

TALVINE 4-PÄEVANE MÖTLUSLAAGER 2015

Meelerahu kasvatamine enesevaatluse kaudu: meelerahu (šamatha) ja analüüsiva vaatluse (vipašjana) harjutamine hiina *chan*-budismi meetodite kohaselt.

Aeg: **29. jaanuar – 1. veebruar** (neljapäeva õhtupoolikust u kl 17st pühapäeva pärastlõunani u kl 15-ni)

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

Juhendaja: **Märt Läänemets**

Registreerimine ja maksumus: Registreerida saab kuni **20. jaanuarini 2015**. Registreerimiseks palun saata e-kiri registreerimissooviga aadressile mart_laanemets@yahoo.com

Enne 31. detsembrist 2014 (kaasa arvatud) registreerimisel ja kogusumma tasumisel osamaks 100 EUR.

Pärast 31. detsembrist 2014 registreerimisel ja tasumisel osamaks 130 EUR.

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

Hinna sees on õpetus, täistoitlustus 3 korda päevas mitmekesise taimetoidu menüüga; ööbimine 2-kohalistes kõigi mugavustega tubades; saali ja mattide-patjade rent ning muud korraldamisega seotud kulud.

NB! TERETULNUD ON SPONSORID, mis võimaldaks vähendada osamaksu suurust. Sponsorluse info ja tingimuste osas palun ühendust võtta Märt Läänemetsaga (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 mõnede muude toetavate tegevustega. Tagasisidet saab õpetajalt individuaalsete intervjuude käigus. Kogu laagriaeg on allutatud kindlale ajakavale ja päevarežiimile, mis võimaldab maksimaalselt keskenduda harjutamisele ja enesessesüüvimisele. 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.

Päevakava http://www.budismiinstituut.ee/talvine_motluslaager_2015_paevakava.pdf

Mõtluslaagrite üldinfo http://www.budismiinstituut.ee/motluslaagrite_tutvustus.pdf

Info ja küsimused: mart_laanemets@yahoo.com, tel 5518847