



## విపశ్యన ధ్యాన శిబిర దరఖాస్తు — 10-రోజుల శిబిరం

03 November, 2021 — 14 November, 2021 | Nagarjun Sagar, Telangana, ఇండియా

ఈ శిబిరం కోసం దరఖాస్తు చేసుకొనేందుకు, క్రింది మూడు దశలను పూర్తి చేయండి:

1. శ్రద్ధగా ఈ పేజీ చదపండి. ఈ పేజీ పద్ధతి పరిచయం మరియు క్రమశిక్షణ నియమాలి కలిగి ఉంది. శిబిర సమయంలో దీనిని పాటించమని మిమ్మల్ని అడుగుతారు. మీరు దీని PDF అనువాదాన్ని కూడా పొందవచు (https://www.dhamma.org/en/docs/core/code-en.pdf);
- 2 క్రింది పేజీలలో ఉన్న దరఖాస్తును పూర్తి మరియు నిజాయితీ సమాధానాలతో పూరించండి;
3. మీ సంప్రదింపు సమాచారాన్ని, సక్రైనదని ధృవీకరించండి. అవసరమైతే మార్చండి; తరువాత Submit బటున్న నోక్కండి.

### ప్రక్రియ యొక్క పరిచయము

విపశ్యన భారత దేశపు అతిపురాతనమైన ధ్యాన పద్ధతి. వేల సంవత్సరాలుగా మానవాలి కోల్పోయిన ఈ ధ్యాన పద్ధతిని 2,600 సంవత్సరాల క్రితం గౌతమబుద్ధుడు తన స్వయం కృషితో వెతికి, వెలికి తీసాడు. "విపశ్యన" అంటే ఉన్నది ఉన్నట్టుగా చూడగలగటం. ఇది స్వయం పరిశీలనతో మనసును నిర్మల పరచుకునే ఒక ప్రక్రియ. సాధకులు తమ మనసును ఏకాగ్ర పరచడం కోసం సహజ స్వభావిక శాసను గమనించడంతో ప్రారంభిస్తారు, ఏకాగ్రపరచబడిన ఎరుకతో శరీరము, మనసును పరివర్తనా స్వభావాన్ని పరిశీలిస్తూ, అనిత్యము, దుఃఖము, అనాత్మ అనే విశ్వజనీన సత్యాల అనుభూతిని పొందగలుగుతారు. ప్రత్యక్షానుభూతితో ఈ సత్యాన్ని దర్శించటమే మనసును నిర్మలం చేసుకొనడం. ఈ (ధర్మ)మార్థము ఆద్యంతము మానవాలి ఎదుర్కొనే సార్వజనీన సమస్యలకు సార్వజనీన పరిష్కారం. దీనికి ఏ మతంతోగాని, వర్ధంతోగాని నిమిత్తంలేదు. అందువల్ల జాతి, కుల, మతాలతో సంబంధం లేకుండా ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ఈ సాధన చేసి ప్రతి ఒక్కరూ ఉపయోగం పొందవచు.

ఏది విపశ్యన కాదు?

- ఇది అంధ విశ్వాసం పై ఆధార పడిన విధిగాని, కర్కాండ గాని కాదు.
- ఇది ఒక మేధో లేదా ఒక తాత్విక వినోదం కాదు.

- ఇది చికిత్స నెలవు కాదు, సెలవు దినం కాదు, సామాజిక సంబంధాలను పెంచు కోవడానికి అవకాశం కాదు.
- ఇది దైనందిన జీవిత కష్టాల నుండి తప్పించుకొని పారిపోయే ప్రయత్నం ఎంతమాత్రమూ కాదు.

విపశ్యన అంటే ఏది?

- ఇది దుఃఖములను రూపు మాపే ఒక పద్ధతి.
- ఇది జీవితపు ఉద్దిక్తతలను, సమస్యలను ప్రశాంతంగా, సమతుల్యంగా ఎడుర్కొనటానికి మనసును శుద్ధి చేసే ఒక పద్ధతి.
- ఇది ఒక జీవన కళ. దీనిని సమాజానికి చక్కని మేలు కలిగించటానికి ఉపయోగించవచ్చు.

