

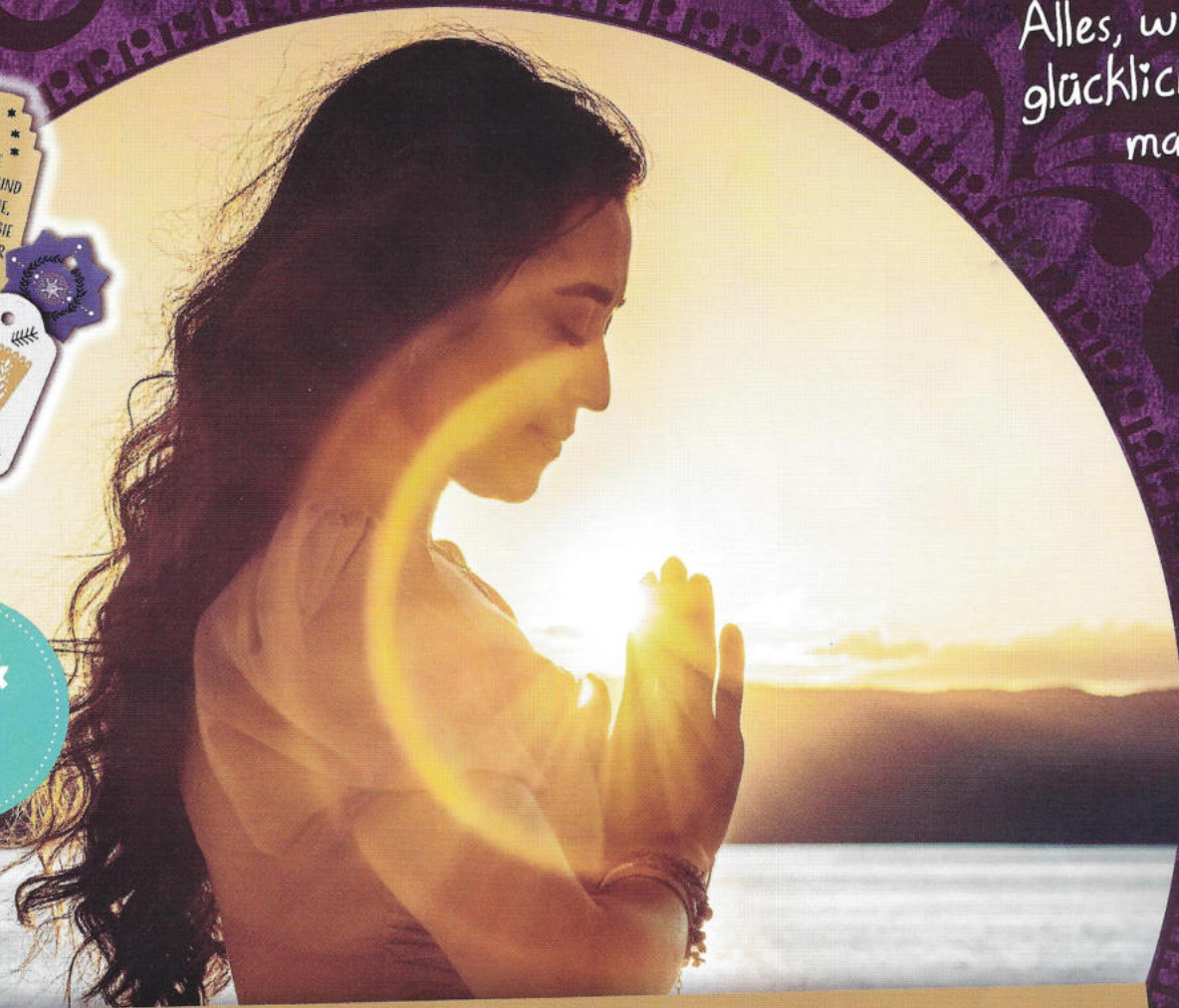
Inspirationen für Körper, Geist & Seele.

Herzstück

Alles, was glücklich macht!



