

1) స్వయం శిబిరం అంటే ఏమిటి?

* స్వయం శిబిరం అంటే విపశ్యనా సాధకులు సహాయక ఆచార్యుల మార్గదర్శనం లేకుండా, ఎవరికి వారే చేసుకునే సాధన.

2) స్వయం శిబిరంలో కూర్చోవడానికి కావాల్సిన అర్హత ఏమిటి? నాకు అనుమతి దొరుకుతుందా?

* శ్రీ సత్యనారాయణ గోయెంకా గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహింపబడే 10 రోజుల విపశ్యన శిబిరాలను చేసినవారు ఎవరైనా స్వయం శిబిరం చేసుకోవచ్చు.

స్వయం శిబిరంలో కూర్చోవాలనుకునే వారు ముందుగా సహాయక ఆచార్యులతో చర్చించడం మంచిది. ఒకవేళ శిబిరం చేస్తున్నప్పుడు మీకేమైనా ప్రశ్నలు గానీ ఇబ్బందులు గానీ ఎదురైతే వారి సహాయం ఆర్థించడానికి ముందుగానే వారి అనుమతి తీసుకోవడం ఉచితం.

3) స్వయం శిబిరంలో ఎన్ని రోజులు కూర్చోవచ్చు?

* స్వయం శిబిరంలో 10 రోజులు కూర్చోవచ్చు. ముందు రోజును జీరో డే గా పరిగణించి, 11 వ రోజు ఉదయం శిబిరం పూర్తయ్యేలా చూసుకోవాలి. తక్కువ రోజులు కూడా స్వయం శిబిరం చేసుకోవచ్చు. కానీ 10 కన్నా ఎక్కువ రోజులు స్వయం శిబిరంలో కూర్చోవడానికి అనుమతి లేదు.

4) స్వయం శిబిరం చేసుకోవడానికి అనువైన ప్రదేశం ఏది?

* ఎవరి ఇంట్లో వారు స్వయం శిబిరం చేసుకోవచ్చు లేదా మీకు తెలిసిన విపశ్యనా సాధకుల ఇంట్లో కూడా శిబిరం చేసుకోవచ్చు. ఇతర సాధనలు జరిగే చోటు స్వయం శిబిరానికి అనువైన స్థలం కాదు.

5) విపశ్యన సెంటర్ కు వెళ్లడం వీలుకానప్పుడు, శిబిరం చేసుకోవడానికి అనువైన ప్రదేశం ఎలా ఉండాలి?

* మీ సాధనకు ఇబ్బంది కలిగించకుండా, ప్రశాంతంగా ఉండి, సాధన సమయంలో మీ అవసరాలు తీర్చడానికి అనువుగా ఉండే స్థలాన్ని ఎంచుకోండి. మీ ఇంట్లోనే ఒక గదిని కేటాయించుకోవచ్చు లేదా మీ పడక గది కావచ్చు. మీ సాధనకు అంతరాయం కలిగించకుండా ఉండాలి. వీలయితే మీరు కొద్దిసేపు నడవడానికి అనుకూలంగా స్థలాన్ని ఎంచుకోండి. సాధన మొదలుపెట్టడానికి ముందే సరిహద్దును నిర్ణయించుకోండి.

6) మీ సాధనకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగని ప్రదేశమై ఉండాలి. మీరు సాధన చేసుకునే గదిలో ఎలాంటి మతానికి, పూజలకు సంబంధించిన వస్తువులు ఉండకూడదు. పుస్తకాలు, పెన్నులు ఎలెక్ట్రానిక్ సాధనాలు ఆ గదిలో లేకుండా చూసుకోండి. మీ సెల్ ఫోన్ స్విచ్ ఆఫ్ చేసి ఉంచండి.

7) శిబిరం పూర్తి అయ్యేంతవరకు మీరు నిర్ణయించుకున్న సరిహద్దును దాటి బయటకు వెళ్ళకూడదు. బయటి ప్రపంచంతో ఎలాంటి సంబంధం లేకుండా చూసుకోండి.

8) ఒకేసారి ఒకరికన్నా ఎక్కువ మంది స్వయం శిబిరంలో కూర్చోవచ్చా?

* కూర్చోవచ్చు. కానీ ఆడవారు, మగవారు వేరువేరు గదులలో కూర్చోవాలి. భోజనం చేసే స్థలం కూడా వేరుగా ఉండాలి.

9) భోజన వసతులు ఎలా సమకూర్చుకోవాలి?

* మీ కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరు కానీ లేదా మీకు తెలిసినవారిని ఎవరినైనా మీ కోసం భోజనం తయారు చేసిపెట్టమని అడగండి. అలా వీలుకానట్టయితే మీరే విరామ సమయంలో వంట చేసుకోవచ్చు. భోజనం సాధారణంగా ఉండాలి. వంట కార్యక్రమం మీ సాధనా సమయానికి భంగం కలగకుండా చూసుకోండి. శాఖాహార భోజనం మాత్రమే తినాలి. వంటకు కావలసిన సరుకులు ముందుగానే తెచ్చిపెట్టుకోండి లేదా ఎవరినైనా తెచ్చిపెట్టమని ముందుగానే చెప్పండి.