పూర్తి ముక్కి స్థితి (నిర్వాణము), పరిపూర్ణ జ్ఞానము వంటి అత్యన్నత ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యసాధన కోసము విపశ్యన ధ్యానము ఉద్దేశించబడింది. శారీరిక వ్యాధులను నయం చేయటం అసలు దీని లక్ష్యం కానే కాదు. అయితే, మనసును నిర్మలం కావటం వల్ల, పూర్వ కలుషిత మనసు కారణంగా ఉత్పన్నమైన శారీరిక భాధలు కూడా ఉపశమించవచ్చు. ఇది ఉపఫలితమే. సమస్త దుఃఖాలకు మూడు మూల కారణాలైన రాగ, ద్వేష, మోహలను నిర్మలన చేసే జీవనకాలే విపశ్యన. ఇష్టమైన లేదా అయిష్టమైన పరిస్థితుల పట్ల సంయుమనం లేకుండా మనసు ప్రతిస్పందించే మన పాత అలవాటు ఫలితంగా ఏర్పడే ముడులను, నిరంతర సాధనతో విప్పటం ద్వారా నిత్య జీవితంలో పొందే అలజదులను, ఉద్దిక్తలను ఈ ధ్యానము తీలగిస్తుంది.

ఈ విపశ్యన, బుద్ధుడు అభివృద్ధి చేసిన ఒక పద్ధతి అయినప్పటికీ, దీని ఆచరణ బౌద్ధులకు మాత్రమే పరిమితం కాలేదు. ఇక్కడ మత మార్పిడి అన్న ప్రశ్న లేదు. మానవులందరూ ఒకే రకమైన సమస్యలను ఎదురుచుంటున్నారు కాబట్టి వాటిని పరిషురించే పద్ధతి కూడా సార్వజనినంగానే ఉంటుంది అనే సూత్రం మీద ఈ పద్ధతి ఆధారపడి ఉంది. వివిధ మతాల ప్రజలు విపశ్యన ధ్యాన ప్రయోజనాలను చవిచూసి ఇది వారి విశ్వసాలకు విరుద్ధం కాదు అని తెలుసుకున్నారు.

## ధ్యానము మరియు స్వయం క్రమశిక్షణ

స్వయం పరిశీలన ద్వారా స్వయం శుద్ధీకరణ (తనను తాను నిర్మలం చేసుకోవటము) అనే ప్రక్రియ ఖచ్చితంగా ఎప్పటికీ సులభతరం కాదు - సాధకులు దీని కోరకు చాలా కష్టపడి పని చేయాలిన్ ఉంటుంది. వారి స్వంత ప్రయత్నాలతో, సాధకులు వారికి సంబంధించిన సత్యాలను కనుగొంటారు. వేరే ఎవ్వరూ వారి కోసం ఇది చేయలేదు. కావున ఈ ధ్యానం, ఎవరైతే తీవ్రంగా పని చేయగలరో మరియు క్రమశిక్షణ పాటించగలరో, వారికి మాత్రమే సరి పోతుంది. ఈ క్రమశిక్షణ సాధకుల ప్రయోజనం మరియు రక్షణ కోసం మాత్రమే. ఇది ధ్యాన సాధనలో ఒక సమగ్ర భాగం.

అచేతన మనస్స యొక్క లోతైన స్థాయిలకు చొచ్చుకుని వెళ్లి, అక్కడ ఉన్న వికారాలను ఎలా రూపుమాపాలో నేర్చుకోవడానికి ఓ పది రోజులు ఖచ్చితంగా తక్కువ సమయమే. ఏకాంతంలో నిరంతర సాధనే ఈ పద్ధతిలో విజయానికి రహస్యం. ఈ ఆచరణాత్మక అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, నియమ నిబంధనలు రూపొందించారు. అవి ఆచార్యుల లేదా శిభిర నిర్వాహకుల ప్రయోజనం కోసం ఏమాత్రం కాదు. అవి ఏ వ్యవస్థకుత మతం యొక్క ప్రతికూల భావాలు, ఛాందసత్వం లేదా ఏదో ఒక వ్యవస్థకుత మతం యొక్క అంధ నమ్మకం కాదు. అవి వేల మంది సాధకుల, అనేక సంవత్సరాల ఆచరణాత్మక సాధన అనుభవం ఆధారంగా రూపొందించినవి మరియు శాస్త్రాలు, హేతుబద్ధము అయినవి. నియమాలకు కట్టుబడి ఉండటం ధ్యానానికి మంచి అనుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పిస్తుంది. నియమాలను భగ్గం చేయడం దాన్ని కలుషితపరుస్తుంది.

