

Kümnepäevane *chan*-mõtluslaager

Märt Läänemetsa juhatamisel

NB! ESMAKORDESELT EESTIS!

Aeg: **14.-25. august** (algus pühapäeval, 14.08 kell 18; lõpp neljapäeval, 25.08 kell 10)

Koht: **AMO keskus Võsul, Pargi 7** (vt asukohta kaarti:

<https://www.google.ee/maps/place/Pargi+7,+V%C3%B5su,+45501+L%C3%A4%C3%A4ne-Viru+maakond/@59.5747149,25.9658409,17z/data=!4m2!3m1!1s0x4693a92b71805ec9:0x3aeed702a6442384>)

Juhendaja: **Märt Läänemets**

Osalemise eeltingimused: **Varasem harjutamiskogemus** (vähemalt üks mitmepäevane harjutuslaager, iseseisev pidev harjutamiskogemus vähemalt ühe aasta vältel; budismi aluste ja mõtluse teooria tundmine ja aktsepteerimine).

Maksumus: **220 EUR**, mis sisaldab **50 EUR** registreerimistasu.

Registreerimine: Registreerimiseks palun laadida alla ja täita [registreerimisvorm](#) ning saata see hiljemalt **30. juuniks 2016.** e-kirjaga meiliaadressile mart.laanemets@ut.ee. Kinnituse saamisel kanda üle registreerimistasu **50 EUR** Märt Läänemetsa arvelduskontole **EE582200001104034816**. Ülekande selgitusse kirjutada „Mõtluslaagrisse registreerimine“. Registreerimistasu arvatakse osalustasu hulka.

Kogu osalustasu 220 EUR, millesse on sisse arvatud registreerimistasu, palun tasuda korraga või osade kaupa ülekandega Märt Läänemetsa arvelduskontole **EE582200001104034816** hiljemalt **31. juuliks**. Ülekande selgitusse kirjutada „Mõtluslaagri osalus“. Erandkorras ja ainult eelneval kokkuleppel saab tasuda ka sularahas laagrisse saabumisel.

Osalustasu katab:

- ööbimise mitmekohalistes tubades ühiskasutuses dušši ja saunaga (arvestuslikult 10 EUR inimese kohta öö, kokku 11 ööd; kaasa tuleb võtta oma voodipesu – linad padjapüürid – ja käterätid);
- söök 3 x päevas taimetoidu (sh piimatooted ja munad) menüüga (arv 10 EUR päev, kokku 10 päeva);
- saali ja mattide-patjade kasutamine;
- muud korraldusega seotud kulud.

Kohapeal vabatahtlik ja anonüümne **daana** (annetus) õpetajale.

NB! Otsime head taimetoidu kokka, kes oleks nõus laagris mõõduka tasu ja/või söögitegemisest vabal ajal harjutustel osalemise eest toitu valmistama. Ootame pakkumisi tel 551 8847 või e-kirjaga aadressile mart.laanemets@ut.ee.

NB! TERETULNUD ON SPONSORID. Sponsorluse info ja tingimuste osas palun ühendust võtta Märt Läänemetsaga (mart.laanemets@ut.ee, tel 551 8847)

Laagri lühikirjeldus: Laager pakub võimalust kümne täispäeva jooksul pühenduda ainult mõtlusele soodustavas keskkonnas kogenud õpetaja juhendamisel *chan'*i „vaikse valgustuse“ (默照 *mo zhao*) meetodit järgides. Peamiseks harjutusviisiks on mõtlusharjutused istudes (只管打坐 *zhiguan dazuo*, *shikantaza* „lihtsalt istumine“), mis vahelduvad mõtlusharjutustega kõndides, füüsiliste harjutuste, majapidamistöode, loengute ja muude toetavate tegevustega. Tagasisidet saab õpetajalt individuaalsete vestluste käigus. Kogu laagriaeg on allutatud kindlale ajakavale ja päevarežiimile, mis võimaldab maksimaalselt keskenduda harjutamisele ja. **NB! Laagris kehtib täielik vaikimisrežiim;** välismaailmaga suhtlemine (mobiiltelefon, arvuti kasutamine, raadio ja TV, lugemine) ja laagrist ärakäimine ei ole lubatud. Laagris on keelatud suitsetamine ja alkoholi tarbimine. Mehed ja naised (ka eraelus partnerid) elavad eraldi tubades. Täispäev algab hommikul kell 5 ja lõpeb õhtul kell 10.

Registreerimisvorm: [link](#)

Laagri info: [link \(pdf\)](#)

Üldpäevakava: [link \(pdf\)](#)

Mõtlusest ja harjutamisest koos soovitava lugemisega: [link \(pdf\)](#)

Info ja küsimused: mart.laanemets@ut.ee, tel 551 8847