10) స్వయం శిబిరం కాలంలో మాకు ఎవరైనా మార్గదర్శనం చేస్తారా?

* సాధారణంగా స్వయం శిబిరంలో సాధకులు ఎవరంతట వారే సాధన చేసుకుంటారు. కొన్ని సెంటర్లలో మీకు సహాయక ఆచార్యుల మార్గదర్శనం కలగవచ్చును.

11) స్వయం శిబిరంలో కూర్చునే ముందు నియమావళిని చదవండి. శిబిరం కాలమంతా ఈ నియమాలను పాటించండి.

12) శిబిరానికి కావాల్సిన ఆడియో రికార్డింగ్స్ ను ముందుగానే తయారుగా ఉంచుకోండి. శిబిరకాలంలో సెల్ ఫోనును వాడకండి. మీ కుటుంబసభ్యులకు, మీ స్నేహితులకు మీరు అందుబాటులో ఉండరన్న విషయాన్ని ముందుగానే తెలియజేయండి. కానీ అత్యవసర పరిస్థితులలో విషయాన్ని మీకు ఎలా చేరవేయాలో వారికి ముందుగానే తెలియజేయండి. శిబిరకాలమంతా ఆర్యమౌనాన్ని పాటించండి.

13) శిబిరకాలంలో ఏ ఏ ఆడియో రికార్డింగ్స్ ను ఉపయోగించాలి?

* ఈ కింది ఆడియోలను మీరు శిబిరకాలంలో ఉపయోగించవచ్చు.

* గోయెంకా గారి వాణితో రికార్డు చేసిన సుత్తాలు (ఉదయం 6:00 నుండి 6:30 వరకు)

* సామూహిక సాధనకు సంబంధిన ఆడియోలు

* 10 రోజుల ప్రవచనాలు (సాయంత్రం 7:00 గంటల నుండి)

14) ప్రవచనాలను www.dhamma.org నుండి డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

15) స్వయం శిబిరాలు మిగతా 10 పది రోజుల శిబిరాల పరిగణలోకి రావు.

16) శిబిరకాలంలో ఏవైనా సందేహాలు కలిగినట్లైతే మీకు దగ్గరలోని లేదా మీకు తెలిసిన సహాయక ఆచార్యులను అడగవచ్చు.

17) స్వయం శిబిరంలో చేయవలసినవి :

* శిబిరం మొదలుపెట్టే ముందు శిబిరకాలమంతా 8 శీలాలను మరియు సమయ సారిణిని పాటిస్తానని అధిష్టానం (గట్టి నిర్ణయం) తీసుకోండి.

* శిబిరం ముందు రోజు సాయంత్రం ఈ ప్రమాణాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

* త్రిరత్న శరణాలను తీసుకోండి.

1. బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి (నేను బుద్ధుని శరణంలోకి వెళ్తున్నాను)

2. ధమ్మం శరణం గచ్ఛామి (నేను ధర్మం శరణంలోకి వెళ్తున్నాను)

3. సంఘం శరణం గచ్ఛామి (నేను సంఘం శరణంలోకి వెళ్తున్నాను)

* 8 శీలాలను పాటిస్తానని ప్రమాణం చేయండి.

1. పాణాతిపాతా వేరమణి సిఙ్ఖాపదం సమాధియామి (ఏ ప్రాణిని చంపను)

2. అదిన్నాదానా వేరమణి సిఙ్ఖాపదం సమాధియామి (దొంగతనం చేయను)

3. అబ్రహ్మచర్య వేరమణి సిఙ్ఖాపదం సమాధియామి (బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తాను)

4. మూసావాదా వేరమణి సిఙ్ఖాపదం సమాధియామి (అబద్ధం ఆడను)

5. సురా మేరయ్యా మజ్జపమాదట్టాన వేరమణి సిఱ్ఱాపదం సమాధియామి (మత్తుపదార్థాలను స్వీకరించను)

6. వికాల భోజన వేరమణి సిఱ్ఱాపదం సమాధియామి (సమయం దాటిన తరువాత భోజనం చేయను)

7. నచ్చ-గీత-వాదిత-విసూకదస్సన- మాలా-గంద-విలేపన-ధారణ-మండన-విభూషణట్టాన వేరమణి సిఱ్ఱాపదం సమాధియామి (నృత్యాలు-పాటలు-భౌతిక ఆకర్షణలకు లొంగను- అలంకారాలు-పరిమళ ద్రవ్యాలు-ఆభరణాలు ధరించను)

8. ఉచ్చ శయన వేరమణి, మహాశయన వేరమణి సిఱ్ఱాపదం సమాధియామి (మెత్తటి, ఎత్తైన పరుపుల మీద పడుకోను)

* ఎవరికైనా అనారోగ్యంగా ఉంటే 6 వ శీల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. సాయంత్రం 5 గంటలకు కానీ రాత్రి 9 గంటలకు కానీ మితంగా ఆహారం తీసుకోవచ్చు.