సాధకులు శిభిరంలో పూర్తిగా పదిరోజులు ఉండాలి. అంతేకాదు, నియమాలను చదివి బాగా అర్థంచేసుకోవాలి. నియమావళిని నిజాయతితో పాటించగలము అన్న నమ్మకము ఉన్నవారే ప్రవేశం కోసం అభ్యర్థించాలి. మనస్సార్థిగా ధృత ప్రయత్నం చేయటానికి సిద్ధంగా లేనివారు తమ కాలాన్ని వృథా చేసుకోవడమేగాక, గంభీరంగా పనిచేయదలచుకున్న ఇతర సాధకులకు అంతరాయం కలిగించినవారపుతారు. శిభిరంలో చేరబోయే సాధకులు ఒక విషయం స్వష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి- నియమావళి కరిసంగా ఉందని, దానిని పాటించటం సాధ్యం కాదనే కారణంతో, చివరి వరకు పూర్తిచేయకుండా, మధ్యలో వదిలిపెట్టి పోవటం, లాభకరం కాదనీ పైగా హనికరమనీ. అలాగే పలుమార్లు హెచ్చరించినా తరువాత కూడా ఎవరైనా సాధకులు నియమాలను పాటించక పోతే, వారిని శిభిరం వదిలి వెళ్లమని అడగవలసి రావడం చాలా దురదృష్టకరం అవుతుంది.

### తీవ్రమైన మానసిక రుగ్గుతలను కలిగిన వ్యక్తులు

తీవ్రమైన మానసిక రుగ్గుతలు ఉన్న కొందరు అప్పుడప్పుడు విషయాన శిభిరాలకు అవాస్తవమైన అంచనాలతో వస్తుంటారు. ఈ పద్ధతి ద్వార మానసిక రుగ్గుతలు నివారణ చేసుకోవచ్చు లేదా ఉపశమనం పొందవచ్చు అని ఆశిస్తారు. వ్యక్తుల మద్య అస్థిర సంబంధాలు, పూర్వము వివిధ చికిత్సలు తీసుకొని ఉండటం, అటువంటి వ్యక్తులు ప్రయోజనం పొందలేక పోవటానికి అదనపు కారణాలు కావచ్చు. వారు ఒక 10 రోజుల శిభిరం కూడా పూర్తి చేయలేక పోవచ్చు. ప్రత్యేక నిపుణులు లేని స్వచ్ఛంద సంస్థ అయిన మాకు ఇటువంటి నేపథ్యం ఉన్న వ్యక్తులకు సరైన సంరక్షణ కలిగించడం అసాధ్యం అవుతుంది. విషయాన ధ్యానం చాల మందికి ప్రయోజనకారి అయినప్పటికీ, ఇది వైద్య లేదా మానసిక చికిత్సలకు ప్రత్యోమ్మాయం కాదు. మేము అటువంటి తీవ్ర మానసిక రుగ్గుతలు ఉన్న వారికి దీనిని సిఫారున చేయము.

### క్రమశిక్షణ నియమావళి

సాధనకు పునాది శీలం – నైతిక ప్రవర్తన. శీలం సమాధి – మానసిక ఏకాగ్రత పెంపోదించు కోవటానికి ఆధారం అవుతుంది; మరియు మనస్స పుద్ధీకరణ ప్రజ్ఞ – అంతః జ్ఞానం వల్ల సాధ్యమవుతుంది.

