

## TALVINE 4-PÄEVANE MÕTLUSLAAGER 2016

# MEELERAHU KASVATAMINE ENESEVAATLUSE TEEL

Meelerahu (šamatha) ja analüüsiva vaatluse (vipašjana) harjutamine hiina *chan*-budismi traditsioonilisel viisil

Aeg: **11.-14. veebruar** (algus neljapäeval, 11.02 kl 18; lõpp pühapäeval, 14.02 kl 15)

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

Juhendaja: **Märt Läänemets**

### LAAGER SOBIB NII ALGAJATELE KUI KA VARASEMA MÕTLUSKOGEUSEGA INIMESTELE

Registreerimine ja maksumus: Registreerida saab kuni **31. jaanuarini 2016**. Registreerimiseks palun saata e-kiri registreerimissooviga aadressile [mart\\_laanemets@yahoo.com](mailto:mart_laanemets@yahoo.com) ja tasuda osalustasu.

**Osalustasu 120 EUR** sisaldab toitlustuse 3 korda päevas mitmekesise taimetoidu menüüga; ööbimise 2-kohalistes kõigi mugavustega tubades; saali ja mattide-patjade rendi ning muud korraldamisega seotud kulud.

Osalustasu palun tasuda ülekandega Märt Läänemetsa arvelduskontole **EE582200001104034816**. Ülekande selgitusse kirjutada „**talvine mõtluslaager**“. Osalustasu võib tasuda korraga või osade kaupa, pidades silmas ülalnimetatud tähtaega. Erandkorras ja ainult eelneval kokkuleppel saab tasuda ka sularahas laagrisse saabumisel.

**NB! TERETULNUD ON SPONSORID**, mis võimaldaks vähendada osamaksu suurust.

Sponsorluse info ja tingimuste osas palun ühendust võtta Märt Läänemetsaga ([mart\\_laanemets@yahoo.com](mailto:mart_laanemets@yahoo.com), tel 5518847)

Laagri lühikirjeldus: Laager pakub võimalust nelja päeva jooksul pühenduda ainult mõtlusele soodustavas keskkonnas kogenud õpetaja juhendamisel. Peamiseks harjutusviisiks on mõtlusharjutused istudes (*shikantaza*), mis vahelduvad mõtlusharjutustega kõndides, füüsiliste harjutuste, majapidamistöõde, loengute ja muude toetavate tegevustega. Tagasisidet saab õpetajalt individuaalsete intervjuude 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) 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.

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

Päevakava: [link \(pdf\)](#)

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

Info ja küsimused: [mart\\_laanemets@yahoo.com](mailto:mart_laanemets@yahoo.com), tel 5518847