* పరిచ్ఛాజామి (సమర్పించుకోవడం)

* బుద్ధుని యొక్క శరణం మరియు ప్రస్తుత ఆచార్యుల యొక్క శరణం తీసుకోండి.

ఈమాహం బంతే అత్తాభావం జీవితం భగవతో పరిచ్ఛాజామి

(సరైన మార్గదర్శనం కోసం, రక్షణ కోసం, నా జీవితాన్ని బుద్ధునికి సమర్పిస్తున్నాను)

ఈమాహం బంతే అత్తాభావం జీవితం ఆచరియస్స పరిచ్ఛాజామి

(సరైన మార్గదర్శనం కోసం, రక్షణ కోసం, నా జీవితాన్ని ఆచార్యునికి సమర్పిస్తున్నాను)

* కమ్మట్టానం (కర్మస్థానాన్ని-ధర్మాన్ని యాచించడం)

* నిర్వాణప్రాప్తిని అనుభూతి చెందడం కోసం ఆనాపానా సాధనను నేర్పించమని ఆర్థించండి.

"నిబ్బానస్స సచ్చికరణత్తాయా మే భంతే ఆనాపానా కమ్మత్తానం దేహీ"

(అయ్యా, నిర్వాణాన్ని సాక్షాత్కారం చేసుకోవడం కొరకు నాకు ఆనాపానా సాధనను నేర్పించండి)

* శిబిరకాలంలో ఒక వంతు ఆనాపాన, రెండు వంతులు విపశ్యన చేయండి.

* మీరు పది రోజులు శిబిరంలో కూర్చున్నట్లయితే మొదటి మూడు రోజులు ఆనాపానా సాధన చేయండి. నాలుగవ రోజు మధ్యాహ్నం ఒక గంట సేపు సాధన చేసిన తరువాత, నిర్వాణ ప్రాప్తిని కలిగింపజేసే విపశ్యన సాధనను నేర్పించమని వేసుకోండి.

"నిబ్బానస్స సచ్చికరణత్తాయా మే భంతే విపస్సనా కమ్మత్తానం దేహీ"

(అయ్యా, నిర్వాణాన్ని సాక్షాత్కారం చేసుకోవడం కొరకు నాకు విపశ్యన సాధనను నేర్పించండి)

* ఆ రోజు నుండి రోజూ మూడు గంటల సామూహిక సాధన సమయంలో కాళ్ళు చేతులు కదల్చనని, కళ్ళు తెరవనని, గంట సేపు కదలకుండా కూర్చుని విపశ్యనా ధ్యాన సాధన చేస్తానని గట్టి నిర్ణయం (అధిష్టానం) తీసుకోండి. ఒకవేళ మరీ ఇబ్బందిగా ఉంటే కొద్దిగా కదలవచ్చు. ఎంతో శ్రద్ధతో, పట్టుదలతో సాధన చేయండి.

* అధిష్టానంలో కూర్చోవాల్సిన సమయాలు :

1. ఉదయం 8:00 నుండి 9:00 గంటల వరకు
2. మధ్యాహ్నం 2:30 నుండి 3:30 వరకు
3. సాయంత్రం 6:00 నుండి 7:00 వరకు

కేవలం ఈ సమయాలలో మాత్రమే అధిష్టానంలో కూర్చోండి. మిగతా సమయాలలో కదలకుండా కూర్చోవడం ఆవశ్యకం కాదు.

* పదవ రోజు ఉదయం 9 గంటలకు మైత్రి సాధనను అభ్యాసం చేయండి. మైత్రి సాధన తరువాత వెంటనే బయటకు వెళ్లడం కానీ బయటి వ్యక్తులతో మాట్లాడటం కానీ చేయకూడదు.

* శిబిర కాలంలో మీరు సంపాదించుకున్న పుణ్య పారమితలను అన్ని ప్రాణులతో పంచుకోండి.

18) సమయ సారిణి (టైం టేబుల్)

ఉ 4:00 - నిద్ర లేవడం

ఉ 4:30 - 6:30 ధ్యానం

ఉ 6:30 - 8:00 అల్పాహారం

ఉ 8:00 - 9:00 అధిష్టానం

ఉ 9:00 - 11:00 ధ్యానం

ఉ 11:00- మ 1:00 భోజనం మరియు విశ్రాంతి

మ 1:00 - 2:30 ధ్యానం

మ 2:30 - 3:30 అధిష్టానం

మ 3:30 - 5:00 ధ్యానం

సా 5:00 - 6:00 టీ

సా 6:00 - 7:00 అధిష్టానం

సా 7:00 - 8:30 ప్రవచనం

రా 8:30 - 9:00 ధ్యానం

రా 9:00 విశ్రాంతి