**Het ‘ik’ als samenstel van elementen en lichaamsdelen**

Meditatiedag met Adi Ischan, zondag 4 februari 2024

**Thema en opzet**

Op deze dag beoefenen we Vipassanameditatie met de nadruk op het lichaam. Dit doen we door:

-     de vier elementen - aarde, water, vuur en lucht - in ons lichaam beter te leren herkennen (kayanupassana) en

-     onszelf meer bewust te zijn van onze organen en ledematen (asubha).

Beide benaderingen kunnen je helpen te ervaren dat je persoon niet een zelf is in absolute zin, maar slechts een voorwaardelijk gevolg van de organische samenvoeging van elementen, organen en ledematen.

**De begeleider**

Adi Ischan beoefent vipassanameditatie sinds 1982. Sinds 1997 is hij erkend leraar. Hij staat in de traditie van Mahasi Sayadaw. Zijn kennis en inzichten heeft hij vooral opgedaan in Thaise tempels, onder begeleiding van diverse meditatiemeesters. Zijn aanpak is gedetailleerd, analytisch, systematisch en traditioneel. Adi is leraar bij meditatiecentrum Dhammadipa in Amsterdam en adviseur van Stichting Buddhavihara, de Thaise tempel in Purmerend.

**Plaats en tijd**

Vipassana Rotterdam, gebouw De Heuvel, Grotekerkplein 5, Rotterdam (5e etage).

Zondag 4 februari 2024, 10.00 - 16.30 uur. Inloop vanaf 9.30 uur.

**Kosten**

De onkostenvergoeding bedraagt € 20. De begeleiding gebeurt op basis van dana (vrijgevigheid). Het verzoek aan de deelnemers is om zelf ook dana te beoefenen door een vrijwillige donatie te doen aan de meditatiebegeleider. We gaan ervanuit dat je zelf zorgt voor een lunch

**Aanmelden**

Aanmelden en betalen doe je via de website: [www.vipassanarotterdam.nl/agenda](http://www.vipassanarotterdam.nl/agenda)

Meer info? Mail dan naar retraite@vipassanarotterdam.nl.

Volg ons op facebook: Vipassana Rotterdam