EXTRA
2 Anhänger & Lesezeichen
zweiseitige Mini-Karten zum Verschenken



Lass die Ruhe zu dir kommen

Entdecke die Quelle der Kraft,
Klarheit und Lebensfreude

Gold der Bäume: Mit Harz räuchern und heilen

Kalligrafie: **Die Schönheit der Worte**

Wohltuend: Winterrituale für Haut und Seele

Geborgen: **Versöhnt mit der inneren Mutter**





KALLIGRAFIE

Schönheit in Tusche

Der Weg der Schrift, Shodo, ist die traditionelle japanische Form der Kalligrafie: eine sehr künstlerische Meditationstechnik, bei der es darum geht, unseren Geist zu leeren und die Buchstaben von selbst fließen zu lassen. Wir begleiten Junko Baba, Dozentin an der Universität Wien, die aus einer angesehenen Kalligrafen-Familie stammt und die höchste japanische Meisterstufe erreicht hat.

*Sich ganz dem Moment
hingeben: Beim Schön-
schreiben mit Tusche
kommen wir schon nach
kurzer Zeit zur Ruhe.
Unser Gedankenkarussell
steht endlich still und wir
tauchen ganz in den
Fluss unseres Tuns ein*





Stille im Geist finden

Bei uns in Japan lernen alle Kinder ab der dritten Klasse Kalligrafie“, erzählt Junko Baba, die diese Kunst schon seit ihrem dritten Lebensjahr ausübt. Seit 2018 ist sie Lehrbeauftragte an die Universität Wien, zudem leitet sie die europäische Zweigstelle der Nihon Shuji Kalligrafie Gesellschaft. 50 000 Schriftzeichen gibt es im Japanischen. Während der gesamten Schulzeit lernen die Kinder etwa 2500 sogenannte Kanji, mit denen sie dann gut durch den Berufs-Alltag kommen. Zum Vergleich: Unser Alphabet hat 26 Buchstaben und wir wissen, wie schwer sich Kinder in der Grundschule schon damit tun. Das Wissen um die Bedeutung und das Schreiben dieser Kanji nimmt also einen sehr bedeutsamen Part in der japanischen Kultur ein.

VON CHINA NACH JAPAN

Mit ihrer Harmonie und Schönheit begeistern japanische Tusche-Schriftzeichen heute auch viele Europäer. Ursprünglich stammt die Kunstform Shodo (Weg der Schrift) aus China. Erst im sechsten Jahrhundert erreichte sie Japan, wo sie seitdem einen sehr hohen gesellschaftlichen Status genießt. Zunächst praktiziert von Angehörigen des Kaiserhofs und buddhistischen Mönchen, entwickelte sich die japanische Kalligrafie im Laufe der Jahrhunderte zu einer der sogenannten Wegkünste wie Ikebana (Weg der Blumen), Sado (Weg des Tees) oder Kyudo (Weg des Bogenschießens).

RUHE UND HARMONIE

Alle diese Wegkünste haben ihre Wurzeln im Zen-Buddhismus: Das heißt, es geht primär nicht um das fertige Werk, das entsteht, sondern um den Geisteszustand

Kein Wunder, dass Kalligrafie so beliebt ist: Sie befreit von permanenter Reizüberflutung



Pinsel, Tusche und Pinselbänkchen: Schon das japanische Werkzeug zeugt von Achtsamkeit

