

LA COCINA Y LA NADA

ERNESTO DUEÑAS RODRIGUEZ

Escola Massana

Projectes:

Presentació i difusió pública

3r GAAD -2022

Menjar i cultura:

En diàleg amb l'aliment

Jordi Canuda

En la vacuïtat no hi ha forma, ni sensació, ni percepció, ni pensament, ni consciència; ni ull, ni orella, ni nas, ni llengua, ni cos, ni ment. No hi ha color, ni so, ni olor, ni gust, ni tacte, ni pensament. No hi ha sentits, ni consciència. No hi ha ignorància, ni fi de la ignorància; no hi ha il·lusió, ni fi de la il·lusió. No hi ha vellesa, ni fi de la vellesa, ni mort, ni fi de la mort...

Sutra del Cor





LA COCINA Y LA NADA

Proyecto fotográfico íntimo que intenta mostrar la sencillez en la preparación de la **Genmai** (arroz integral), comida tradicional de los monasterios y templos de la tradición **zen soto** en Europa y Canadá.

La configuración tradicional de un texto universitario o científico no representa la esencia de este trabajo, por esta razón el orden de la información e incluso de la presentación final del proyecto se ha hecho de manera aleatoria y sin un orden específico aparente, que pretende simplemente reflejar el espíritu mismo de la práctica zen, es decir, algo vivo que se actualiza a cada momento inagotablemente y donde no tiene importancia donde está el principio y donde está el final, porque su comprensión no es puramente racional sino que va más allá, pues debe ser más bien profunda e intuitiva.

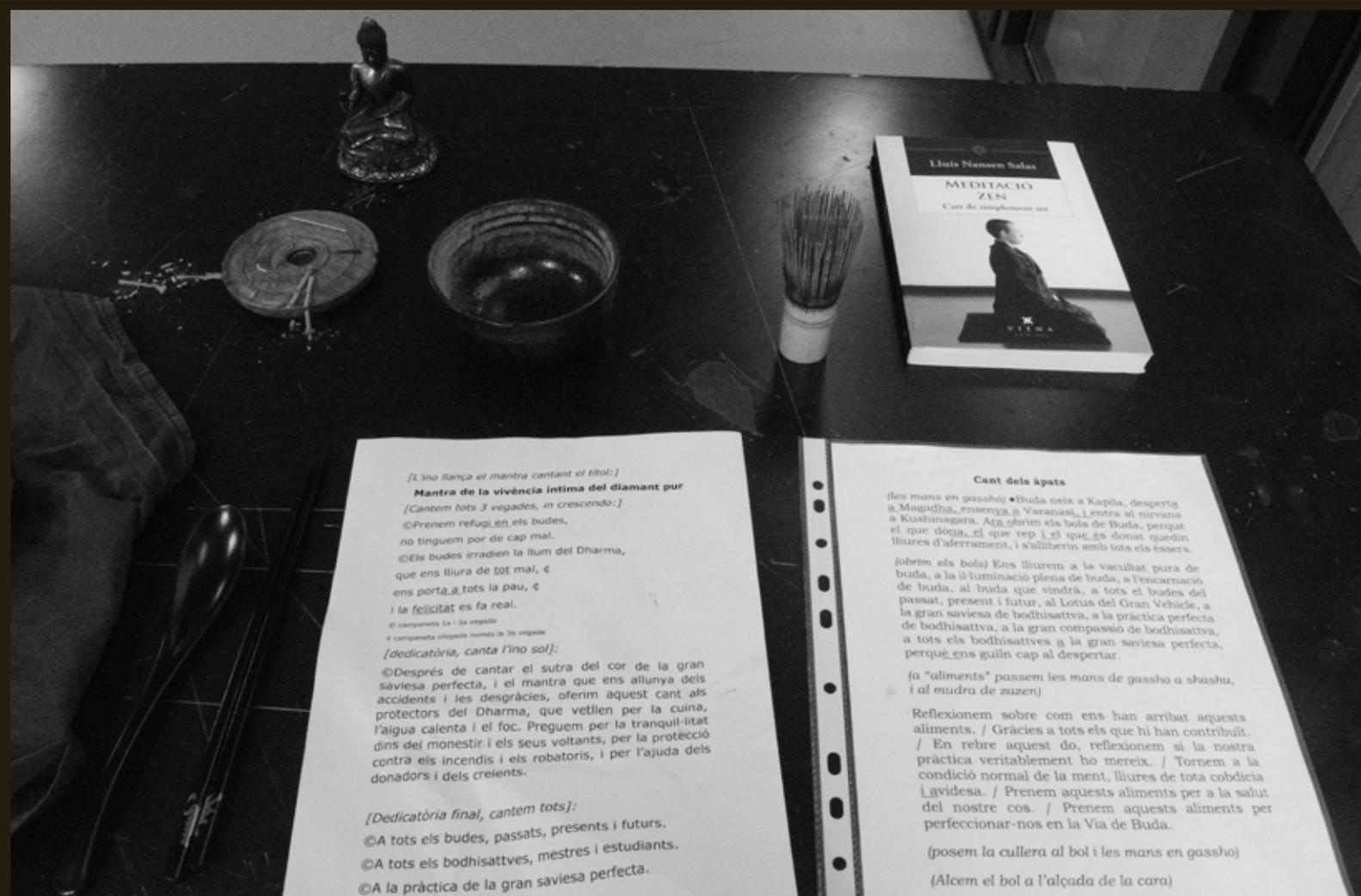
Quiero agradecer al **Dojo Zen Kannon** de Barcelona por permitirme formar parte de su maravillosa sangha y en especial a los maestros zen: **Lluís Nansen Salas** y **Natàlia Keiko Barenys** por darme todo su apoyo y confianza para realizar este proyecto.

