

# DEMONSTRATIE EN WORKSHOP

## JAPANS INKTSCHILDEREN EN

### ZEN MEDITATIE



**27 - 28 - 29 MAART 2020**

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

**Demonstratie:** GRATIS op vrijdagavond 27 maart om 17.00 uur

**Workshop:** Zaterdag 28 maart tot en met zondag 29 maart

De Ruyterstraat 65, 6512 GB Nijmegen

[www.sumi-e.nl](http://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 30 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 27 - 28 - 29 maart**

### **Vrijdag 27**

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 28 en Zondag 29**

07.00 Zazen en Ochtend-ceremonie

09.00 Guen mai (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: € 195,-**

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](mailto:sonja@sumi-e.nl)

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