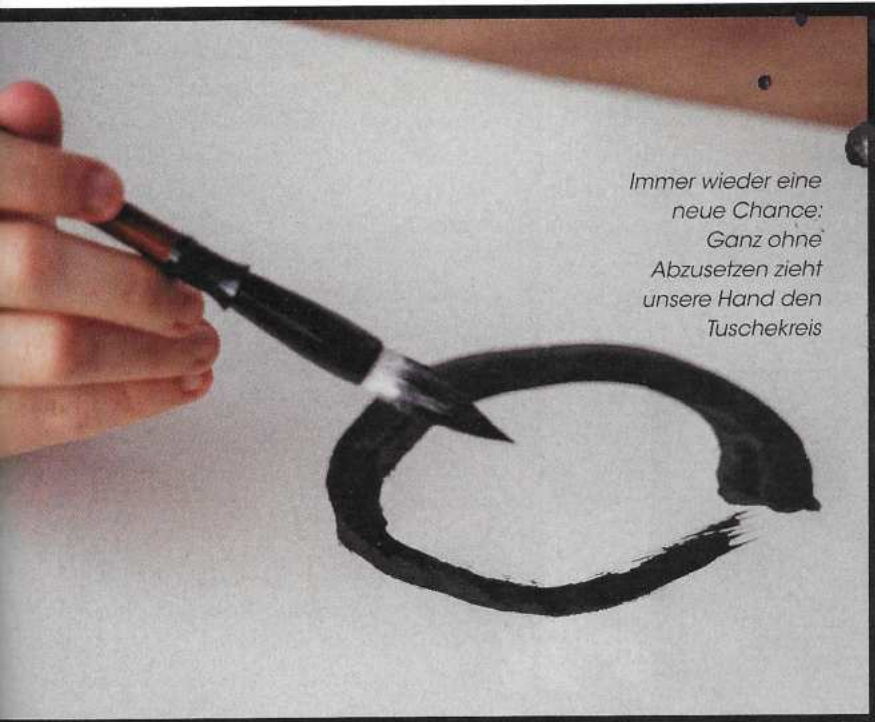
den Schüler oder Meister bei der Ausübung erreichen. Dazu gehören die volle Konzentration auf die Sache, Ruhe, Disziplin, Respekt und Harmonie. Diese hohe Form der Achtsamkeit hat eine höchst meditative Wirkung: Während wir uns völlig der Sache hingeben, beruhigt sich unser Geist und wir werden innerlich still. Unser sogenannter „Affengeist“ (Monkeymind), der

uns rund um die Uhr in Bann hält, findet endlich Frieden. Wir im Westen, die wir dauergestresst stolz darauf sind, multitaskingfähig und 24 Stunden am Tag online zu sein, kennen diese Erfahrung kaum.

SEHNSUCHT NACH FRIEDEN

Kein Wunder also, dass die meisten von uns eine tiefe Sehnsucht nach innerer Ruhe

und Bei-sich-Sein verspüren. Shodo bietet hier einen sehr künstlerischen Weg der Meditation. Wir stoppen unser permanentes Kopfkino und fokussieren uns nur auf das Blatt, die Tusche und den Pinselstrich, den wir gerade vollführen. In der Kalligrafie spielt unsere Körperhaltung eine große Rolle: „Wir schreiben nicht nur mit der Hand, sondern mit dem ganzen Körper“, verrät Junko Baba. Wichtig ist es, beim Schreiben aufrecht zu sitzen, damit das Handgelenk sich frei bewegen kann. So kreativ die Kalligrafie-Werke auch wirken – wie bei allen Wegkünsten gilt es auch beim Shodo, strenge Regeln einzuhalten: Disziplin und Achtsamkeit gehen hier Hand in Hand. Zum einen schreibt man immer mit der rechten Hand, auch die Linkshänder. Zum anderen müssen die Schriftzeichen immer in der richtigen Strichreihenfolge geschrieben werden.



Immer wieder eine neue Chance: Ganz ohne Absetzen zieht unsere Hand den Tuschekreis

DIE TUGEND DER DISZIPLIN

In Junko Babas Workshop (weitere Infos auf Seite 49) tragen wir uns deshalb ganz exakt die Reihenfolge der Schriftzeichen auf unserem Übungsblatt ein. Das Ziel der Kalligrafie ist es, saubere, präzise Striche zu machen, die, ohne zu zögern, ausgeführt werden. So locker das bei Kalligrafie-Meistern aussieht, so übungsintensiv ist es, diese Leichtigkeit zu erlangen. Nicht wir schreiben, „es schreibt sich“, so drückt die Kalligrafie-Meisterin diese Kunstfertigkeit aus, die uns Westlern so schwerfällt, weil wir nicht gewohnt sind, uns einfach einer Tätigkeit mit ganzer Aufmerksamkeit zu widmen. Eine einfache Technik, um unseren Stil zu variieren, besteht darin, einen dickeren oder dünneren Strich zu ziehen. Je nachdem, welchen Pinsel oder Stift wir nach oben oder nach unten bewegen und welchen Druck wir darauf ausüben, verändern sich der Fluss und die Dicke

