

Der Tanz des Pinsels

Sumi-e Malerei und
Zen Meditation Workshop

Vom 5. bis 13. Januar 2019

Geleitet vom
Zen Mönch und Sumi-e Meister
Beppe Mokuza Signoritti

Im Zen Dojo "Bodai dojo"
Alba (Italien)

www.sumi-e.de



Sumi-e Malerei

Der japanische Begriffe „Sumi“ bedeutet „schwarze Tinte“, und „e“ bedeutet „Malerei“. Die Kunst der Malerei wurde von Zen-Mönchen in Japan eingeführt und hatte einen schnellen Erfolg, da bei dieser Art des Malens die Wirklichkeit auf ihre reinste und einfachste Form reduziert wird.

Ausgestattet mit einem einfachen Pinsel, einem Tuscheblock, einem Stein und einem Blatt Reispapier richtet man seine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Man lässt die Gedanken fließen, durch eine richtige Haltung und mit einer korrekten Atmung können sich die Spannungen im Körper lösen.

Diese Art und Weise des Malens kann in demjenigen der sie ausübt die Kreativität wecken. Indem sie ihn sensibler, aufmerksamer, aufnahmefähiger und ausgeglichener macht. Man kann die anderen, sich selbst und die eigenen Schwierigkeiten besser akzeptieren. Und findet die Verbindung zur eigenen Lebensquelle, die in uns allen steckt.

Diese Malerei ist allumfassend und involviert den ganzen Körper. Sie ist nicht einfach, weshalb das Arbeiten mit einem Lehrer unentbehrlich ist, genauso wie die unendliche Wiederholung von Objekten oder deren Bestandteilen. Der Geist gewinnt durch die ständige Wiederholung immer mehr an Präzision und Sensibilität. Er muss frei von jeglichem Begehren nach Erfolg oder Zielen sein.

Während des Workshops können die Teilnehmer die „vier Edlen“ üben. Zu diesen vier gehören, Bambus, Orchidee, Pflaumenblüte und Chrysanthe. Sie

Zen Meditation: Zazen

Za bedeutet sitzen, **Zen** bedeutet **Meditation, Wahrheit**. Den ursprünglichen, puren Geist zu berühren, durch das korrekte Sitzen, der Geist der in jedem von uns existiert. Der häufig durch unsere Gedanken und emotionalen Stürme vernebelt ist und ihn somit stören.

Fokussiert auf die richtige Haltung, auf das Atmen und mit einem Geist der frei von jeglicher Fixierung ist, führt uns die regelmäßige Übung von Zazen zu einer besseren Balance in Körper und Geist und somit zur Stärkung der Gesundheit. **Zazen beseitigt Stress und mentale Unruhe**, welches die Ursachen für Intoleranz und für Konflikte sind, gegen sich selber und die unmittelbare Umgebung. Durch Zazen treten wir in einen intimen Kontakt mit einer tiefgreifenden spirituellen Dimension ein, die alle Wesen respektiert.

Zen ist eine Lebenskunst die unsere tiefen Energiereerven und Kreativität anregt und **uns erlaubt der „Künstler“ unseres Lebens zu werden.**

Es ist kein Gegensatz zu jeglicher Religion oder zu einem persönlichen Glauben. Es geht darüberhinaus, es hilft uns ein tiefes und natürliches Vertrauen zu finden, was uns mit allen lebenden Wesen vereint.

„Wenn du verstehst das Zazen das große Tor der Gesetze ist, wirst du wie der Drache der das Wasser durchdringt oder wie der Tiger der erneut in den tiefen Wald eintritt.“



Wer ist Beppe Mokuza Signoritti ?

Beppe Mokuza Signoritti ist ein Zen Mönch, zugehörig zur Soto Tradition des Zen Buddhismus und er ist ein Schüler des Zen Meisters Roland Yuno Rech. Er ist Gründer und Leiter des Zen Dojo „Bodai Dojo“ in Alba, Norditalien.

Beinahe 30 Jahre widmet er sich dem Sumi-e und der Zen Meditation. Er stellt seine Werke aus, hält Vorträge und bietet praktische Demonstrationen in ganz Europa an. Seit dem Beginn seines spirituellen Weges verbindet Beppe Mokuza die Zen Praxis und Sumi-e.



Programm des Workshops

Es ist möglich nur an einem Wochenende teilzunehmen (5. - 6. oder 12. - 13. Januar)

Tagesablauf 5. bis 13. Januar:

07:00 – 08:30 Zazen
09:00 – 09:30 Kaffeepause
09:30 – 12:30 Sumi-e
12.30 – 15:00 Mittagessen
15:00 – 18:00 Sumi-e
18:30 – 20:00 Zazen
20:15 Abendessen

Ankunft

Freitag den 4. Januar um 17 Uhr. Um 18 Uhr wird es eine Einführung in Zen Meditation geben. Abendessen um 20 Uhr.

Ruhetag

Donnerstag 10. Januar nachmittags, Freitag 11. den ganzen Tag. Beginn der Aktivitäten am Freitag um 18 Uhr.

* Samstagmorgen ist Zazen um 8 Uhr

** Das oben erwähnte Programm kann sich etwas verändern

Preis des Workshops

Gebühren zur Anmeldung (als Erstattung der Unkosten):

- Der ganze Workshop kostet 530 € (mit der Anmeldung sind 180 € im Voraus zu bezahlen)
- Nur ein Wochenende kostet 170 € (mit der Anmeldung ist der volle Betrag zu bezahlen)

Folgendes ist im Betrag enthalten:

- Mitgliedschaft im Bodai Dojo (inklusive Versicherung)
- Vegetarisches, biologisches Essen (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)
- Material zum Malen (Übungspapier, Reispapier, Tusche, Pinsel in verschiedenen Größen)

Info & Ort

Der Workshop findet statt im:

Zen Dojo “Bodai Dojo”

Via Fratelli Ambrogio, 25

Alba (CN) - Italy

Mobile: +39 328.3863065 (Beppe)

+39 380.7841180 (Ariane)

e-mail: beppemokuza@sumi-e.it

Bitte bringen Sie mit:

Bequeme, lockere und dunkle Kleidung für die Meditation, Hausschuhe.