

BUDISMI INSTITUUDI MÕTLUSLAAGRID 2014

I. TALVINE 4-PÄEVANE MÕTLUSLAAGER

Meelerahu kasvatamine enesevaatluse kaudu: meelerahu (śamatha) ja analüüsiva vaatluse (vipaśjana) harjutamine hiina chan-budismi meetodite kohaselt.

Aeg: **27. veebruar – 2. märts** (neljapäeva õhtupoolikust u kl 17st pühapäeva pärastlõunani u kl 15-ni)

Koht: Männiku Metsatalu Viljandimaal Paistu vallas (<http://metsatalu.ee/>)

Juhendaja: **Märt Läänemets**

Sihtrühm: Kõik füüsiliselt ja vaimselt terved inimesed sõltumata soost, vanusest ja haridusest, kellel on soov õppida jälgima ja valitsema oma meelt ning selle toimimist budismis laialdaselt rakendatavate harjutusviiside kaudu. Laager sobib nii päris algajatele kui ka neile, kel on varasem harjutuskogemus.

Grupi suurus: Maksimaalselt 30 inimest.

Maksumus: **Täishind 120 €**; õpilastele, üliõpilastele, töötutele ja mittetöötavatele pensionäridele **soodushind 90 €**. Hinna sees on täistoitlustus 3 korda päevas mitmekesise taimetoidu menüüga; ööbimine 2-kohalistes kõigi mugavustega tubades; saali ja mattide-patjade rent ning muud korraldamisega seotud kulud.

Registreerimine: Registreerimine algab selle teate avaldamise hetkest ja kestab kuni **15. veebruarini 2014. NB! Kõikidel enne 15. jaanuari registreerunutel hinnaalandus 10% (ka soodushinnast)**. Registreerimiseks palun saata e-kiri registreerimissooviga aadressile mart_laaniemets@yahoo.com ning kanda registreerimistasu **25 €** üle Märt Läänemetsa arvelduskontole nr **1104034816**, ülekande selgitusse kirjutada „talvine mõtluslaager“. Registreerimistasu arvatakse kogumaksumusest maha, kuid registreerimise tühistamise või laagrisse mitteilmumise korral seda ei tagastata. Ülejäänud maksumuse võib tasuda korraga või osade kaupa paindliku graafiku alusel, kuid see peaks olema tasutud laagri alguseks.

NB! TERETULNUD ON SPONSORID, mis võimaldaks vähendada osamaksu suurust. Sponsorluse info ja tingimuste osas palun ühendust võtta Märt Läänemetsaga (mart_laaniemets@yahoo.com, tel 5518847)

Laagri lühikirjeldus: Laager pakub võimalust nelja päeva jooksul pühendada ainult mõtlusele soodustavas keskkonnas kogenud õpetaja juhendamisel. Peamiseks harjutusviisiks on mõtlusharjutused istudes (shikantaza), mis vahelduvad mõtlusharjutustega kõndides, füüsiliste harjutuste, majapidamistöõde, loengute ja mõnede muude toetavate tegevustega. Tagasisidet saab õpetajalt individuaalsete intervjuude käigus. Kogu laagriaeg on allutatud kindlale ajakavale ja päevarežiimile, mis võimaldab maksimaalselt keskenduda harjutamisele ja enesesesüüvimisele. Laagris kehtib täielik vaikimisrežiim; välismaailmaga suhtlemine (mobiiltelefon, arvuti kasutamine, raadio ja TV, lugemine) ei ole lubatud. Laagris on keelatud suitsetamine ja alkoholi tarbimine. Mehed ja naised (ka eraelus partnerid) elavad eraldi tubades. Täispäev algab kell 5 hommikul ja lõpeb kell 10 õhtul.

Tüüp-päevakava (kuhu võib tulla väiksemaid korrekture)

5:00 – Äratust

5:00 - 5:20 Hommikune tualett

5:20 - 6:00 Võimlemine ja hommikune tee

6:00 - 6:15 Hommikune lugemine

6:15 - 6:55 Mõtlusharjutus (istumine)

7:00 - 7:40 Hommikusöök

7:45 - 8:55 Majapidamistöõd ja puhkus

9:00 - 9:30 Loeng

9:40 - 10:15 Mõtlusharjutus (istumine)
10:15-10:35 Mõtlusharjutus (aeglane kõndimine)
10:35 - 11:10 Mõtlusharjutus (istumine)
11:25 - 12:00 Mõtlusharjutus (istumine)
12:00 - 12:45 Lõunasöök
12:45 - 13:55 Majapidamistööd ja puhkus; individuaalsed intervjuud
14:00 - 14:30 Loeng
14:40 - 15:15 Mõtlusharjutus (istumine)
15:15 - 15:35 Mõtlusharjutus (kõndimine vm)
15:35 - 16:10 Mõtlusharjutus (istumine)
16:35 – 17:00 Mõtlusharjutus (istumine)
17:00 - 17:45 Õhtusöök
17:45 - 18:55 Majapidamistööd ja puhkus; individuaalsed intervjuud
19:00 - 19:30 Loeng
19:40 - 20:15 Mõtlusharjutus (istumine)
20:15 - 20:35 Mõtlusharjutus (kõndimine vm)
20:35 - 21:10 Mõtlusharjutus (istumine)
21:20 – 21:30 Õhtune lugemine ja päeva lõpetamine
21:30 – 21:55 Valmistumine magamaminekuks
22:00 - 5:00 Öörahu

II. SUVINE 7-PÄEVANE MÕTLUSLAAGER „SISSEJUHATUS BUDISMI“

Aeg: 29. juulist – 4. augustini (teisipäeva õhtupoolikust u kl 17st esmaspäeva pärastlõunani u kl 15ni).

