

DEMONSTRATIE EN WORKSHOP

JAPANS INKTSCHILDEREN EN

ZEN MEDITATIE



9 - 10 - 11 NOVEMBER 2018

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

In Zenspunt, Nieuwe Gracht 86 zw, 2011 NK HAARLEM

Oók voor beginners !

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 Sumi-e en Zenmeester behorend tot de traditie van het Sotozen Boeddhisme. Sinds 30 jaar wijdt hij zich aan Sumi-e en de beoefening van Zen meditatie. In heel Europa exposeert hij zijn werk, houdt hij conferenties en geeft hij praktische demonstraties.

Programma Zen en Sumi-e weekend 9-10-11 november

Vrijdag 9: 17.00-18.30 Demonstratie Sumi-e, gratis toegang voor iedereen met belangstelling

Zaterdag 10:

07.00 Introductie op Zen-meditatie
08.00 Zazen, kin-hin, zazen
09.30 Ontbijtpauze
10.30 Sumi-e schilderen
12.30 Lunchpauze
15.00 Sumi-e schilderen
18.30 Zazen, kin-hin, zazen

Zondag 11:

07.00 Zazen, kin-in, zazen
9.00 Ontbijtpauze
10.00 Sumi-e
12.30 Lunchpauze
15.00 Sumi-e
18.30 Diner in Restaurant

Informatie en aanmelding vooraf

Kosten workshop: € 175,-

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; excl. Ontbijt, Lunch en Diner.

Informatie, aanmelden en registratie: 06 622391136 Sonja Nijon sonja@controcorrente.nl

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