నియమాలు

విపశ్యన శిబిరంలో పాటోనే వారందరూ శిబిరకాలంలో ఈ క్రింది ఐదు నియమాలను మనసాఫ్కీగా పాటించాలి.:

1. ఏ ప్రాణినే చంపరాదు;
- 2 దొంగతనం చేయరాదు;
3. బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి;
4. అసత్యం పలుక రాదు;
5. మాదకద్రవ్యాలు వాడరాదు;

ఇదివరకే శిబిరాలు చేసిన పాత సాధకులు అదనంగా ఈ క్రింది మూడు నియమాలను పాటించాలి:

6. మధ్యహ్నం 12 గంటల తరువాత భోజనం చేయరాదు;
7. వినోదం కలిగించే పనులకు, శరీర అలంకార వస్తువులు వాడరాదు;
8. ఎత్తుగా, విలాసవంతంగా ఉన్న పడకపై పడుకోరాదు;

పాత సాధకులు సాయంత్రం 5 గంటలకు ఇచ్చే విరామంలో నిమ్మరసం లేదా పాలు కలపని టీ మాత్రమే తీసుకుని పైన పేర్కొన్న ఆరవ నియమాన్ని పాటించాలి. కొత్త సాధకులు టీ, తేలికైన ఉపాహారం, పళ్ళు తీసుకోవచ్చు. పాత సాధకులు ఆరోగ్య కారణాల రీత్యా ఆచార్యుని అనుమతితో వీటి నుండి మినహాయింపు పొందవచ్చు. ఏడవ మరియు ఎనమిదవ నియమాలు పాత సాధకులు అందరూ పాటించాలి.

ఆచార్యుని పట్ల, ధ్యాన పద్ధతి పట్ల సమర్పిత భావం:

సాధకులు శిబిరం పూర్తి అయ్యేవరకు, ఆచార్యుల మార్గదర్శకత్వాన్ని, సూచనలను పూర్తిగా పాటిస్తామని తెలియజేయాలి. అంటే శిబిర కాలమంతా క్రమశిక్షణను పాటిస్తానని, ఆచార్యులు చెప్పిన విధంగానే, ఏ సూచనలను విస్మరించకుండా, ఇంకా ఏవి కలపకుండా ధ్యానం చేస్తానని ఒప్పుకోవాలి. ఈ స్వీకర్పతి, పూర్తి విచక్షణ, అవగాహనతో కూడినది అయి ఉండాలి.గుడ్డిది కాకూడదు. నమ్మకం, శ్రద్ధాభావం ఉన్నప్పుడే , పూర్తి పట్లుదలతో పనిజేయటం సాధ్యమవుతుంది. ధ్యానంలో విజయం సాధించడానికి ఆచార్యులయందు, సాధనా పద్ధతియందు అటువంటి నమ్మకం ఎంతో అవసరం.

పూజాపునస్కారాలు, ఇతర ధ్యానపద్ధతులు, ఇతర ఆచారాలు

శిబిరకాలంలో ఖచ్చితంగా పాటించవలసిన ముఖ్యమైనవిషయం: అన్ని రకాలైన పూజా, ప్రార్థన, ఇతర మతసంబంధమైన పద్ధతులు: అగరవత్తులు వెలిగించటం, దీపాలు వెలిగించటం, జపమాల తిప్పటం, మంత్రాలు జపించడం, ఉపవాసాలు చేయటం, పాడటం, నాట్యము మొదలైన వాటిని ఆపేయాలి. ఇతర ధ్యానపద్ధతులు, ఆధ్యాత్మిక సాధనలు మరియు చికిత్స పద్ధతులు ఆపివేయాలి. ఇది ఏ ఇతర సాధనను లేదా విధానాన్ని ఖండించుటకు కాదు. విపశ్యన ధ్యాన పద్ధతి యొక్క స్వరూపాన్ని నిష్పక్షపాతంగా తెలుసుకోవటానికి, సాధకుడి మేలు కోసం ఈ నియమాన్ని రూపొందించడమైనది.

