



**කඳුබෝඩ ජාත්‍යන්තර භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ
විපස්සනා භාවනා අභ්‍යාස පුහුණුවීම සඳහා
ඇතුලත්වීමේ ඉල්ලුම් පත්‍රය**

- 01 නම.....
- 02 ලිපිනය.....
- 03 ස්ත්‍රීද පුරුෂද යන්න.....
- 04 වයස..... 05 රැකියාව.....
- 06. හැදුනුම්පත් අංකය 07. දුරකථන අංකය
- 08. ඇතුලත්වීමේ ගාස්තුව රු 2000 ක් බව කරුණාවෙන් සලකන්න.
- 09. මීට පෙර භාවනා පුහුණුවක් ලබා තිබේද?.....
 තිබේ නම් කොපමණ කල්ද?.....
 කුමන වර්ෂයේද? කොතේදීද?.....
- 10. මානසික රෝග, හෘද රෝග, අධික රුධිර පීඩනය, ස්නායු ආබාධ, ඇදුම, අපස්මාර, අංශාගත යන මෙකී රෝගයකට භාජනය වී ඇත්නම් වෙනෙසි භාවනා කිරීමෙන් එම රෝග තත්වයන් නැවත ඉස්මතු විය හැකි බැවින් එවැනි අසනීප වැළඳී තිබුණෙහිද?.....
- 11. මනා සෞඛ්‍යයක් ඔබට තිබේද?.....
- 12. භාවනා කිරීමට අපේක්ෂා කළේ කුමක් අපේක්ෂාවෙන්ද?.....
- 13. ඔබට මෙහි සති 2 ක් හෝ 3 ක් නැවති සිටිය හැකිද?.....
 (යටත් පිරිසයින් දින 10 ක් වත් නැවති සිටීම යෝග්‍යයි)
- 14. ඔබට මෙහි පැමිණිය හැකි දිනය සිට දක්වා
 (කුටි ඉඩකඩ ඇතිරී තිබේ නම් ඉල්ලා ඇති වකවානුවේම දින වෙනස් කර ගැනීම දුෂ්කර වියහැක)
- 15. තමා සම්බන්ධ භාරකරුගේ නම.....
- 16. ලිපිනය.....
- 17. හදිසි අවශ්‍යතාවයකදී දැනුම්දීම සඳහා දුරකථන අංකය සඳහන් කරන්න.....

මෙහි මා විසින් සඳහන් කර ඇති තොරතුරු සත්‍ය බවට සහතික වෙමි.

දිනය.....

සැලකිය යුතුයි: ඉල්ලුම්කරුගේ අත්සන

මෙම ඉල්ලුම් පත්‍රය මනා ලෙස පුරවා තම ලිපිනය ලියූ මුද්දර කවරයක් සමග පහත සඳහන් සහතිකයක්ද අමුණා එවන්න.

- 1 ගමේ පත්සලේ නායක හිමිගෙන් හැතහොත් ග්‍රාමසේවක නිලධාරී මහතාගෙන් ලබාගත් වර්ත සහතිකයක්.
- 2 පාසල් සිසුවෙකු නම් ඉහත කී අයගෙන් හැරිනම් තම පාසලේ විදුහල්පතිතුමාගෙන් ලබාගත් වර්ත සහතිකයක් සමග අවසර දුන් බවට තම මව්පියන්ගෙන් ලබාගත් ලිපියක්.

නේවාසික යෝගී දිනවර්ෂාව.

අවදි වීම	පෙ.ව. 4.00
තෙරුවන් හැමදීම	පෙ.ව. 4.30
කැඳු වැළඳීම	පෙ.ව. 5.00
කැමති ඉරියව්වකින් භාවනාවේ යෙදීම	} පෙ.ව. 4.00-6.00
හිල් දහස	
සමූහ භාවනාව	පෙ.ව. 6.15
තැනිලි ගැනීම	පෙ.ව. 7.15-8.15
විනාවත් වල යෙදීම	පෙ.ව. 8.15
නෑම සඳහා	පෙ.ව. 8.30-9.30
දහවල දහස	පෙ.ව. 9.30-11.00
සමූහ භාවනාව	පෙ.ව. 11.15
ගිලන්පස ගැනීම	ප.ව. 12.30-1.30
භාවනා උපදෙස් ගැනීම	ප.ව. 1.30
විනාවත් වල යෙදීම	ප.ව. 2.00
තෙරුවන් හැමදීම	ප.ව. 5.00-6.00
ගිලන්පස ගැනීම	ප.ව. 6.00
සමූහ භාවනාව	ප.ව. 6.30
විවේකය	ප.ව. 7.00-8.00
	ප.ව. 10.00

පින්වත, ගුණ හුවණ දියුණු කිරීම සඳහා නේවාසිකව සම්බන්ධ වූ ඔබ ඉහත සඳහන් දින වර්ෂාවට අනුගත වීමත්, දින වර්ෂාවේ සඳහන් නොවූ කාලයන්හි සක්මන් කිරීම හා වාඩි වී භාවනා කිරීම සැලකිලිමත්ව කලයුතු බව සලකන්න.