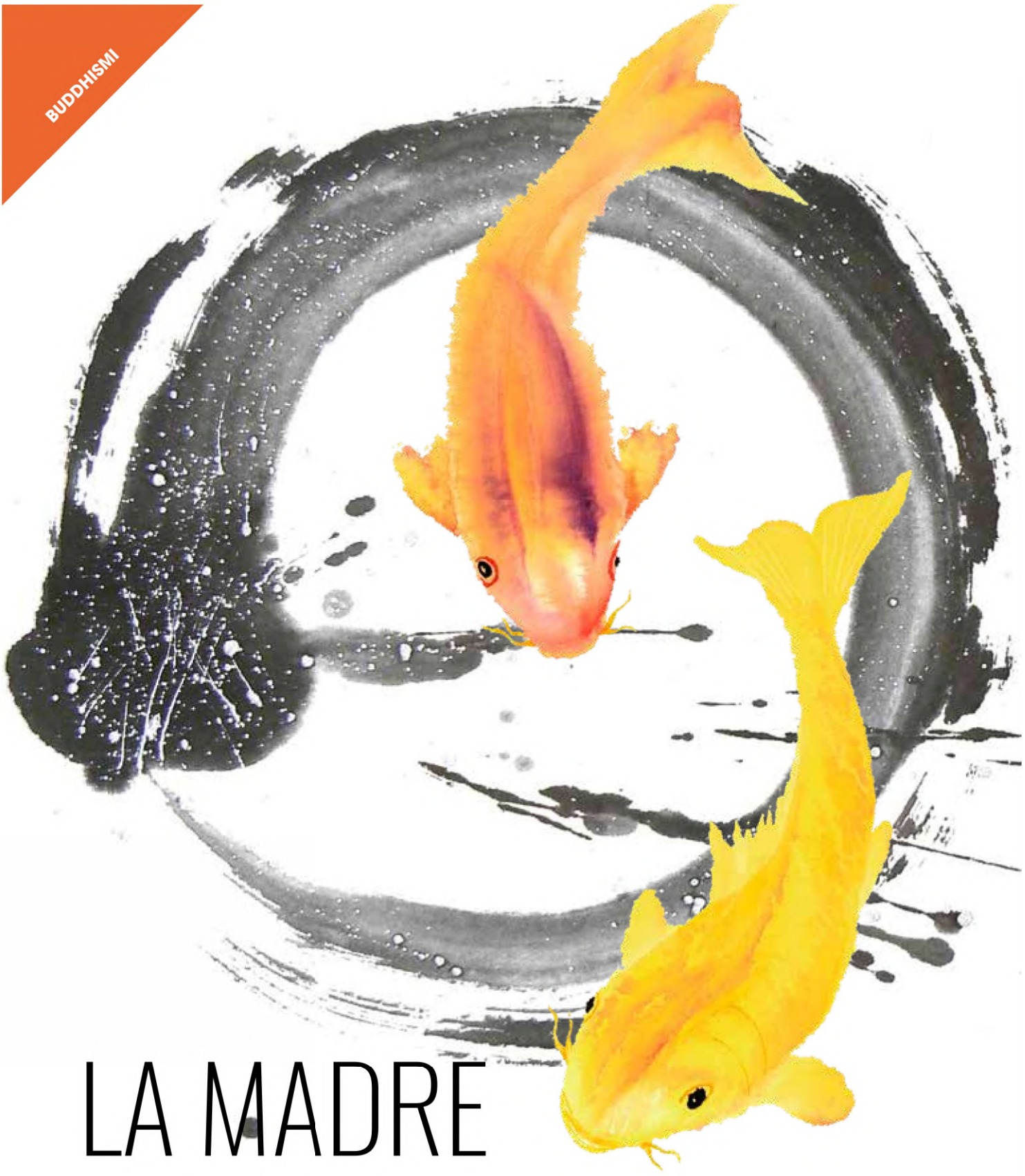


# LA MADRE DELL'ARTETERAPIA

# Il sumi-e, tra meditazione zazen e arte visiva

A cura del centro Zen Alba

Giuseppe Mokuza Signoritti è un monaco di Tradizione Zen Soto, discepolo del Maestro Roland Yuno Rech, da cui ha ricevuto la Trasmissione del Dharma. È fondatore e responsabile del Bodai Dojo di Alba (CN). Da oltre venticinque anni la sua opera di diffusione del Dharma passa attraverso la pratica del sumi-e, su cui tiene introduzioni e workshop in tutta Europa, partecipa ad esposizioni d'arte con le sue opere e tiene conferenze sul tema. Con il suo Sangha partecipa da anni a manifestazioni come il Festival dell'Oriente, dove centinaia di persone possono essere introdotte all'arte del sumi-e con delicatezza, all'arte del sedere silenziosi in presenza consapevole, zazen.

## COME HA CONOSCIUTO IL SUMI-E?

Casualmente: fui invitato da un caro amico ad una conferenza sullo Zen tenuta dal monaco Ezio Tenryu Zanin, che mi ha introdotto alla pratica sia dello Zen che del sumi-e.

È stato un evento che ha segnato indelebilmente la mia vita: mi ha fortemente impressionato la postura dello zazen - la meditazione seduta - che ho cominciato a praticare da quel momento. Ne sono stato profondamente attratto tanto che lavoravo di giorno e di notte mi applicavo al sumi-e, dedicandoci ogni momento libero. In modo del tutto naturale, dopo alcuni anni, mi è stato chiesto di insegnare ciò che avevo appreso ed esporre alcuni dei miei lavori. È cominciato tutto