Koht: Männiku Metsatalu Viljandimaal Paistu vallas (<http://metsatalu.ee/>)

Juhendaja: Märt Läänemets

Sihtgrupp: Kõik füüsiliselt ja vaimselt terved inimesed sõltumata soost, vanusest ja haridusest, kellel on soov õppida jälgima ja valitsema oma meelt ning selle toimimist budismis laialdaselt rakendatavate harjutusviiside kaudu. Laager sobib nii päris algajatele kui ka neile, kel on varasem harjutuskogemus.

Grupi suurus: Maksimaalselt 30 inimest.

Maksumus: Täishind 250 €; õpilastele, üliõpilastele, töötutele ja mittetöötavatele pensionäridele soodushind 200 €. Hinna sees on täistoitlustus 3 korda päevas mitmekesise taimetoidu menüüga; ööbimine 2-kohalistes kõigi mugavustega tubades; saali ja mattide-patjade rent ning muud korraldamisega seotud kulud.

Registreerimine: Registreerimine algab selle teate avaldamise hetkest ja kestab kuni 15. juulini 2014. NB! Kõikidel enne 31. maid registreerunutel hinnaalandus 10% (ka soodushinnast). Registreerimiseks palun saata e-kiri registreerimissooviga aadressile mart_laanemets@yahoo.com ning kanda registreerimistasu 50 € üle Märt Läänemetsa arvelduskontole nr 1104034816, ülekande selgitusse kirjutada „suvine mõtluslaager“. Registreerimistasu arvatakse kogumaksumusest maha, kuid registreerimise tühistamise või laagrisse mitteilmumise korral seda ei tagastata. Ülejäänud maksumuse võib tasuda korraga või osade kaupa paindliku graafiku alusel, kuid see peaks olema tasutud laagri alguseks.

NB! TERETULNUD ON SPONSORID. Sponsorluse info ja tingimuste osas palun ühendust võtta Märt Läänemetsaga (mart_laanemets@yahoo.com, tel 5518847)

Laagri lühikirjeldus: Laager pakub võimalust nädala jooksul tegeleda mõtlusega toetavas keskkonnas kogenud õpetaja juhendamisel. Peamiseks harjutusviisiks on istudes mõtlusharjutused (shikantaza), mis vahelduvad mõtlusharjutustega kõndides, füüsiliste harjutustega, suunatud mõtlusega, majapidamistöodega jms. Ilusa ilmaga toimub osa harjutusi väljas. Programmi kuuluvad ka loengud hommikul ja õhtul; puhkeajal on võimalik lugeda asjakohasid raamatuid. Tagasisidet õpetajalt saab individuaalsete intervjuude käigus. Kogu päev on allutatud kindlale ajakavale ja päevarežiimile, mis võimaldab maksimaalselt keskenduda harjutamisele. Laagris kehtib täielik vaikimisrežiim; välismaailmaga suhtlemine (mobiiltelefon, arvuti kasutamine, raadio ja TV) ei ole lubatud. Laagris on keelatud suitsetamine ja alkoholi tarbimine. Mehed ja naised (ka eraelus partnerid) elavad eraldi tubades. Täispäev algab kell 5 hommikul ja lõpeb kell 10 õhtul.

Tüüp-päevakava: (kuhu võib tulla väiksemaid korrekture)

5:00 – Äratus

5:00 - 5:20 Hommikune tualett

5:20 - 6:00 Võimlemine ja hommikune tee

6:00 - 6:15 Hommikune lugemine

6:15 - 6:55 Mõtlusharjutus (istumine)

7:00 - 7:40 Hommikusöök

7:45 - 8:55 Majapidamistööd ja puhkus; individuaalsed intervjuud

9:00 - 9:45 Hommikune loeng

10:00 - 10:40 Mõtlusharjutus (istumine)

10:50 - 11:20 Mõtlusharjutus (vahelduv: istumine, kõndimine, kummardused vms)

11:30 - 12:00 Mõtlusharjutus (istumine)

12:00 - 12:45 Lõunasöök

12:45 - 13:55 Majapidamistööd ja puhkus; individuaalsed intervjuud

14:00 - 14:40 Mõtlusharjutus (istumine, suunatud mõtlus)

14:50 - 15:20 Mõtlusharjutus (vahelduv: istumine, kõndimine vm)

15:30 - 16:10 Mõtlusharjutus (istumine)

16:20 - 17:00 Mõtlusharjutus (istumine)

17:00 - 17:45 Õhtusöök

17:45 - 18:55 Majapidamistööd ja puhkus; individuaalsed intervjuud

19:00 - 19:45 Õhtune loeng

20:00 - 20:40 Mõtlusharjutus (istumine)

20:50 - 20:55 Õhtune lugemine

20.55 – 21:30 Mõtlusharjutus (istumine)

21:30 - 22:55 Valmistumine magamaminekuks

22:00 - 5:00 Öörahu

Info: mart_laanemets@yahoo.com, 5518847