Gassho

La meditació zen (**zazen**) es el gran tesoro de una tradició que veine desde Buda Shakyamuni hasta nuestros días. Lo que ha permitido mantener viva esta costumbre han sido las simples cosas de la vida cotidiana, como comer o cocinar, que se han ido impregnando del espíritu de la practica zen, por esta razón nacen figuras como la del Tenzo, que es el cocinero zen y el que ayuda a continuar la practica espiritual dentro de la preparación de los alimentos.

La cocina zen es muy sencilla y no tiene una estructura inamovible, sino que se actualiza a cada momento como la practica misma. Utiliza alimentos frescos y de proximidad, tratando de evitar lo más posible el uso de productos animales. Sus recetas son simples y sencillas de preparar, tratando siempre de llegar a una cantidad justa para evitar al máximo los desperdicios y el placer innecesarios.

Jordi Miquel, monjo zen i tenzo –cuiner– del Centre Zen de Barcelona



El trabajo se realizó en tres etapas: 1. *Taller de preparación de la Genmai* (arroz integral), 2 *Zazen y ceremonia*, 3. *Genmai – ceremonia y desayuno*. Las dos primeras se llevaron a cabo el sábado 26 de marzo y la última etapa se efectuó el domingo 27. Las fotos fueron tomadas con una cámara analógica Rolleiflex 3.5f de medio formato, y que utiliza películas 120 que a su vez pueden producir 12 o 16 imágenes dependiendo de la cámara o adaptadores, con esta cámara se obtienen 12 negativos de 6 cm x 6cm cada uno, es decir un formato cuadrado.

Debido a la naturaleza de este proyecto he utilizado diferentes tipos de películas con ISO diferente; Lomography iso 100, Ilford HP5 Plus iso 400 e Ilford Delta 3200 ya que las condiciones del dojo, un lugar cerrado (interior) con poca iluminación, variaban a cada etapa con relación al horario y al espacio donde se realizaba cada actividad, además que la imposibilidad de utilizar un trípode complicaba más la tarea, ya que este tipo de cámara sólo puede disparar a una velocidad de obturación de 1/250 segundos.



El revelado de este tipo de películas sólo puede hacerse en un laboratorio fotográfico profesional, en mi caso he utilizado el laboratorio fotográfico de la Massana así como también el plató fotográfico del centro cívico Pati Llimona para revelar los rollos y también para revelar las fotos, para las que utilicé un papel fotográfico de marca Ilford MGRC multigrade RC acabado satín de 12.7 x 17.8 cm de dimensión.



¿Como explicar la relación entre la cocina y la nada?

Es simple y complicado al mismo tiempo. En el budismo zen la cocina, junto con todos los elementos que constituyen nuestra vida fenomenológica, no tienen sustancia propia, lo cual quiere decir que no existen en sí, son la nada, son vacuidad (ku). Esto no significa que no existan físicamente, sólo quiere decir que no existen de la manera en que nosotros creemos, la cocina existe porque nosotros existimos y porque el universo existe y es justamente esta interconexión lo único que le da sentido a la vida y lo que nos impide caer en un nihilismo existencial.

La práctica espiritual dentro de la tradición zen está llena de rituales que han ido pasando de generación en generación, en algunos casos estas tradiciones tienen más de dos mil quinientos años, es decir vienen desde Buda Shakyamuni hasta nuestros días. Si bien, la *Genmai* no es una comida que venga desde los años de Buda, sino que ha ido evolucionando poco a poco, sus inicios vienen de la famosa sopa del patriarca Fuyo Dokai (1043-1118) que reimpulso el *chan* (zen) en China. Con la llegada del maestro zen Taishen Deshimaru a Paris en 1967 la *genmai* se fue poco a poco convirtiendo en el desayuno tradicional de los templos del linaje *zen soto* en occidente.