così. Oggi insegno in tutta Europa a centinaia di persone, con le quali cerco di instaurare un rapporto basato sullo scambio e sull'arricchimento reciproco. Il motore trainante del mio impegno è una fede profonda che si basa su un'esperienza ultra-ventennale: sono più che convinto che attraverso questa pratica pittorica arricchita dal portato della meditazione Zen si possono superare grandi difficoltà legate ai condizionamenti di questa società, in un momento storico così critico. Condizionamenti mentali che determinano stili di vita malsani.

Mi sento di poter offrire, a chi lo desidera, attraverso lo Zen e il sumi-e, gli strumenti adatti per conoscersi attraverso la forza della presenza mentale, capace di rigenerare la propria interiorità a beneficio di noi stessi e degli altri.

Amo dire ai miei allievi: "Normalmente siamo abituati a vivere lasciando che la nostra vita venga masticata dagli altri e poi, se avanza qualcosa, possiamo masticarne un po' noi. Imparate a masticare la vostra vita, non lasciando che gli altri lo facciano per voi.

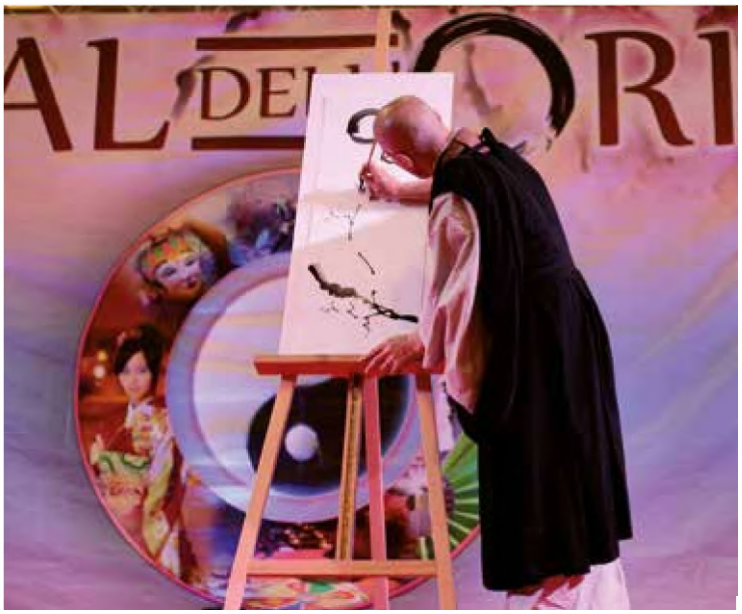
## QUALI SONO I BENEFICI DEL SUMI-E?

