

Die *Scuola Internazionale di Sumi-e*  
präsentiert:

Workshop  
Sumi-e Malerei &  
Zen Meditation

vom 20. bis 28. November 2021

岩然堂  


geleitet von Zen & Sumi-e Meister  
Beppe Mokuza Signoritti

Agriostello delle Langhe  
Farigliano (CN)  
Italien



## Beppe Mokuza Signoritti

Zen Mönch und Sumi-e Meister, ist Gründer und Leiter des Zen Dojo 'Bodai Dojo' in Alba, Norditalien.

Seit 30 Jahren widmet er sich dem Sumi-e und der Zen Meditation. Er hält Workshops, Vorträge und bietet Vorführungen in ganz Europa an.



*„Der „Künstler“ unseres Lebens werden.“*

## Sumi-e Malerei

„Sumi“ bedeutet schwarze Tinte  
„e“ bedeutet Malerei.

Diese Kunst der Malerei wurde von Zen-Mönchen vor acht Jahrhunderten in Japan eingeführt.

Die Schüler arbeiten harmonisch zusammen, in einer stillen und ruhigen Atmosphäre. Es gibt keinen Wettbewerb um ein Ergebnis zu erzielen, sondern es geht um eine geduldige Arbeit die eigene Sensibilität und Kreativität zu verfeinern.

*„Durch die richtige Haltung und korrekte Atmung,  
fokussiert auf das Hier und Jetzt,  
fließen die Gedanken und die Spannungen im Körper lösen sich.“*



Während des Workshops können die Teilnehmer die „vier Edlen“ üben. Zu diesen vier gehören, Bambus, Orchidee, Pflaumenblüte und Chrysantheme. Sie repräsentieren das Ki, die Lebensenergie und die vier Lebensalter eines jeden.

*„Sumi-e erfasst das Wesen der Natur“*

## Zen Meditation: Zazen

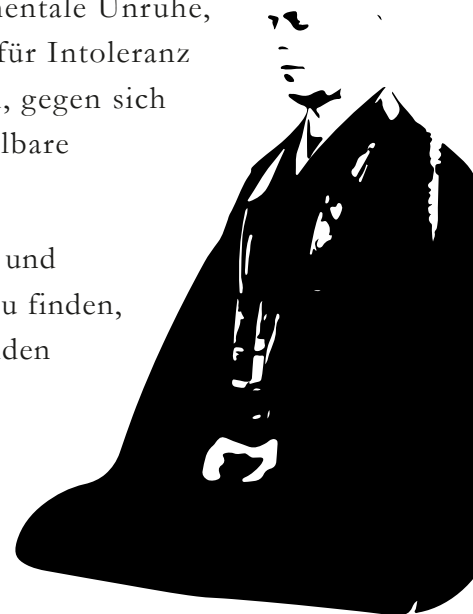
„Za“ bedeutet sitzen,  
„Zen“ bedeutet Meditation, Wahrheit.

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.

Zen ist kein Gegensatz zu sämtlichen Religionen oder zum persönlichen Glauben eines jeden.

Die regelmäßige Übung von Zazen führt 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.

Zen hilft uns ein tiefes und natürliches Vertrauen zu finden, was uns mit allen lebenden Wesen vereint.





# Programm des Workshops

## Ankunft

Freitag den 19. November, am Nachmittag.  
Auf Anfrage ist ein Shuttle Service möglich.  
Abendessen um 20 Uhr.

## Zeiten

07:00 – 08:30 Zazen  
08:30 – 09:00 Kaffeepause  
10:00 – 12:30 Sumi-e  
12.45 – 15:00 Mittagessen  
15:00 – 18:00 Sumi-e  
18:30 – 20:00 Zazen  
20:15 Abendessen

## Ruhetag

Donnerstag 25. Nachmittags, Freitag 26. den ganzen Tag. Beginn der Aktivitäten am Freitag um 18 Uhr.

Es ist möglich nur an einem Wochenende teilzunehmen (14.-15. oder 21.-22. November)

## Preise

**Gebühren zur Anmeldung** (als Erstattung der Unkosten):

- Ganzer Workshop: € 870
- Nur ein Wochenende: € 280

## Zahlungsbedingungen

Mit der Anmeldung sind € 250 zu bezahlen, der Rest der Gebühr wird bei Ankunft bezahlt.

Für nur ein Wochenende bezahlen sie bitte mit der Anmeldung die komplette Gebühr.

## Folgendes ist im Betrag enthalten:

- Unterkunft in einem Zwei/Dreibettzimmer mit eigenem Bad (Bettwäsche und Handtücher vorhanden)
- Vegetarisches, biologisches Essen (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)
- Material zum Malen (Übungspapier, Reispapier, Tusche, Pinsel in verschiedenen Größen)
- Mitgliedschaft im Verein des 'Bodai Dojo'

N.B: Während eines Workshops, haben die Schüler die Gelegenheit tägliche Aktivitäten, wie Abwaschen, Putzen, Gemüse waschen und schneiden, etc. in das Gemeinschaftsleben mit einzubringen ('Samu' auf Japanisch). Die freiwillige Arbeit wird energetisch in einem Geist des Schenkens und der Konzentration ausgeführt.

## Ort

**Der Workshop findet statt im:**

Agriostello delle Langhe  
Località Spinardi 46/a - Farigliano (CN)

Das Agriostello befindet sich in der Bergregion der Langhe, es ist ein Ferienhaus was ökologischen Tourismus bietet. Komplet neu gestaltet, garantiert es allen Komfort eines Hotels.

## Kontakt & Anmeldung

Tel: +39 380.7841180 (Ariane)  
+39 333.1914504 (Alessandro)  
e-mail: [beppemokuza@sumi-e.it](mailto:beppemokuza@sumi-e.it)

## Bitte bringen Sie mit

- ein paar Hausschuhe
- für die Meditation: bequeme, lockere und dunkle Kleidung
- für die Malzeiten: eine Schale (mittlere Größe) zum Essen, mit einer Serviette/ Küchenhandtuch (40x40cm) um die Schale einzuwickeln.

