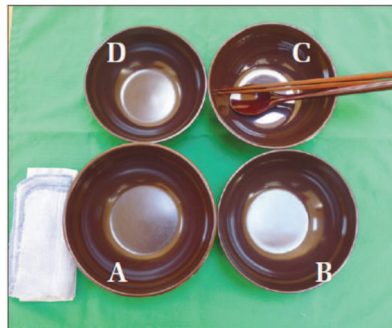


POSIŁEK FORMALNY

INSTRUKCJA

- Gdy usłyszysz dźwięk moktaka, natychmiast weź swoje miski i udaj się do sali jadalnej.
- Zajmij swoje miejsce i zaczekaj na sygnał do rozpoczęcia posiłku.
- Możesz zacząć rozkładać swoje miski zanim zjawi się nauczyciel (ale pozostaw miski jedna w drugiej).

• Rozłóż kwadratową serwetkę przed nogami tak, by znajdowała się w linii wraz z innymi w twoim rzędzie. Umieść komplet misek w lewym dolnym rogu serwetki. Następnie rozpakuj sztucze, umieszczając łyżki w misce na godzinie trzeciej. Złóż serwetkę i połóż ją w lewym dolnym rogu. Usiądź z rękoma w mudrze.



• Na trzykrotne uderzenie czugpi, wykonaj siedzący pokłon. Czugpi uderza Główny Nauczyciel Dharmy.

• Pierwszy z obsługujących podaje każdemu wodę. Gdy nadejdzie twoja kolej, by otrzymać wodę, podnieś swoją miskę A obiema dłońmi, następnie pokręć nią w lewo i prawo, gdy uznasz, że otrzymałeś już wystarczająco. Następnie wlej wodę do miski C.



• Jeżeli nie masz tacy z przyprawami lub jeśli skończyłeś nakładać sobie, w każdym momencie możesz wstać i pomóc w obsłudze innych.

• Gdy obsługujący podchodzi do ciebie, zostawi Ci naczynie, samemu stojąc z dłońmi w hapczang, byś mógł samodzielnie nałożyć sobie porcję jedzenia. Obsługujący zaszerwują potrawy dwukrotnie, obchodząc z nimi salę. Za pierwszym razem nabierz niewielką ilość jedzenia. Za drugim razem weź tak dużo, jak potrzebujesz, mając jednocześnie na uwadze liczbę obecnych osób i ilość jedzenia.

• Gdy jesteś obsługiwany i nie życzysz sobie jedzenia, które ci zaoferowano, złóż dłonie w hapczang.

• Gdy jesteś ostatnią osobą używającą tacy z przyprawami, odnieś ją na matę i ułóż we właściwym miejscu. Upewnij się, że zawartość tacy jest uporządkowana w ten sam sposób, jak zawartość pozostałych tac oraz że wszystkie tace są ułożone na macie równomiernie względem siebie (uchwyty sztuców powinny być skierowane w stronę „od” nauczyciela).

• Gdy wszyscy zostaną obsłużeni i tace z przyprawami wrócą na swoje miejsce, Główny Nauczyciel Dharmy uderzy trzykrotnie w czugpi. Zrób siedzący pokłon i zacznij jeść.

• Powinieneś zjeść całe jedzenie, jakie sobie nałożysz. Nie wolno odkładać z powrotem już nałożonego jedzenia z przyczyn higienicznych.

• Jeśli skończysz jeść wcześniej, możesz użyć części wody z miski C do wstępnego przemycia pozostałych trzech misek. Gdy skończysz jeść, złóż ręce w mudrę.

• Gdy większość osób skończy jeść, następuje dwukrotne uderzenie w czugpi – sygnał do nalania herbaty. Wstać i obsłużyć pozostałych herbatą może dowolna osoba.

- Gdy serwujący herbatę podejdzie do ciebie, nadstaw swoją miskę A, trzymając ją oburącz. Zaczynij obracać miską, gdy stwierdzisz, że otrzymałeś wystarczającą ilość herbaty. Jeżeli miska A jest bardzo brudna, możesz nabrać herbaty do miski B lub D, by mieć dodatkową porcję herbaty na powtórne wyczyszczenie misek.

- Używając palca lub łyżki (w cichy sposób) wyczyść każdą miskę herbatą, wypijając następnie herbatę wraz z resztkami jedzenia z każdej z misek lub wlewając je do miski D. Właściwa kolejność czyszczenia misek to A, B, D.

- Weź niewielką ilość wody z miski i przepłucz po raz ostatni wszystkie miski (A, B, D). Następnie wypij tę wodę (opcjonalnie).

- Gdy skończysz czyszczenie misek, wlej czystą wodę z miski C do miski A (pamiętaj, by używać do wszystkiego obydwu rąk).

- Włóż sztucze do miski A, ustawiając ich uchwyty na trzecią godzinę zegara. Usiądź z rękoma w mudrze.

- Na dźwięk pojedynczego czugpi zabierz sztucze z miski A i wytrzymaj je tak, by były suche. Włóż sztucze do pojemnika (jeśli go posiadasz) i ułóż je z lewej strony miski A.

- Przelej wodę z miski A do B, a następnie do miski D. Pozostawiając wodę w misce D, wysusz pozostałe miski, po czym włóż miski B i C do miski A. Utrzymując pozycję siedzącą z rękoma w mudrze, zaczekaj na innych.

- Ktoś wstanie i zacznie zbierać wodę.

- Gdy miska na wodę zostanie umieszczona pomiędzy tobą a osobą obok ciebie, używając obydwu rąk wlej wodę do miski, uważając jednocześnie, by nie wlać żadnych okruszków (kiedy miska do zbierania wody jest umieszczona pomiędzy dwiema osobami, jako pierwsza opróżnia swoją miskę osoba znajdująca się bliżej nauczyciela).

- Wypij w całości pozostałą w misce D wodę wraz z okruszkami, jeśli taka pozostanie. Następnie wytrzymaj miskę za pomocą chusteczki, po czym złóż ją wraz z resztą misek.

- Jeśli wytrzesz i zawiniesz swoje miski, nim osoba z miską do zbierania wody obejdzie salę dookoła, możesz wstać i zmienić tę osobę

- Gdy cała woda zostanie zebrana, miska na wodę zostanie pokazana Głównemu Nauczycielowi Dharmy. Jeśli woda okaże się czysta, Główny Nauczyciel Dharmy da znak zgody poprzez uniesienie prawego palca wskazującego. Gdy okaże się, że w wodzie znajdują się okruszki jedzenia, Główny Nauczyciel Dharmy poprosi wszystkich, by byli bardziej uważni podczas następnego posiłku.

- Gdy twoje przybory do jedzenia będą suche, zawiąż serwetkę wokół misek

- Usiądź z rękoma złożonymi w mudrze.

- Gdy wszyscy skończą posiłek, mogą zostać zakomunikowane ogłoszenia.

- Na trzykrotne uderzenie czugpi wykonaj siedzący pokłon i wstań, aby pomóc w wynoszeniu do kuchni naczyń, tac, herbaty oraz maty. Następnie wróć do sali jadalnej, by zabrać swoje miski i złożyć je z powrotem na miejscu.