භාවනායෝගීන් සඳහා උපදෙස් මාලාව

<u>රිදීකන්ද ආරණ්‍යය සේනාසනය</u>

1. ඇඳුම් පැළඳුම්

- සිරුර ආවරණය වන, සුදු හෝ ලා පැහැති ඇඳුම් ඇඳීම නිර්දේශ කරයි.
- නැවතී සිටින කාලසීමාව සඳහා සෑහෙන තරම් සුදු ඇඳුම් රැගෙන ඒම යෝග්‍ය වේ.
- භාවනා ශාලාව, භෝජන ශාලාව සහ එළිමහන් ප්‍රදේශ ඇතුළු සියලුම පොදු ස්ථානවලදී ඔබ නිසි පරිදි ඇඳ පැළඳ සිටින බව සහතික කර ගන්න.

2. රැගෙන ආ යුතු පෞද්ගලික ද්‍රව්‍ය

ඔබගේ පහසුව සහ පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂාව සඳහා, කරුණාකර පහත සඳහන් අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය රැගෙන එන්න:

- පෞද්ගලික භාවිතය සඳහා ඔබගේම තුවායක්
- සබන්, ෂැම්පු, දත් බුරුසු, දන්තාලේප ආදීය
- ඔබ නිරතුරුව භාවිතා කරන ඖෂධ හෝ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය උපකරණ
- කුඩා විදුලි පන්දමක්

3. නවාතැන්

- තමන්ටත් අනෙකුත් භාවනා යෝගීන්ටත් හිරිහැර නොවන සේ කාලය ගත කිරීමට උනන්දු විය යුතුය.
- නිශ්ශබ්ද බව නිරතුරුව පවත්වා ගත ගැනීමට කටයුතු කරන්න.
- ඔබගේ ජීවත්වන ඉඩකඩ පිරිසිදුව හා පිළිවෙලට තබා ගන්න. කසළ නිසි පරිදි බැහැර කර ජලය සහ විදුලිය වැනි සම්පත් සංරක්ෂණය කිරීම ගැන සිහියෙන් සිටින්න.

4. රෙදි සේදීම

- භාවනායෝගීන් ට පවතින පහසුකම් භාවිතා කරමින් අතින් තම ඇඳුම් සෝදාගත හැකිය.
- ඔබ ආරාමයේ රෙදි සේදීමේ සේවාවන් භාවිතා කිරීමට කැමති නම්, මෙම පහසුකම් භාවිතය සඳහා සාධාරණ ගාස්තුවක් අය කරනු ලැබේ.

5. ආහාර වේල

- උදෑසන සහ දිවා ආහාරයත්, රාත්‍රිය සඳහා කැඳ වැනි පහසු දානයත් පිරිනමයි.
- කරුණාකර ආරාමය විසින් පිළියෙළ කරන ලද වේල්වලට අනුගත වීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබට අමතර ආහාර වේලක් පිළියෙළ කිරීමට අවශ්‍ය නම්, ඔබ රැගෙන ආ ආහාර භාවිතා කරමින් එය කළ හැකිය. අමතර වේල් සඳහා ආහාර සපයනු නොලබන බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

6. පැමිණීමේ වේලාව

රිදීකන්ද ආරණ්‍යය සේනාසනයට, උදෑසන හෝ දහවල් මුල් භාගයේදී වඩා යෝග්‍ය වේ. වැඩසටහන සාමාන්‍යයෙන් පළමු දිනයේ සවස 6.00 ට ආරම්භ වන නිසා සවස 5ට පෙර ආරණ්‍යය වෙත පැමිණිය යුතුය. තවද මාර්ගයේ දුෂ්කර බව නිසාම රාත්‍රී කාලයේ දී නොපැමිණෙන දන්වා සිටිමු.

7. පිටවීම

වැඩසටහන අවසානයේ ඔබ පරිහරණය කරන ලද කුටිය මනා කොට පිරිසිඳු කර, ඇඳ ඇතිරිලි ආදී රෙදි සියල්ල සෝදා ඊලඟ වැඩසටහනට යෝග්‍ය වන සේ සූදානම් කිරීමට කාරුණික වන්න.

8. පරිත්‍යාග

ශ්‍රී ලාංකික සියලුම භාවනායෝගීන් හට මෙම භාවනා වැඩසටහන් සඳහා අයකිරීමක් සිදුනොකෙරේ. නමුත් පුහුණුව ලබන නේවාසික සියලුදෙනාට අවශ්‍යය දානය සඳහා වියදම් සහ ආරණ්‍යයේ අනෙකුත් පිරිවැය සදහාත්, එලෙසම මෙම වැඩසටහන ඉදිරියට සාර්ථකව පවත්වාගෙන යාම සඳහාත් ඔබගේ නොමඳ සහයෝගය සහ පරිත්‍යාගයන් අපේක්ෂා කරමු.