ఉద్ధేశపూర్వకంగా వేరే ధ్యాన పద్ధతులను విషయానంలో కలపడం వల్ల వారి పురోగతి అడ్డంకులతో కుంటుబడుమే కాకుండా సాధన తీరోగామిస్తుంది. ఈ విషయం చాల గట్టిగా సాధకులకు తెలియచేయబడింది. కానీ గతంలో ఆచార్యులు పదేపదే హెచ్చరికలు చేసినా కూడా, కొంతమంది సాధకులు, కావాలని వేరే ఏడో పద్ధతినో లేదా ఆచారాన్నో, ఇందులో మిశ్రమం చేసి వాళ్ళకు వాళ్ళే అపకారం చేసుకున్నారు. ఎప్పుడైనా ఏ సందేహం ఉన్నా, గందరగోళం ఉన్నా ఆచార్యులను కలసి సృష్టం చేసుకోవాలి

ఆచార్యులను కలవటం:

సాధకులు వ్యక్తిగతంగా కలవటానికి ఆచార్యులు మధ్యహ్నం 12-1 గంటల మధ్య అందుబాటులో పుంటారు.రాత్రి 9-9.30 మధ్య ధమ్మ హల్లో ప్రశ్నలు అడగవచ్చు. ధ్యానపద్ధతికి సంబంధించిన ప్రశ్నలు మరియు సాయంత్ర ప్రవచనాలలో ఏదైనా సందేహాలుంటే వాటి కొరకు ఈ సమయం కేటాయించబడింది.

ఆర్య మౌనం:

శిఖిరం ప్రారంభం నుండి పద్మ రోజు ఉదయం 10 గంటల వరకు ఆర్య మౌనాన్ని సాధకులందరూ తప్పక పాటించాలి. ఆర్య మౌనం అంటే మనసా, వాచా, కర్మణా మౌనం: సైగలు, సంకేతాలు, ప్రాత మూలంగానూ, మరేవిధంగానూ కూడా ఇతర సాధకులతో సంప్రదించడం నిషిద్ధం.

కానీ అవసరమైతే ఆచార్యులతో మాట్లాడవచ్చు. వసతి, భోజనం, ఆరోగ్యం వంటి సమస్యల గురించి నిర్వహకులను కలవవచ్చు. కానీ సాధ్యమైనంత తక్కువగా అత్యవసరమయితేనే ఈ పని చేయాలి.సాధకులు తాము ఒంటరిగానే సాధన చేస్తున్న భావనను పెంపాందించుకోవాలి.

మహిళలు - పురుషుల వేరాపటు:

శిఖిరంలో స్త్రీ, పురుష వేరాపటు పూర్తిగా పాటించాలి. స్త్రీలు, పురుషులు, దంపతులు కూడా ఒకరితో ఒకరు ఏ విధమైన పరిచయము, సంబంధము పెట్టుకోకూడదు. శిఖిరకాలంలో ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడడానికి, కలవడానికి వీలుండదు. ఈ నియమం స్నేహితులకు, ఒకే కుటుంబ సభ్యులకు, మొదలైన వారికి కూడా వర్తిస్తుంది.

శారీరక సృష్టి

శిఖిరం ప్రారంభం నుండి శిఖిరం ముగిసే వరకూ సాధకులెవ్వరూ ఒకరితోఒకరు శారీరక సృష్టి(స్త్రీలైనా,పురుషులైనా) చేయరాదు.

యోగాసనాలు, శారీరక వ్యాయామం:

విషయానికి యోగాసనాలు, వ్యాయామం వ్యతిరేకం కాదు. కానీ వాటికోసం కేంద్రంలో ప్రత్యేక శాకర్యం లేదు కాబట్టి వాటిని తాత్కాలికంగా మానుకోవాలి. జాగింగ్ కూడా చేయరాదు. కానీ, కేంద్రంలో ప్రత్యేకంగా కేటాయించిన ప్రదేశంలో సాధకులు నడవవచ్చు.

తాయత్తలు, జపమాలలు వంటి మత సంభందమైన వస్తువులు:

తాయత్తలు, జపమాలలు వంటి వస్తువులను శిబిరానికి తీసుకురాకూడదు. ఒకవేళ తెలియక తీసుకుని వస్తే, యాజమాన్యం వద్ద శిబిరం పూర్తి అయ్యే వరకు వాటిని భద్రపరచాలి.