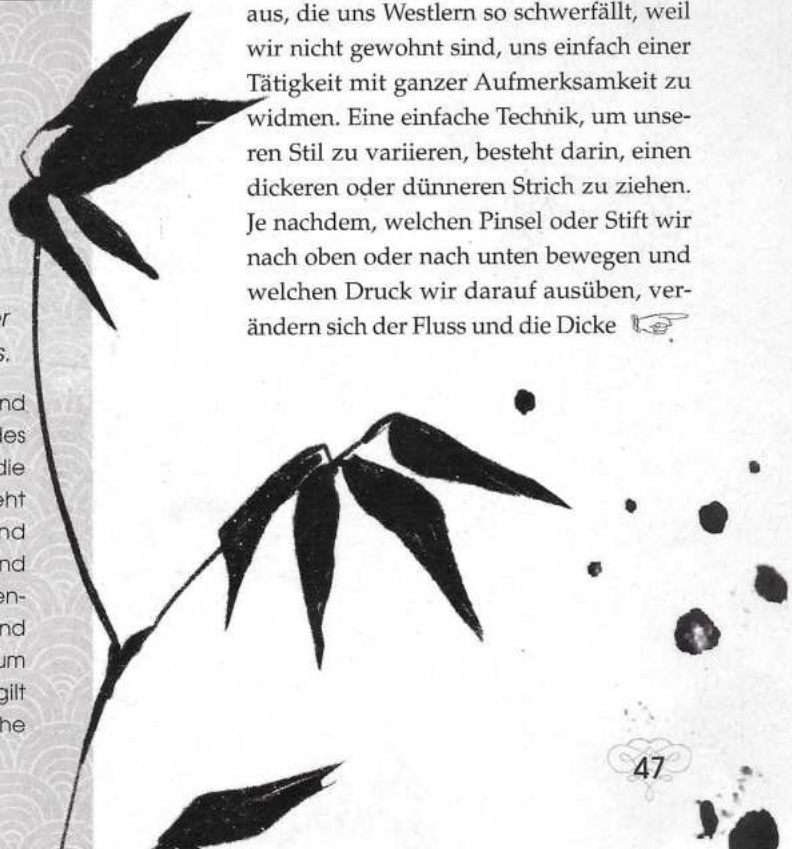
DER KREIS DES LEBENS

Ensō - Perfektion im Unperfekten

Nichts ist jemals fertig, alles ist stets im Werden und Entstehen. Der Ensō-Kreis ist eine alte Meditationsform aus dem Zen-Buddhismus.

Auf Bildern, Tattoos oder T-Shirts hast du ihn ganz sicher schon entdeckt: den berühmten japanischen Ensō-Kreis, eines der bekanntesten Symbole in der japanischen Kalligrafie. Der Kreis wird immer – ganz ohne Absetzen – in einem Pinselzug gezeichnet. Das sieht auf den ersten Blick vielleicht einfach aus. Trotzdem birgt die Technik hohe Kunstfertigkeit und hat eine tiefe spirituelle Bedeutung. Der Kreis ist eng mit

dem Zen-Buddhismus verbunden und symbolisiert die Vollkommenheit des Universums und gleichzeitig auch die Leere. Ein geschlossener Ensō steht meist für die Vollkommenheit und Einheit mit dem Universum, während ein offener Ensō die Unvollkommenheit der menschlichen Erfahrung und das ständige Streben nach Wachstum darstellt. Der Akt des Zeichnens gilt als besonders kunstvolle fernöstliche Meditationsform.