La **Genmai** es el almuerzo después de la primera meditación por la mañana, en la mayoría de las ocasiones es seguida de la preparación de té que también forma parte de los rituales que conforman el zen.





Taller de preparación de la Genmai (26 de marzo)

Ingredientes: cebolla, zanahoria, puerro, nabo y apio arroz integral.

Receta: Se hace un guiso o sopa con el arroz y se le añaden las verduras previamente peladas y cortadas. La sopa se deja hervir durante muchas horas, pueden ser hasta seis, y queda como una crema que se come para desayunar. El taller se realizó el día 26 de marzo en el dojo zen Kannon de Barcelona y fue dirigido por Lluís Nansen Salas (ceremonia) y Natàlia Keiko Barenys (preparación de la genmai) con la finalidad de continuar con la transmisión de maestro a alumno que son típicas de la práctica del zen.



¿cómo repetir con un espíritu nuevo algo que haces constantemente a cada día?



Zazen y ceremonia (27 de marzo)

Los fines de semana zazen (meditación) se realiza habitualmente a las 8:30 am en el dojo y es seguido de una pequeña ceremonia previa al desayuno. Zazen consta de tres etapas normalmente, un primer zazen (meditación) de media hora, seguido de Kinhin (meditación en movimiento) que puede variar desde cinco minutos hasta media hora según las circunstancias, como el covid por ejemplo. Por último, se hace otro zazen de media hora. Los fines de semana o en ocasiones especiales el último zazen seguido de una pequeña ceremonia donde se canta el Sutra del corazón o de la sabiduría perfecta. Fue durante esta ceremonia que se me permitió tomar las fotos para este proyecto.



Zazen

La **meditación zen** consiste en sentarse con las piernas cruzadas y la espalda derecha, concentrados en la postura del cuerpo y en la respiración, dejando pasar los pensamientos. La mutua influencia entre el cuerpo y la mente que provoca esta postura de las piernas cruzadas, pone en marcha la manera original de funcionar de la mente, sin que intervenga tu voluntad. Una manera de funcionar que no genera sufrimiento, y que por eso es una mente libre. El Zen nos hace libres. La meditación zen se ocupa de nuestra libertad, y lo hace sin nuestra intervención personal, no nos tenemos que preocupar por nada, simplemente sentarnos.

Dojo zen de Barcelona - Zen Kannon



Kinhin

Kinhin es meditación en movimiento, caminando, y se realiza entre dos zazen (meditación sentada). Es caminar con plena conciencia, aquí y ahora, con la atención presente en cada aspecto de la postura.

Con cada paso se avanza medio pie y se coordina con la respiración, con la inspiración se avanza, con la espiración se mantiene la inmovilidad llevando el peso del cuerpo sobre el pie de delante, sintiendo la presión de la raíz del dedo gordo en el suelo y la pierna estirada. La posición corporal sigue el eje vertical que forma la columna vertebral y la nuca, con la barbilla recogida como en la meditación sentada. Esta respiración completa se produce de manera natural.

Para la colocación de las manos cerramos el dedo pulgar izquierdo dentro de la palma de la misma mano, cerrando los demás dedos alrededor en forma de puño y colocando el puño a la altura del plexo solar, mientras la mano derecha descansa con la palma cubriendo el puño izquierdo. Los brazos están paralelos al suelo. Los hombros deben estar relajados para que la posición abierta de los codos pueda ser cómoda.

Con la presencia en cada paso, mente y cuerpo caminan juntos, por nada, simplemente sentarnos.

Centre Zen de Barcelona



Las Cinco Reflexiones

Primero, reflexionemos profundamente sobre nuestros verdaderos esfuerzos y los esfuerzos de aquellos que nos trajeron estos alimentos.

Segundo, vivamos de una manera que nos haga merecedores de recibirlos.

Tercero, lo que es más esencial es la práctica de la atención plena que nos ayuda a trascender la avaricia, la ira y la ignorancia.

Cuarto, apreciamos esta comida que sostiene la buena salud de nuestro cuerpo y nuestra mente.

Quinto, recibimos esta comida para el completo despertar de la mente pura de todos los seres.



La Genmai – ceremonia y desayuno (27 de marzo)

Al final de la ceremonia se hace otra pequeña ceremonia donde se ofrenda la comida, se prende un incienso y se recitan varios versos. Después todos pasan al comedor, en la mesa principal se sientan las personas encargadas del templo y al centro el que oficia la meditación, en esta ocasión fue el maestro Lluís Nansen Salas. Fue en este momento que tome algunas fotos, justo antes de la Genmai.