మాదక్రదవ్యాలు, మత్తు పదార్థాలు:

ఎటువంటి మాదక్రదవ్యాలూ, మత్తుపదార్థాలూ, మద్యం వంటివి ఈ ప్రదేశానికి తీసుకుని రాకూడదు. నిద్రమాతలు, నిషా కలిగించే పదార్థాలకు కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. ఎవరైనా వైద్యుల సలహా మేరకు ఏదైనా మందులు వాడుతున్నట్లయితే ఆచార్యులుకు తప్పనిసరిగా తెలియచేయాలి.

పొగాకు

సాధకులందరి ఆరోగ్యము మరియు శాకర్యముల దృష్టాయి పొగాకు నమలటం, నస్యం పీల్పడం మొదలగునవి శిబిరంలో అనుమతించబడవు.

ఆహారము

ప్రతి ఒక్కరి ఇష్టాలకు, అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రత్యేక ఆహారము అందచేయలేము గదా! అందుకని శిబిరంలో అందించబడే మామూలు శాఖాహారం స్వీకరించమని సాధకులను కోరడమైనది. శిబిర నిర్వహకులు సాధనకు అనుకూలమైన, సమతుల్యమైన, పరిపూర్ణమైన ఆహారం అందించడానికి పూర్తి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఏ సాధకులైనా, అనారోగ్య కారణాల వల్ల, ఏదైనా ప్రత్యేక ఆహారం తీసుకోవాలని వైద్యులతో సూచింపబడి ఉంటే, వారు శిబిర నిర్వహకులకు దరఖాస్తు చేసుకునేటప్పుడే తెలియ చేయాలి. ఉపవాసానికి అనుమతి లేదు.

దుస్తులు

శిబిరంలోని వాతావరణానికి అనుగుణంగా విస్తరించాలి సభ్యతతో కూడుకుని సాదాగా మరియు అనుపుగా వుండాలి. బిగుతుగా, పారదర్శకంగా, బయటకు కనిపించే విధంగా(ఐట్స్, లెగ్గింగ్స్, పొట్టి స్కర్పు, స్లైస్) మరియు కురచ్చనెన) దుస్తులు చేసుకోరాదు. సూర్య సౌనాలు, అర్ధనగ్నత నిషిద్ధము. ఇతర సాధకుల ధ్యాన భంగం కలిగించకుండా ఉండటం కోసము, ఈ నియమాలను పాటించటం ఆవశ్యకము.

చాకిలి పని మరియు స్వానం

వాషింగ్ మిషన్లు, త్రయర్లు అందుబాటలో ఉండవు కాబట్టి విద్యార్థులు తగినన్ని దుస్తులు తీసుకుని రావాలి. చిన్నవి చేత్తో ఉతుక్కేవచ్చు. ధ్యాన సమయంలో కాకుండా, విరామ సమయంలో స్వానం, దుస్తులు ఉతుక్కేవడం చేసుకోవచ్చు.

బయటి వారితో సంప్రదింపులు:

శిబిరం చివరి వరకు సాధకులు కేంద్రం హద్దులలోనే వుండాలి. ఆచార్యుల నిర్దిష్ట అనుమతితో మాత్రమే వారు శిబిరం వదిలివెళ్వావచ్చు. ఇతరులతో చెలిఫోను ద్వారాకాని, ఉత్తరాల ద్వారాకాని మరి ఏ ఇతర విధంగాను సంప్రదించడం అనుమతించబడదు. సెల్ ఫోన్ మరియు ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు, శిబిరం

ముగిసేవరకు, నిర్వహకుల వద్ద భద్ర పరచాలి. అత్యవసర పరిస్థితులలో సాధకుల స్నేహితులు లేదా బంధువులు నిర్వహకులను సంప్రదించవచ్చు.

సంగీతం, చదవటం, ప్రాయటం:

సంగీత వాద్యాలను వాయించటం, రేడియోలను ఇతర ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను ఉపయోగించడం మొదలైనవి నిషేధించబడినవి. చదువుకోవటానికి, ప్రాసుకోవడానికి పుస్తకాలుగాని, పత్రికలు గాని, పుస్తకాలు కాని, శిబిరానికి తీసుకురాకూడదు. ఒక వేళ తెలియక తీసుకొని వస్తే, వాటిని శిబిరం పూర్తి అయ్యేవరకు, నిర్వహకుల వద్ద భద్రపరచండి. సాధకులు ప్రాసుకోవడం వల్ల ధ్యానం నుండి దారితప్పత్తారు ధ్యానం యొక్క ఆచరణాత్మక విశిష్టతను నోక్కిచెప్పటానికి చదవటంపై, ప్రాయటంపై ఈ విధమైన ఆంక్లలు విధించటం జరిగింది.