Il sumi-e è un metodo di pittura ancora poco conosciuto in Occidente e, laddove lo è, raramente viene insegnato e praticato nella sua originaria semplicità. Spesso ci si limita ad una infarinatura, assimilata e mescolata ad altre tecniche e mirata ad ottenere risultati nel più breve tempo possibile.

Il sumi-e ha un suo tempo ed un suo respiro: se ci armonizziamo con esso, comprendendone il significato originario, godremo dei benefici su corpo e mente. A mio parere il sumi-e può essere considerato 'la mamma dell'arteterapia'. Entrando in contatto diretto con il proprio corpo si influisce sull'equilibrio psichico: una postura corretta e naturale migliora coordinamento e fluidità del gesto favorendo l'adeguato funzionamento dei sistemi muscolo-scheletrico, cardiovascolare, respiratorio e sviluppando così l'omeostasi, ovvero la naturale capacità di autoregolamentazione e autodifesa dalle malattie del nostro corpo.

Ricomponendo mente e corpo si ritrova infatti

la calma riducendo la dispersione mentale e potenziando le capacità di concentrazione e di ascolto, stimolando la creatività e la sensibilità. L'attenzione al respiro riporta la postura ad una condizione di maggiore presenza rendendola più armoniosa, nobilitando anche il portamento, più eretto. Si tratta di una 'pratica' vera e propria: bravura, perfezione tecnica o talento non sono essenziali quanto la costanza, accompagnate da uno spirito flessibile che si affida all'intuizione ed alle indicazioni di un insegnante esperto. È una pratica universale, aperta a tutti.



## LA VOSTRA COMUNITÀ STA CREANDO UN LUOGO DI PRATICA, GYOGENJI. CE NE PARLA?

Gyogenji - significa "il luogo che è fonte di pratica" - è un sogno che diventa realtà: sarà un luogo di Dharma che accoglierà i praticanti della Via del Buddha, monaci e laici e che offrirà la possibilità di studiare e sperimentare il sumi-e.
Il nostro Sangha, composto dagli allievi del Bodai Dojo di Alba e da altri provenienti da

tutta Europa, ha recentemente acquistato un grande cascinale con terreno a Costigliole d'Asti. Il progetto, realizzato con il sostegno dell'Unione Buddhista Italiana, prevede l'edificazione di un centro di pratica residenziale. Sorge in una posizione panoramica - si trova in un sito protetto dall'Unesco - affascinante e silenziosa nelle Langhe, con una meravigliosa vista sulle Alpi.

Il caseggiato è una cascina di ampia metratura con circa sei ettari di terreno che ne garantisce la giusta privacy e la tranquillità.

Nel terreno vi sono due sorgenti di acqua, alberi da frutto con varietà autoctone di pere, mele, susine e melograni, due grandi appezzamenti di terra con vigneto e dei grandi alberi che proteggono le case ed un bosco all'estremità della proprietà.

Nel 2022 è stato ultimato l'acquisto: grazie alla progettazione di due architetti olandesi in collaborazione con un architetto locale, intendiamo sviluppare un progetto di bioedilizia ricostruendo i vecchi caseggiati seguendo criteri di rispetto ambientale e rendendoli più adatti ad accogliere e vivere un'esperienza autentica della Via Zen.

