

# La danza del pennello

Seminario di  
pittura sumi-e  
e meditazione zen

dal 6 al 14 gennaio 2018

con il monaco zen  
e maestro di sumi-e  
Beppe Mokuza Signoritti

presso il dojo zen  
“Bodai dojo” di Alba (CN)

[www.sumi-e.it](http://www.sumi-e.it)



## Pittura Sumi-e

Di origine cinese, questa pratica della pittura all'inchiostro di china chiamata sumi-e, è stata **introdotta in Giappone da monaci Zen**, più di cinque secoli fa.

Con un semplice pennello, una tavoletta di china, una pietra e un foglio di carta di riso, concentrando l'attenzione sul momento presente, lasciando scorrere i pensieri, **sciogliendo le tensioni del corpo mediante una giusta postura e una corretta respirazione**, questo modo di dipingere può risvegliare in colui che la pratica la creatività, rendendolo più sensibile, attento, armonioso nell'accettare se stesso, gli altri e le proprie difficoltà, più recettivo e in contatto con la fonte della vita stessa che è in lui.

Gli allievi lavorano tutti insieme, in un'atmosfera di calma, silenzio e concentrazione naturale, in armonia. **Non c'è competizione in vista di un risultato** ma solo un paziente lavoro di affinamento della propria sensibilità per arrivare ad una definita caratteristica del proprio segno espressivo ed alla fluidità del gesto, quasi come fosse l'emanazione naturale del nostro stesso corpo a produrre un fiore, una roccia, un bambù.

Durante questo seminario, lo studio verterà sui « **Quattro Nobili** » : bambù, pruno, orchidea e crisantemo. Rappresentano il Qi o l'energia vitale delle quattro stagioni e delle quattro età dell'uomo.

## La meditazione zen: zazen

**Za** significa seduti, **zen** significa meditazione, verità.

Toccare, attraverso un corretto modo di sedersi, la parte spirituale pura originaria che esiste in ciascuno di noi, spesso oscurata dai nostri pensieri e dalle tempeste emotive che ci turbano.

Seduti su un cuscino, le gambe incrociate, la schiena diritta e le spalle rilassate, **ci si concentra sulla respirazione** e sui punti importanti della postura, **lasciando scorrere i pensieri**. Compagno, come è nella natura delle cose, ma, se si mantiene l'attenzione o la si riporta sulla postura, scompaiono senza lasciare traccia. In modo naturale e inconsapevole, la volontà personale cesserà di agire e di perseguire uno scopo. **Solo il momento presente rimane.**

"Se riuscirai a comprendere che lo zazen è la grande porta della legge, sarai come il drago che entra nell'acqua o la tigre che rientra nel folto della foresta."

Maestro Dōgen (1200 - 1253)

**Lo Zen è un arte del vivere** che stimola l'energia profonda e la creatività permettendoci di diventare gli "artisti" della nostra vita. Non si oppone ad alcuna fede o credo personali, ma al di là di queste, aiuta a ritrovare una fede profonda e naturale in ciò che ci unisce agli altri esseri viventi.



## Chi è Beppe Mokuza Signoritti ?

Monaco Zen, appartenente alla tradizione del Buddismo Zen Soto, discepolo del Maestro Roland Yuno Rech. E' il fondatore e responsabile del Dojo zen "Bodai Dojo" di Alba (CN).

Da quasi trent'anni si dedica al sumi-e ed alla pratica della meditazione zen. Espone le sue opere, tiene conferenze e dimostrazioni pratiche in tutta Europa. Sin dall'inizio del suo percorso associa la pratica della meditazione zen alla pratica della pittura sumi-e.



## Programma del seminario

**Vi è la possibilità di partecipare solo ad uno dei week-end (6-7 o 13-14 gennaio)**

### Dal 6 al 14 gennaio

07:00 – 08:30 zazen

09:00 – 09:30 pausa caffè

09:30 – 12:30 sumi-e

12.30 – 15:00 pausa pranzo

15:00 – 18:00 sumi-e

18:30 – 20:00 zazen

20:15 cena

### Arrivo

Venerdì 5 pomeriggio, alle ore 17:00. In seguito ci sarà un introduzione alla meditazione zen (zazen). Cena alle ore 20:00.

### Riposo

Giovedì 11 pomeriggio e venerdì 12. Le attività riprenderanno venerdì alle ore 18:00.

\* Il sabato mattina lo zazen sarà alle ore 8:00.

\*\* Il programma potrebbe subire variazioni.

## Info & Costi

**Quota di partecipazione** (a titolo di rimborso spese):

- Intero seminario: € 530. Anticipo: € 180 da versare all'atto dell'iscrizione.
- Solo week-end: € 170 da versare all'atto dell'iscrizione.

**Compresi nel prezzo sono:**

- l'iscrizione annua all'associazione Zen "Bodai Dojo"
- i pasti (colazione, pranzo e cena) preparati con alimenti biologici
- il materiale di pittura (carta per le esercitazioni, carta di riso, china e pennelli).

## La location

Il seminario si svolgerà presso:

Dojo zen "Bodai dojo"

Via Fratelli Ambrogio, 25 ad **Alba (CN)**

Cell: 328.3863065 (Beppe)

333.1914504 (Alessandro)

e-mail: [beppemokuza@sumi-e.it](mailto:beppemokuza@sumi-e.it)

## Da portare

Portare con sé delle ciabatte e degli abiti comodi di colore scuro per la meditazione.

**[www.sumi-e.it](http://www.sumi-e.it)**

(EN-FR-IT-NL-DE)