

SUVINE 7-PÄEVANE MÖTLUSLAAGER „SISSEJUHATUS BUDISMI“

Aeg: 29. juulist – 4. augustini 2014 (teisipäeva õhtupoolikust u kl 17st esmaspäeva pärastlõunani u kl 15ni).

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

Juhendaja: Märt Läänemets

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 ja osamaksu tasunutel hinnaalandus 20% (ka

soodushinnast, s.o vastavalt 200 € ja 160 €). Registreerimiseks palun saata e-kiri

registreerimissooviga aadressile mart_laanemets@yahoo.com ning kanda registreerimistasu **50 €** üle

Märt Läänemetsa arvelduskontole nr **EE582200001104034816**, 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.

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 budismi ja mõtluse alaseid raamatuid. Harjutamise tagasisidet saab õpetajalt individuaalsete intervjuude käigus. Laagri iga 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.

Laagri tüüppäevakava:

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

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