

DEMONSTRATIE EN WORKSHOP

JAPANS INKTSCHILDEREN EN

ZEN MEDITATIE



15 - 16 - 17 APRIL 2022

Door de internationaal bekende Zen- en Sumi-e meester Beppe Mokuza

Demonstratie: GRATIS op vrijdagavond 15 april om 18.00 uur

Workshop: Zaterdag 16 tot en met zondag 17 april

De Ruyterstraat 65, 6512 GB Nijmegen

www.sumi-e.nl

Japans inkschilderen: Sumi-e

De Japanse term 'sumi' betekent 'zwarte inkt', en 'e' betekent schilderij. Deze wijze van schilderen werd in Japan geïntroduceerd door Zen-monniken en gaat veel verder dan een "schildertechniek". Met behulp van een penseel, inkt, een vel rijstpapier en door het aannemen van de juiste houding met correcte ademhaling, ga je je concentreren op het hier-en-nu. Al schilderend word je steeds aandachtiger, ontdek je je mogelijkheden en beperkingen. Het kan je helpen meer in harmonie te leven en in contact te komen met de bron van het leven.

Zen meditatie: Zazen

'Za' betekent zitten, 'zen' betekent meditatie, waarheid. Door de juiste zithouding kom je in contact met de pure, oorspronkelijke geest die in ieder van ons aanwezig is, maar die vaak door onze gedachten en emotionele stormen wordt verduisterd. De regelmatige beoefening van zazen, gericht op de juiste houding en ademhaling, leidt tot een betere balans van lichaam en geest en bevordert de gezondheid.

Beppe Mokuza Signoritti

Beppe Mokuza Signoritti is een Zen- en Sumi-e meester behorend tot de traditie van het Soto Zen Boeddhisme. Sinds 35 jaar wijdt hij zich aan Sumi-e en Zen meditatie. In heel Europa exposeert hij zijn werk, houdt hij conferenties en geeft hij praktische demonstraties.

Programma weekend 15 - 16 - 17 april

Vrijdag 15

18.00-19.00 Demonstratie Sumi-e, gratis toegang voor iedereen

19.30 Start workshop met diner

20.15 Introductie op Soto Zen meditatie (zazen)

Zaterdag 16 en Zondag 17

07.00 Zazen en Ochtend-ceremonie

09.00 Guen mai (Japans ontbijt)

09.30 Koffie

10.30 Sumi-e schilderen

12.45 Lunch

15.00 Sumi-e schilderen

18.30 Zazen

20.15 Diner

Informatie en aanmelding vooraf

Kosten workshop: € 225,-

Engelse of Nederlandse vertaling is beschikbaar.

Ervaring met Zen of Sumi-e niet nodig, geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

Meebrengen: slippers en ruimzittende donkere kleding om tijdens de meditatie te dragen.

Inclusief alle schildermaterialen, koffie en thee, en alle maaltijden.

Slapen op locatie is mogelijk voor €10 p.p.per nacht

Informatie, aanmelden en registratie: 06-22391136 Sonja Jodo Nijon sonja@sumi-e.nl

Het is aan te raden zo vroeg mogelijk in te schrijven, de plaatsen zijn beperkt.

