

The dance of the brush

Workshop Sumi-e schilderen
en Zen Meditatie

van 5 tot 13 januari 2019

Onder leiding van
Zen-monnik en Smi-e meester
Beppe Mokuza Signoritti

In de Zen-dojo "Bodai dojo"
Alba (Italië)

www.sumi-e.nl



Sumi-e schilderen

De Japanse term "sumi" betekent zwarte inkt en "e" betekent schilderij. Deze wijze van schilderen werd in Japan geïntroduceerd door Zen-monniken en werd snel een succes omdat in deze schildermethode, net zoals in Zen, de werkelijkheid wordt teruggebracht tot zijn pure, naakte vorm.

Door simpelweg een penseel, een zwarte inktstaaf, een wrijfsteen (suzuri), en een vel rijstpapier te gebruiken, stimuleert deze manier van schilderen- door de concentratie op het hier-en-nu, het laten gaan van de gedachten, het ontspannen van het lichaam, en door het aannemen van de juiste houding met een correcte ademhaling-, de creativiteit en ontvankelijkheid bij een student. Al schilderend word je steeds aandachtiger, je voelt je in harmonie met alles om je heen, leer je jezelf en je beperkingen te accepteren, ontwikkel je een ruimere blik en kom je uiteindelijk in contact met de bron van het leven, een bron die huist in onszelf.

Deze manier van schilderen is volledig, je hele lichaam wordt erbij betrokken. Het is zeker niet makkelijk en het is noodzakelijk om met een bedreven leraar te werken en te wennen aan het ontelbaar herhalen van onderwerpen of onderdelen daarvan. De geest wordt meer en meer verfijnd en sensitief gemaakt door de voortdurende herhaling. **De geest moet vrij zijn van elk verlangen naar succes of van ambitie.**

Tijdens de workshop oefenen de deelnemers met de "Vier Nobelen": de orchidee, bamboe, pruimenboom

Zen meditatie: zazen

"Za" betekent zitten, "zen" betekent meditatie, waarheid.

Het in contact komen door middel van de juiste zithouding 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, met een geest vrij van elke fixatie, leidt tot en betere balans van lichaam en geest en bevordert de gezondheid.

Het vermindert stress en mentale agitatie, die vaak de oorzaak zijn van menselijke intolerantie en van conflicten in onszelf en met onze omgeving. Door zazen komen we in intiem contact met de diepe, spirituele dimensie van ons bestaan, waarbij we alles wat leeft respecteren.

Zen is een levenskunst die onze energie en creativiteit op een diep niveau stimuleert en die ons in staat stelt om "kunstenaars" te worden van onze eigen levens.

Het staat niet haaks op religie of een persoonlijk geloof, het reikt veel verder dan dat, het helpt ons om een sterk verankerd en natuurlijk vertrouwen te vinden in dat wat ons verbindt met alle levende wezens.

"Als je doorhebt dat zazen de grote poort is tot de wet, dan zal je als de draak zijn die het water doorklieft of als een tijger die terugkeert naar het diepe woud."

Meester Dōgen (1200 - 1253)



Wie is Beppe Mokuza Signoritti ?

Beppe Mokuza Signoritti is een Zen-monnik behorend tot de traditie van Soto-zen Boeddhisme en volgeling van Zen Meester Roland Yuno Rech.

Beppe Mokuza is de oprichter en verantwoordelijke van de Zen Dojo "Bodai Dojo" in Alba (provincie Cuneo in Italië).

Sinds bijna 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. Vanaf het begin van zijn spirituele weg combineert hij Zen-meditatie met Sumi-e.



Programma van de Workshop

Het is mogelijk alleen in de weekends deel te nemen (5 - 6 of 12 - 13 januari)

Van 5 tot 13 januari:

07:00 – 08:30 zazen

09:00 – 09:30 koffie pauze

09:30 – 12:30 sumi-e

12.30 – 15:00 lunch pauze

15:00 – 18:00 sumi-e

18:30 – 20:00 zazen

20:15 diner

Aankomst

Vrijdag 4 januari om 17.00 uur. Er is een introductie op zen-meditatie (Zazen) om 18.00 uur. Het diner wordt geserveerd om 20.00 uur.

Rustdag

Van donderdagmiddag 10 januari tot vrijdag 11 overdag.

De activiteiten starten weer op vrijdagavond 18.00 uur.

* Op zaterdag start de ochtend zazen om 08.00 uur.

** Het hierboven vermelde programma kan onderhevig zijn aan enige verandering.

Kosten van de Workshop

Inschrijving (vergoeding van de gemaakte kosten) voor:

- de gehele workshop: € 530 (een voorschot van € 180 te betalen bij de registratie)

- alleen een weekend: € 170 (het volledige bedrag ineen keer te betalen bij de registratie)

De volgende onderdelen zijn in de prijs inbegrepen:

- jaarlijks lidmaatschap van de Zen Stichting "Bodai Dojo" (inclusief verzekering)

- vegetarische maaltijden (ontbijt, lunch en diner) bereid met organische producten

- schildermaterialen (oefenpapier, rijstpapier, inkt en penselen in diverse formaten)

Contactgegevens en locatie

De workshop vindt plaats in:

Zen dojo "Bodai dojo"

Via Fratelli Ambrogio, 25

Alba (CN) - Italië

Telefoon: +39 328.3863065 (Beppe)

+39 333.1914504 (Alessandro)

e-mail: beppemokuza@sumi-e.it

Meebrengen

Neem slippers mee en gemakkelijke, ruimpassende donkere kleding voor tijdens de meditatie.

www.sumi-e.nl

(EN-FR-IT-NL-DE)