

## ZEN-TECKNING

Holger Wendt är akupunktör och undervisar i kinesisk medicin till vardags. Tecknat har han gjort sedan barnsben, men det var först när han under 80-talet besökte konstnären och författaren Frederick Franck i New York som han förstod möjligheten med teckning; att lära sig se livet och skönheten i tillvaron, att komma i kontakt med nuet.

- Zen-teckning bygger på Fredericks arbete "Seeing/Drawing". Det är en meditationsform som väcker medvetandet och stillar sinnet. Man går in i närvaron med hjälp av seendet och penna och papper. Det är som att lära sig se på nytt igen.

*"Den verkliga upptäcktsresan är inte att fara till nya trakter utan att se med nya ögon"* citat som tillskrivs Marcel Proust.

- Det kan kännas som nya ögon. Proust skrev om möjligheten att se med en annans ögon, med många andra ögon, genom konsten och musiken. Det här är mer att se naturen och skönheten som den är, med ett renare, klarare medvetande.



**Många har under** skoltiden fått höra att de "inte kan teckna".

- Det kan finnas en emotionellt blockering. Om man i skolan har fått höra att man "inte kan" så var det nog läraren eller ens klasskamrater som inte förstod bättre.

Holger har själv undervisat i bild på gymnasieskolor och menar att alla kan teckna. Det är kanske för att man fått höra att man "inte kan" som det är så få som gör det. Att börja med Zen-teckning kan vara ett sätt att komma över den blockeringen.

Holger Wendt  
lärare i  
Zen-teckning



Utsikt i Vessigebro

- Men det är helt ok om du tror att "du inte kan", för ofta är det svårare för de som "kan teckna" att komma in i det. De har djupare spår att ta sig ur. I början slirar det för alla mellan vad vi ser och vad vi tecknar, men alla upptäcker att ju längre man håller på, ju närmare man kommer nuet, desto bättre ser teckningarna ut.

**Hur går det till?** Det ser ut som om man tecknar av något från naturen...

- Utifrån ser det ut som om man tecknar av, men det är inte frågan om ett avbildande, utan snarare ett fördjupat möte. Och även om bilderna kan bli fina så är det inte de som är det viktigaste, utan närvaron. Man kan faktiskt se det efteråt i bilderna, man kan känna närvaron i det ögonblick som teckningen blev till.

**Kursdagen börjar** med ett samtal som hjälper en att komma igång. Sedan tecknar man på egen plats och Holger går runt till var och en och hjälper till när det behövs. Dagen avslutas med en stunds reflektion.

- Bilderna är som spår efter meditationerna.

- Deltagarna säger att det genererar en underbar rofylldhet och att det finns så mycket i tystnaden. En person vandrade iväg i trädgården som om han aldrig sett en trädgård förut. Jag fick ett brev från en deltagare som dagarna efter förundrat hade gått omkring i sin hemstad. Hon skrev: "Jag kunde se med mina nya ögon och det var helt enkelt fantastiskt! Hela dagen har jag utropat, Wow! Det är så vackert!!"

Några av Holgers bilder kan du se på:  
<http://seochteckna.blogspot.com>

### Kurstillfällen

Kurserna brukar hållas på sommaren som endags-retreater på en kursgård i Halland och på vår gård på Österlen

Kontakt i Halland; Ann Wikström:  
0346-20241, [annjwikstrom@telia.com](mailto:annjwikstrom@telia.com)

Kontakt på Österlen Sussi Wendt:  
0733-694858, [sussi.wendt@gmail.com](mailto:sussi.wendt@gmail.com)