



## Meditation und Malerei geschehen lassen

24. bis 28. Mai 2017

mit Saajid

### **für Menschen welche:**

- **Gerne neues entdecken und ausprobieren.**
- **Glauben nicht malen und zeichnen zu können.**
  - **Glauben malen und zeichnen zu können.**
- **Glauben nicht wirklich zu wissen was Meditation ist.**
  - **Glauben zu wissen was Meditation ist.**
- **Gerne in lebendige Stille eintauchen und Humor haben.**

Das Seminar beginnt am Mittwoch mit dem Abendessen ca. 18. Uhr und endet am Sonntag nach dem Mittagessen.

Seminarkosten inklusive Übernachtungen, Essen und Malmaterial 850 Fr.

Unser bewusst reduziertes Malmaterial ist Tusche und Kohle. Farbe werden wir nur eventuell und sehr gezielt mit einbringen.

Wir malen hauptsächlich in Stille.

Haus am Fallenbach in Amden bei HeidiMaria Stauber und Reinhard Nesper  
Unterkunft in Zweibettzimmern. Einzelzimmer gegen Aufpreis im Gästehaus.

Vegetarische Verpflegung

Da Platzbeschränkung bitte rechtzeitig anmelden.

Bei Fragen und Unsicherheiten bitte einfach nachfragen:

HeidiMaria Stauber 055 611 24 11 und [saajid@herzundstille.ch](mailto:saajid@herzundstille.ch)

## **Durch Reduktion der Vielfalt zum Wesentlichen gelangen**

Wenn wir vielfältige Eindrücke einordnen wollen um daraus wesentliche Erkenntnisse und Schlüsse zu ziehen, so müssen wir diese erst einmal reduzieren um sie näher betrachten zu können. Diese Maxime gilt für die Selbsterforschung und Meditation ebenso, wie für die Zeichnung und Malerei.

## **Durch Geschehenlassen Freude, Unschuld und Gelingen erleben**

In unserem Verständnis ist der Bereich des kreativen Ausdrucks leider meistens sehr elitär besetzt und definiert. Unsere Erziehung und Handhabung der Schöpfungskraft ist daher sehr durch „Ich“, „Tun“ und „Machen“ besetzt. Doch diese Fehlhaltung kann in jedem von uns leicht korrigiert werden. Wir benötigen nur die Bereitschaft zur Rückbindung an die angeborene Fähigkeit des „Geschehenlassens“ und die Neudefinition von „Erfolg und Scheitern“ in unserem Verständnis des kreativen Schaffens.

Zen hat eine Kultur der Schlichtheit, des Gewöhnlichen, der grossen Unmittelbarkeit und kraftvollen Gegenwärtigkeit entwickelt.

In der Zen-Malerei stand und steht nicht das Ego oder das besondere Tun im Mittelpunkt seines Interesses, sondern die Präsenz. In der Zen-Malerei versuchen wir den Anfängergeist zu bewahren.

Wir können wieder in eine Geisteshaltung finden in welcher unser Wesen sich spontan und mit kraftvoller Leichtigkeit ausdrücken kann. Malen und Zeichnen kann geschehen, einfach so, als natürliche Bewegung aus sich selbst heraus. Unsere Erfahrungen werden dabei ganz mühelos unsere Möglichkeiten weiter vertiefen. Dieser Prozess kann sich über unser ganzes Leben erstrecken und ist in sich selbst immer Spiegel unserer Befindlichkeit.

*Saajid Zandolini*

## **ES MALT - Meditieren und Malen**

Unsere besten Fähigkeiten erscheinen aus dem Unbewussten: Künstler, Musiker, Poeten, Sportler wissen das nur zu gut, denn ihr Gipfelmomente erreichen sie nur im sogenannten ‚Flow‘. Genau dann hat ihre unbewusste Kraft freien Lauf und hat dem Intellekt seine Dominanz entzogen. Selbst Experten gelingt das nicht immer, aber wenn, dann gewinnt ihr Werk unerreichte Höhen.

Den reinsten Weg zu unserem geistigen Zentrum weist die Meditation, auch weil sie kein äusseres Ziel verfolgt. Meditation und Malen wird als gemeinsamer Prozess erlebt, der eine ganzheitliche Inspiration erwirkt.

### **Der Ort**

600m über dem türkis-schimmerndem Walensee liegt die Sonnenterasse von Amden. Hinter uns sanft ansteigende Bergwiesen und jenseits des Sees die grossen Glarner Berge. Auf einem Bödeli 50m über dem Dorf liegt unser Haus am Fallenbach. Wir haben viel Platz im Inneren, viel Umschwung, freien Blick und eine angenehme ruhige Abgeschlossenheit.

Herzlich willkommen!

*HeidiMaria Stauber*