చేప్ రికార్డ్రస్, కెమెరాలు వర్గీరాలు:

ఆచార్యుని ప్రత్యేక అనుమతి ఉంచే తప్ప వీటిని ఉపయోగించడం నిషేధించబడినది.

శిబిర ఖర్చులు, ఆదాయం

స్వచ్ఛ విపశ్యన సంప్రదాయం ప్రకారం, శిబిరాలు పూర్తిగా దానాల మీదే ఆధారపడి నడుపబడుతాయి. దానాలు కూడా శ్రీ గోయింక గారు లేదా ఆయన సహాయక ఆచార్యుల వద్ద కనీసము ఒక 10 రోజుల శిబిరం చేసిన వారి నుండే స్వీకరించబడుతాయి. మొదటిసారి శిబిరం చేసిన వారు శిబిరపు ఆఖరిరోజున కాని, తరువాత ఎప్పుడైనా దానం ఇవ్వవచ్చు.

ఎవరైతే సాధన యొక్క ప్రయోజనాలు పొందారో వారి మద్దతుతో శిబిరాలు నడుప బడుతున్నాయి. ఈ ప్రయోజనాలను ఇతరులతో పంచుకోవాలని ఆశిస్తూ, సాధకులు తమ శక్తిని బట్టి, తమ ఇచ్చానుసారంగా ఇస్తారు. ఇలాంటి విరాళాలు మాత్రమే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ సంప్రదాయంలో నడుపబడుతున్న శిబిరాలకు ఆధారం. ఏ సంపన్న సంస్థ కాని, ఏ వ్యక్తి కాని పోషకులు కాదు. ఆచార్యులు కాని, నిర్వహకులు కాని వారి సేవ కోసం ఎటువంటి పారితోషకం తీసుకోరు. ఈ విధంగా విపశ్యన వ్యాప్తి, వ్యాపారాపేక్ష లేకుండా స్వచ్ఛమైన ఉద్దేశంతో చేయబడుతున్నది.

విరాళం చిన్నదైనా, పెద్దదైనా, ఇతరులకు ఉపయోగపడాలనే ఆకాంక్షతో ఇవ్వాలి : ' నేను పాటోన్న శిబిరం, పాత సాధకుల దాతత్త్వం వల్ల నడుపబడినది; ఇకముందు శిబిరాల కోసం ఇప్పుడు నేను కొంత దానం చేస్తాను. దాని వల్ల మరి కొంత మంది ప్రయోజనం పొందుదురు గాక'అనే ఉద్దేశ్యంతో ఇవ్వాలి.

సారాంశం

క్రమశిక్షణ మరియు నియమాలు వెనుక అంతరార్థాన్ని ఈ క్రింది విధంగా సంగ్రహించవచ్చు:

మీ చర్యలు ఎవరినీ ఇబ్బంది పెట్టుకుండా ఉండేటట్టు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి. ఇతరులు ద్వారా కలిగే చీకాకులు పట్టించుకోవద్దు.

పైన వివరించిన నియమాల వెనుక వున్న కారణాలు కొంతమంది సాధకులు వెంటనే అర్థం చేసుకోలేకపోవచ్చు. అనుమానం, ప్రతికూల భావం పెంచుకోవడంకన్నా వెంటనే ఆచార్యని లేదా నిర్వహకులను కలిసి సమాధానం పొందటం మంచిది.

క్రమశిక్షణతో సాధకులు పూర్తి కల్పి చేసినప్పుడే, ఈ పద్ధతి యొక్క అభ్యాసాన్ని పూర్తిగా గ్రహించి ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందగలరు. శిఖిరంలో ప్రాముఖ్యత అంతా కల్పి మీదే. ఒక బంగారు నియమం ఏమిటంటే, మీరు ఒంటరిగా ఉన్నారనుకోని, అంతర్ముళ్లులై సాధన చేయడం. ఏవైనా అసౌకర్యాలను, ఇబ్బందులను ఎదుర్కొవలసివస్తే, వాటిని పట్టించుకోకండి.