La comida se toma normalmente en varios tiempos, para empezar, se sirve la primera porción de la **Genmai** en los cuencos (*oryoki*, que significa cantidad justa en japonés), después se recita el *Sutra de las Comidas* (*Busho Kapila* en japonés o *Cant dels Àpats* en catalán) donde se van indicando los pasos a seguir para ofrecer el alimento y para comer, todos comemos al mismo tiempo. Después hay otra ronda por si alguien quiere más y al final se sirve agua y té en los cuencos para posteriormente lavarlos. Una vez terminada la comida, se guardan los cuencos y se termina de recitar el Sutra. Normalmente se usa que después de la Genmai se sirve el tradicional té japonés o café y se termina con un samu (tareas diarias) de limpieza general



Verso de las Tres Mordidas

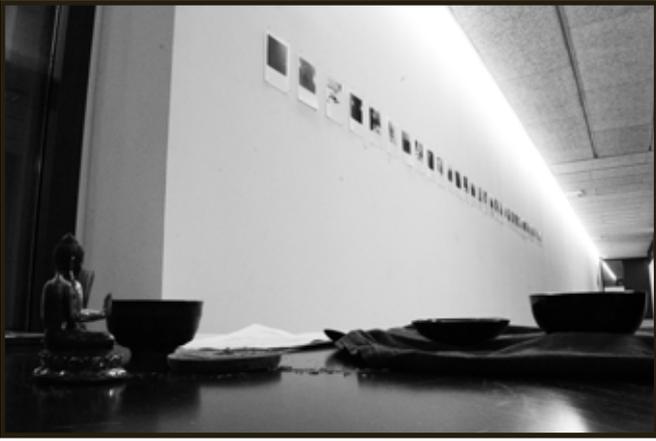
La primera mordida es para acabar con la ignorancia.
La segunda mordida es para mantener nuestra mente clara.
La tercera mordida es para liberar a todos los seres.
Que todos comprendamos el camino del Buda.



Al principio de este proyecto me costó bastante trabajo ver la conexión que existe entre el arte y la cocina, porque no era capaz de comprender el profundo vínculo que existe entre la cultura y el hecho de comer, que es esencial para todo ser humano. Todos los aspectos que rodean la comida, desde la compra de productos hasta la preparación y consumo de alimentos e incluso hasta la manera en que disponemos de los desperdicios o tratamos de optimizar al máximo los alimentos para llegar siempre a un equilibrio entre lo que preparamos y lo que comemos. Todo esto forma parte de un saber social profundamente anclado en la cultura y características de cada sociedad.

Este trabajo me ha permitido comprender la importancia de la comida en la tradición y la cultura, sobre todo en el rol esencial que tiene como parte de una transmisión de enseñanzas que van pasando de generación en generación y que se perpetúan con el paso del tiempo. Dicho de otra manera, en el ser humano hay cosas intrínsecas, inseparables, como el respirar y el comer y que determinan su esencia misma, convirtiéndose en parte de su forma de vivir y de existir.





Bibliografía

- Ajuntament.barcelona.cat [en línea] [consultado: 25 abril 2022]. Disponible en internet:

<https://ajuntament.barcelona.cat/bcnacciointercultural/es/espai-avinyo/recursos/visita-al-centro-zen-de-barcelona>

- Lemarchejaponais.fr [en línea] [consultado: 1 mayo 2022]. Disponible en internet: <https://www.lemarchejaponais.fr/fiche-lexique/73/genmai.html>

- Lomography.es [en línea] [consultado: 30 abril 2022]. Disponible en internet:

<https://www.lomography.es/about/faq/2531-que-es-la-pelicula-de-120-o-medio-formato>

- Seikyuji.org [en línea] [consultado: 24 abril 2022].

Disponible en internet:

<https://www.seikyuji.org/practica-del-zen/glosario/>

- Youtube.com [en línea] [consultado: 24 abril 2022]. Disponible en internet:

https://www.youtube.com/watch?v=W2RX6woqe-E&ab_channel=Barcelona.cat

- Zen-azi.org [en línea] [consultado: 24 abril 2022]. Disponible en internet:

<https://www.zen-azi.org/fr/histoire-zen-soto>

<https://www.zen-azi.org/fr/zen-europe>

- Zenbrabant.be [en línea] [consultado: 25 abril 2022]. Disponible en internet:

<https://zenbrabant.be/quantites-justes-recette-soupe-de-riz-genmai/>

- Zenkannon.org [en línea] [consultado: 24 abril 2022].

Disponible en internet: <https://zenkannon.org/es/>