**• ASSOCIAZIONE ZEN BODAI DOJO**
Via Fratelli Ambrogio, 25 - Alba (CN)
**www.bodai.it**
dojo@bodai.it
333 1914504 - 328 3863065

**• ASSOCIAZIONE SCUOLA INTERNAZIONALE DI SUMI-E**
Via Fratelli Ambrogio, 25 - Alba (CN)
**www.sumi-e.it**
info@sumi-e.it
333 1914504 - 328 3863065

# ESPRIMERE L'INESPRIMIBILE, COMUNICARE L'INCOMUNICABILE

"Quanti sono versati nella pittura vivranno più a lungo, perché la vita creata per mezzo del tocco del pennello rafforza la vita stessa"

Il metodo di pittura conosciuto come sumi-e nasce in Cina intorno al 600 d.C., dove viene denominato shui mo hua, in caratteri tradizionali 水墨畫 ossia "acqua, inchiostro, pittura". Solo successivamente, agli inizi del 1200 d.C. quando verrà introdotto in Giappone da monaci Zen, verrà definito sumi-e (sumi 墨 significa inchiostro nero, e 絵 significa pittura). È una forma d'arte in cui i soggetti sono dipinti con l'inchiostro nero in gradazioni variabili dal nero puro a tutte le sfumature che si possono ottenere diluendolo con l'acqua.
Fra tutte le arti in Cina, certamente la pittura occupa il primo posto e agli occhi di un cinese, è proprio l'arte di dipingere che rivela, per eccellenza, il mistero dell'universo. Taoismo, Confucianesimo e Buddhismo Zen ne sono la base filosofica: penetrando i misteri dell'universo, il sumi-e non si propone di descrivere la natura, ma partecipare ad essa attraverso i suoi stessi gesti, diventando una sorta di luogo medianico dove è possibile la vera vita, al di là del tempo e dello spazio. Sin dalle origini è considerata come uno strumento capace di educare e sviluppare i valori che regolano i rapporti umani, fino a stabilire corrispondenze tra le virtù degli elementi della natura e quelle dell'individuo.

## I QUATTRO NOBILI

Così l'orchidea, il bambù, il susino e il crisantemo - i quattro soggetti principali della pittura tradizionale sino-giapponese, denominati i 'Quattro Nobili' per le loro rispettive virtù - vengono accostati a eleganza, saggezza, risveglio spirituale e nobile bellezza. Rappresentano le quattro stagioni, le quattro età dell'uomo e il chi, la forza vitale che scorre in ogni organismo vivente. Storicamente il pittore in Oriente è considerato un filosofo, un saggio; il maestro di pittura sumi-e raffigura 'essenza vitale delle forme della natura, il significato eterno che esse celano: esprimere l'inesprimibile comunicando l'incomunicabile. '

Le creazioni pittoriche del sumi-e non sono che suggestive 'indicazioni dirette' dell'inesprimibile natura del vuoto, sunyta, al cuore dell'insegnamento Buddhista. Come recita il Sutra del Cuore, forma è vuoto, vuoto è forma: tutte le forme esistenti sono prive di sé, il vuoto è condizione di possibilità di tutte le forme. Il cimentarsi nella pittura sumi-e è da sempre una vera e propria disciplina spirituale, una forma di meditazione, un esercizio per alimentare la prontezza della mente e nella cultura dell'Estremo Oriente i grandi maestri della pittura vengono considerati come dei santi. Nella pratica dello Zen e del sumi-e la ricerca della propria vera natura - la saggezza intrinseca presente in tutti gli esseri - si coltiva attraverso l'arte del gesto quale manifestazione della presenza consapevole, in ogni colpo di pennello.
Il Maestro Sung Tung Po, artista poliedrico e insuperabile pittore e calligrafo, nell' XI d.C., a proposito del giusto atteggiamento da assumere nella pittura, consigliava:
"**Prima di dipingere un bambù bisogna che esso vi cresca nell'animo. Allora con il pennello in mano e lo sguardo concentrato, vi nasce innanzi la visione. Coglietela presto coi tratti del pennello, perché può dileguarsi presto, come la lepre all'approssimarsi del cacciatore**".