

**Kursuse nimi: Idamaade mõttevoolud: tarkuse ja eluviiside
otsingud Aasias**

Ainekava koostanud õpetaja(d)	Kadi Maria Vooglaid
Maht ja korraldus	10 nädalat, iga kohtumise pikkus 2 x 70 min
Kursuse toimumise aeg ja koht	II trimester, 12:30-15:00
Kursuse tüüp (kohustuslik/valik)	Valikkursus
Osalejate maksimaalne arv	15
Sihtrühm	G1, G2, G3
Eeltingimused kursusel osalemiseks	Puuduvad
Kursuse lühikirjeldus ja eesmärgid	Kas oled kunagi mõelnud, miks mõned inimesed istuvad vaikuses, silmad suletud, tundide kaupa liikumatult? Või miks keegi usub, et iga sinu tegu mõjutab sind ka järgmises elus? Või miks Hiina filosoofias peetakse tähtsamaks seda, mida sa ei tee, mitte seda, mida teed? See kursus viib sind rännakule läbi iidsete idamaade tarkuste. Sa saad teada, mis on karma, zen ja tao, ning kuidas need ideed on kujundanud miljoneid elusid mitmetuhande aasta vältel, ning teevad seda tänapäevani. Sa õpid: • Mida õpetas Buddha kannatuse ja vabanemise kohta? • Kuidas taoismis nähakse maailma kui voolavat jõge, mitte kindlat reeglistikku? • Miks on Jaapanis ilu sageli seotud kõdunemise, kaduvuse ja lihtsusega? • Mis on meditatsioon ning kuidas luua endas kohalolu ja sisemist tasakaalu.
Kursuse tulemuse kujunemise viis	Kursuse sooritamiseks tuleb teha hindele "arvestatud" nii individuaal- kui gruppitööd, tundides osalemine vähemalt 80%.



Õpitulemused	Õpilane: • Tunneb peamisi idamaade mõttevoolusid ja nende põhimõtteid. • Mõistab mõistete nagu karma, dharma, tao, wu wei, zen, valgustumine jt tähendusi. • Oskab võrrelda idamaade ja lääne filosoofilisi vaateid. • Suudab arutleda elu mõtte, kannatuse, eetika, inimese ja looduse teemadel eri maailmavaadete kontekstis. • Rakendab refleksiooni ja kriitilist mõtlemist kultuuriliste erinevuste mõistmisel.
Vajalikud õppematerjalid ja -vahendid	PPT slaidid, digitaalselt jagatud õppematerjalid, video- ja audiomaterjalid.

Kursuse ülesehitus:

Teema	Tundide arv	Märkused (tegevused, õppevorm)
Sissejuhatus idamaade mõttemaailma	2	• Mis on mõttevool ja maailmavaade? • Lääne vs idamaade filosoofia: ratsionaalsus vs kogemus, analüüs vs tervik • Ajalooline ja kultuuriline taust: India, Hiina, Jaapan • Kaart ja ajatelg: kus ja millal tekkisid suured õpetused?
Hinduismi põhialused ja koolkonnad	2	• Vedad ja Upanišadid: pühakirjad ja mõistujutud • Brahman ja Atman: universaalne ja isiklik hing • Karma, dharma, mokša: eluringi seadused • Sankhya ja Vedanta koolkonnad • Jooga



Filmi vaatamine	2	• Teemaga seonduva filmi vaatamine
Buddha elu ja õpetus ning budismi harud	2	• 4 üllast tõde ja 8-osaline tee • Kannatuse mõistmine ja ületamine • Theravaada ja Hinajaana: enesedistsipliini tee • Mahajaana: kaastunne ja boddhisattva ideaal • Tiibeti ja Zen budism: müstika ja kogemus
Külalislektor	2	• Kohtumine budamungaga, küsimuste ja vastuste sessioon
Taoism ja konfutsianism	2	• Laozi ja Daodejing: olemise paradoksid • Tao - loomulik tee, wu wei - mitte-tegemise kunst • Konfutsiuse elu ja õpetused • Harmoonia, perekond, rituaalid, õiglane juhtimine • Konfutsianismi mõju Hiina ühiskonnale
Zen ja jaapani vaimsus	2	• Vaikus, koanid, valgustumise moment • Zen koolkonnad • Jaapani esteetika: wabi-sabi, haikud • Tee rituaalid ja kohalolu kunst
Külalislektor ja teetseremoonia läbiviimine	2	• Kohtumine jaapani kultuuri asjatundjaga, küsimuste ja vastuste sessioon, • Teetseremoonia





Kaasaegsed seosed ja kriitiline mõtlemine	2	• Mindfulness, jooga ja meditatsioon tänapäeval • Kas idamaised õpetused sobivad läänemaailma? • Spirituaalsus vs religioon: mis ühendab ja mis erineb? • Kriitiline vaatlus: orientalism ja spirituaalne kaubastamine
Kokkuvõtte ja ettekanded	2	• Tööde esitlemine • Kokkuvõtvad arutelud