Die Seele des Künstlers

des Strichs, wenn wir ein Schriftzeichen schreiben. Körperhaltung, Pinselführung und unsere Bewegungen bilden einen fein justierten Ablauf. Die Gestik sollte immer präzise sein und perfekt beherrscht werden. Die japanische Kalligrafie ist aber nicht nur ein Mittel der Kommunikation oder eine Kunstform für die Dekoration der eigenen vier Wände, sondern im Land der aufgehenden Sonne auch eine heilige Kunst. Ein Kunstwerk entsteht immer in einer einzigen Sitzung und gibt die Energie und die Emotionen des Künstlers im Augenblick wieder. Eine Komposition später weiterzubearbeiten, ist nicht möglich.

ANFANG UND ENDE

Alles, was begonnen wird, muss vollendet werden, lautet die Philosophie dahinter. In Japan heißt es, es sei das „Ki“, also die

Lebenskraft, die die Kalligrafie so schön macht. Ohne dieses Ki haben die Zeichnungen keine Seele. Bevor der Künstler die Schriftzeichen malt, muss er sich auf seinen Atem und den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Dann projiziert er die gefühlte Energie durch seine Pinselführung

auf das Blatt. Natürlich kommt es im Shodo auch auf die Beschaffenheit und Qualität unsere Materialien an: Schönheit und Harmonie zeigen sich schon in der Auswahl der Gerätschaften. Allein die Anordnung von Papier, Pinsel, Tuschestein und Pinselbänkchen spiegelt eine Ordnung, die unserer Seele guttut. Nichts geschieht ohne Absicht, jeder Handgriff ist in gewisser Form ritualisiert und zeugt von der Achtsamkeit des Künstlers. Allein die Pinsel sind ein sehr wertvolles Gut, das mit Bedacht ausgesucht wird. Es gibt nur noch wenige Pinselmacher in Japan, berichtet Junko Baba. Die Pinsel können aus ganz verschiedenen Haartypen bestehen, so die Kalligrafie-Meisterin: Gans, Hirsch, Ziege, Kaninchen, Hase oder Wiesel. Der Stiel ist meist aus Bambus, manchmal bei besonders edlen Werkzeugen auch aus Silber oder Gold gefertigt. Bis zu 3000 Euro kann man für ein außergewöhnlich wertvolles Meisterwerkzeug hinlegen. Doch es geht auch günstiger: Junko erzählt, dass es in Japan eine alte kaiserliche Tradition sei, den ersten Haarschnitt eines Babys als ganz besondere Erinnerung zu einem Pinsel gestalten zu lassen.

KREATIVITÄT, KUNST UND KULTUR

Die Kalligrafie ist eine Geisteshaltung und nicht einfach ein modisches Design. Wer sich eine hübsche Kalligrafie an die Wand hängen oder gar japanische Schriftzeichen eintätowieren lassen will, sollte sich deshalb vorher gut damit beschäftigen und sicher sein, welche Botschaft er mit sich trägt. Sonst kann es schnell passieren, dass man an einen Scherzbold gerät, der einen

mit Aussagen wie „Verfallsdatum“, „fetter Fisch“ oder „Flasche“ nach Hause schickt.

Wer auf Nummer sicher gehen will, tut also gut daran, sich eine eigene Kalligrafie mit Lieblingsbotschaft anzufertigen. Das ist zwar deutlich aufwendiger, wäre aber dafür nicht nur eine wunderbare Einführung in Kunst und Tradition des japanischen Shodo, sondern auch ein besonders wertvolles Geschenk an die eigene Seele.

Christina Radzwill

Anfänger üben am besten auf Wasserpapier: Die Schriftzeichen verschwinden nach kurzer Zeit



Junko bringt uns Kunst und Künstler-Materialien im Workshop näher



„Glück“: mein erstes Werk



Wir schreiben mit dem ganzen Körper. Die aufrechte Haltung spielt dabei eine große Rolle

KALLIGRAFIE-WORKSHOP

Den Geist beruhigen

Ein dreitägiger Kurs im Mühlviertel sorgt für Begeisterung. Unsere Autorin Christina Radzwill hat bei der Dozentin und Kalligrafie-Meisterin Junko Baba einen Workshop besucht.

