

La danse du pinceau

Stage de peinture sumi-e
et méditation zen

du 6 au 14 janvier 2018

avec le moine zen
et maître de sumi-e
Beppe Mokuza Signoritti

au dojo zen
“Bodai dojo” de Alba (Italie)

www.sumi-e.it



Peinture Sumi-e

Le terme japonais « sumi » signifie encre noire, « e » signifie peinture. Cette méthode de peinture, introduite au Japon par des moines zen il y a plus de cinq siècles, connut un rapide succès car, comme dans la pratique du zen, **l'expression du réel est réduite à sa forme pure.**

Avec un simple pinceau, une barrette d'encre, une pierre et du papier de riz, on concentre son attention sur le moment présent. On laisse aller ses pensées, on relâche les tensions du corps grâce à une bonne posture et une respiration correcte. Cette façon de peindre peut stimuler la créativité du pratiquant, le rendre plus attentif, plus réceptif et plus sensible dans l'acceptation de soi, des autres et des propres difficultés.

À la fois art et art de vivre, le sumi-e est basé sur un apprentissage pratique, en contact direct et régulier avec un enseignant, en répétant des modèles tracés par ce dernier ou inspirés de traités classiques.

Les élèves travaillent tous ensemble dans l'harmonie et la concentration, dans une atmosphère calme et silencieuse.

Dans le sumi-e, l'habileté, la perfection technique ou le talent ne sont pas nécessaires. Tout le monde peut apprendre à condition de suivre l'esprit de l'instructeur et les propres indications basées sur l'intuition.

Pendant ce stage, l'étude portera sur les « **Quatre Nobles** » : orchidée, bambou, prunier et chrysanthème. Ils représentent le qi ou l'énergie vitale des quatre saisons et des quatre périodes de la vie d'un homme.

La méditation zen: zazen

Za signifie être assis, **zen** signifie méditation, vérité. Toucher, à travers une façon correcte de s'asseoir, la partie spirituelle pure qui existe en chacun de nous mais qui est souvent voilée par nos pensées et par les d'émotions qui nous submergent.

Assis sur un coussin, les jambes croisées, le dos droit et les épaules détendues, **on se concentre sur la respiration** et sur les points importants de la posture. **On laisse aller les pensées.** Elles apparaissent, tel qu'il en est dans la nature des choses mais, si on revient à l'attention sur la posture, elles disparaissent sans laisser de traces. De façon naturelle et inconsciente, la volonté personnelle cesse d'agir et de poursuivre un but. **Il ne reste alors que le moment présent.**

"Si vous comprenez que zazen est la grande porte de la loi, vous serez semblables au dragon pénétrant dans l'eau ou au tigre retrouvant ses forêts profondes."

Maître Dōgen (1200 - 1253)

Le Zen est un art de vivre qui stimule l'énergie profonde et la créativité nous permettant ainsi de devenir les "artistes" de notre vie. Il ne s'oppose à aucune foi ou croyance personnelle, mais au delà de celles-ci, nous aide à retrouver une foi profonde et naturelle dans ce qui nous unit aux autres êtres vivants.



Qui est Beppe Mokuza Signoritti ?

Moine Zen, appartenant à la tradition du Bouddhisme Zen Soto, disciple de Maître Roland Yuno Rech. Il est le fondateur et responsable du Dojo Zen « Bodai Dojo » d'Alba (Piémont, Italie).

Depuis presque trente ans il se consacre au sumi-e et à la pratique de la méditation Zen. Il expose ses œuvres, donne des conférences et démonstrations pratiques dans toute l'Europe. Depuis le début de son parcours, il associe la pratique de la méditation Zen et la pratique de la peinture sumi-e.



Programme du stage

Possibilité de ne participer qu'aux week-end (6-7 ou 13-14 janvier)

Du 6 au 14 janvier

7h00 – 08h30 zazen

9h00 – 09h30 pause café

09h30 – 12h30 sumi-e

12h30 – 15h00 déjeuner

15h00 – 18h00 sumi-e

18h30 – 20h00 zazen

20h15 dîner

Arrivée

Vendredi 6 janvier vers 17h. Une introduction à la méditation zen (zazen) aura lieu vers 18h. Le dîner sera servi vers 20h.

Repos

Judi 11 après-midi et vendredi 12. Les activités reprendront vendredi à 18h.

* Le samedi, le zazen du matin est à 8h00.

** Le programme est susceptible d'être modifié.

Info & Tarifs

Frais de participation (à titre de remboursement des dépenses):

- Stage complet: € 530 (dont € 180 à verser au moment de l'inscription)
- Week-end seulement: € 170 (à verser intégralement au moment de l'inscription).

Sont inclus dans le prix:

- inscription annuelle à l'association Zen "Bodai Dojo"
- les repas (petit déjeuner, déjeuner et dîner) préparés avec des aliments biologiques
- le matériel de peinture (papier d'entraînement, papier de riz, encre et pinceaux de différentes tailles).

Lieu du stage

Le stage aura lieu au:

Dojo Zen "Bodai dojo"

Via Fratelli Ambrogio, 25

Alba (CN) - Italie

Tel: +39 328.3863065 (Beppe)

+39 333.1914504 (Alessandro)

e-mail: beppemokuza@sumi-e.it

Apporter

Amener des chaussons et des vêtements amples et de couleur sombre pour la méditation.