చివరగా, సాధకులు తెలుసుకోవలసినది ఏమిటంటే, విపశ్యనలో సాధించే ప్రగతి సాధకుల మంచి గుణాల మీద, వారి వ్యక్తిగత ఆచరణ మీద మరియు వారి హృదయపూర్వక కల్పి, శ్రద్ధ, చిత్తపుద్ది, ఆరోగ్యం, ప్రజ్ఞ అనే అయిదు విషయాల మీద ఆధారపడి ఉంటుందని.

పైన వివరించిన విషయాలు ఈ ధ్యాన శిక్షణ శిఖిరంలో మీరు వీలైనంత ఎక్కువ ప్రయోజనాలు పొందడానికి సహాయపడుగాక! మీకు సేవ చేసే అవకాశం కలిగినందుకు మేము సంతోషిస్తున్నాము. మీ విపశ్యన అనుభవం నుండి మీరు శాంతి సామరస్యాలు పొందాలని కోరుకుంటున్నాము.

## శిఖిర కాల పట్టింక

సాధన నిరంతరతను నెలకొలిపే ఉద్దేశ్యంతో ఈ క్రింది కాలపట్టిక రూపొందించబడింది. మంచి ఫలితాల కోసం సాధకులు ఈ కాలపట్టికను వీలైనంత ఖచ్చితంగా అనుసరించాలి.

ఉదయం 4 గం	ఉదయం మేల్కెల్చు గంత
4:30-6:30 గం	ధ్యాన కేంద్రంలో లేదా శూన్యగారంలో ధ్యానం
6:30-8:00 గం	అలాగోర విరామం
8:00-9:00 గం	హల్లు సాముహిక ధ్యానం
9:00-11:00 గం	ఆచార్యుల సూచనా ప్రకారం హల్ లో లేదా శూన్యగారంలో ధ్యానం
11:00-12:00 మద్యాహ్నం	భోజనం విరామం
12noon-1:00 గం	విశ్రాంతి మరియు ఆచార్యులతో ప్రశ్నోత్తరాల సమయం
1:00-2:30 గం	హల్ లో లేదా శూన్యగారంలో ధ్యానం

2:30-3:30 గం	హల్లో సాముహిక ధ్యానం
3:30-5:00 గం	ఆచార్యుల సూచనా ప్రకారం హల్ లో లేదా శున్యగారంలో ధ్యానం
5:00-6:00 గం	టీ విరామం
6:00-7:00 గం	హల్లో సాముహిక ధ్యానం
7:00-8:15 గం	హల్ లో ఆచార్యుల ప్రవచనం
8:15-9:00 గం	హల్లో సాముహిక ధ్యానం
9:00-9:30 గం	హల్ లో ప్రశ్నోత్తరాల సమయం
9:30 గం	మీ గదుల్లో విరామం - లైట్ ఆఫ్

శిబిరానికి దరఖాస్తు చేసుకునే ముందు, జాగ్రత్తగా చదివి, సమీక్షించటం కోసం పైన పేరొన్న క్రమశిక్షణ నియమావలి ప్రతిని అడీబీ అట్రోబాట్ రూపంలో ఇక్కడ (<https://www.dhamma.org/en/docs/core/code-en.pdf>)డెన్నోడ్ చేసుకోవచ్చు. మీ దరఖాస్తులను పూర్తి చేసి సమర్పించి, నియమిత విపశ్యన ధ్యాన శిబిరంలో ప్రవేశమునకు అభ్యర్థించవచ్చు

[వెనక్కి](#)
[రద్దు చేయి](#)
[తదుపరి](#)
[Dhamma.org](https://Dhamma.org)

గోప్యతా విధానం (</te/about/privacy>) | ఈ-మెయిల్ వెబ్ మాస్టర్ (<mailto:webmaster@dhamma.org>)



(<https://itunes.apple.com/us/app/dhamma-org/id1127952631?mt=8>)



(<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dhamma>)

Dhamma.org మొబైల్ యాప్ (</te/about/mobile-app>)