Ein verlängertes Wochenende, das nachhaltige Erfahrungen bringt: Wir sind sieben Teilnehmer, ein Mann und sechs Frauen, die sich von Donnerstag bis Sonntag der mittlerweile sehr beliebten Kunst der Kalligrafie widmen. Zwei Frauen bringen schon etwas Vorwissen mit und beschäftigen sich seit einiger Zeit damit. Zwei Teilnehmerinnen studieren Japanisch und wollen jetzt die Schrifttradition erlernen. Wir anderen sind Anfänger. Mir gefallen die Schriftzeichen einfach gut und ich habe viel über diese meditative Kunstform gelesen. Shodo, „der Weg des Schreibens“, ist eine japanische Meditations-Methode, deren Tradition bis ins achte Jahrhundert zurückgeht. Später verlassen wir alle mit wunderschönen, individuellen ersten Tusche-Werken den Kursort, doch das Ziel ist nicht die Perfektion des Tusche-Strichs, sondern das Eintauchen in den Moment. „Ähnlich wie die Geh-Meditation ist auch die Kalligrafie eine einfach zu erlernende Form der Meditation, weil unser Geist dabei beschäftigt ist“, erklärt Kursleiterin Junko Baba, die im japanischen Fukuoka geboren ist. Schon als Kind wurde sie von ihrer Mutter in Kalligrafie unterrichtet und sie arbeitet heute als Dozentin an der Universität

Wien. Nach einer Einführung in die Geschichte der Kalligrafie bekommen wir Wasserpapier, auf dem die Tusche nach drei Minuten wieder verschwindet, einen Tuscheblock sowie einen Pinsel. Wir üben Striche: Dabei geht es immer um die Bewegung, den Schwung und den richtigen Pinsel-Druck. Alle zeichnen mit der rechten Hand – auch die Linkshänder, „denn in Japan schreibt man von links nach rechts und das klappt mit der linken Hand nicht wirklich“, erklärt die Dozentin. Schon am zweiten Tag schreiben wir ganze Worte: Liebe, Freundschaft, Glück, Dankbarkeit, Himmel, Wasser und Erde. Es macht Freude, ist aber nicht einfach, denn es gilt, die jeweilige Strichfolge genau einzuhalten. Nie hätte ich gedacht, dass ein Punkt mit Häkchen oder ein spitz auslaufender Pinselstrich mich je so fordern könnten. Zwischen unsere Zeichensunden baut Junko Baba spannende Vorträge ein: über das richtige Werkzeug, die verschiedenen Kalligrafie-Stile sowie über die Verwendung der Kalligrafie im japanischen Alltag. Yogastunden, inspirierende Gespräche bei den Mahlzeiten und Besuche in der hauseigenen Sauna geben dem Wochenende zusätzlich ein wunderbares Urlaubs-Feeling.

DER WORKSHOP:

Der Kalligrafie-Kurs bei Junko Baba geht über drei Tage und findet auf dem wunderschönen, 800 Jahre alten Vierkant-hof „Kleebauer Retreat Center“ (www.kleebauerhof.com) in Niederösterreich statt: Tägliche Spaziergänge in der Natur, Yoga, Abendmeditationen, wunderbar vegetarisches Essen und die Stille des Ortes unterstreichen die meditative Wirkung des Workshops. Organisiert wird das Retreat von dem Veranstalter Indigo Urlaub, der sich auf Urlaubsangebote mit dem Schwerpunkt persönliche Weiterentwicklung, Kreativität, Yoga sowie ganz individuelle Auszeiten spezialisiert hat (indigourlaub.com). Der nächste Workshop unter Leitung von Junko Baba findet vom 14. bis 17. Mai 2026 statt. Weitere Termine auf Anfrage.