

ABMC Teacher Guidelines.

1. Please inform participants not to attend retreats if they have any communicable illnesses, such as a fever or a cold. If someone develops a communicable illness during the program, they should seek medical attention or leave the ABMC and return to their homes for the wellbeing of everyone. They are welcome to participate on another day in the future.

වැඩසටහන්වලට සහභාගි වන යෝගීන් බෝවන රෝග සමඟ නොපැමිණිය යුතුය. Ex: උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව. ABMC වැඩසටහනට පැමිණි අවස්ථාවකදී බෝවන රෝගයක් සෑදුණහොත් අවශ්‍ය වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගත යුතු අතර අනිත් අයගේ යහපත සඳහා ඉදිරි දිනයක සහභාගි වීමට තම තමන්ගේ නිවාසවලට යෑම සුදුසු බවට යෝගීන් දැනුවත් කළ යුතුය.

2. Participants coming with Non-communicable diseases such as Heart issues (people who have undergone bypass / stent surgeries etc, high blood pressure, high blood sugar) should be advised that Anuradhapura temperature is high and they should get medical / Dr's advice before attending. Such participants should attend with a helper, so that if their condition worsens, someone is available to accompany them to a hospital or provide

necessary assistance.

Participants who have undergone procedures such as bypass or stent surgeries should also bring their medical reports and any required medications with them.

බෝ නොවන රෝග සහිත පුද්ගලයින් (Ex: හදවත් සැත්කම් කරන ලද අය bypass / stent surgeries etc, අධික රුධිර පීඩන ඇති අය, සහ අධික සීනි මට්ටම අධික රෝගීන්) මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වීමට ප්‍රථමයෙන් අනුරාධපුර ප්‍රදේශයේ ඇති අධික උෂ්ණත්වය ගැන සහ එමනිසා ඇතිවන රෝග තත්වයන් පිළිබඳව දැනුවත් කළ යුතුය. එවැනි රෝගීන් ABMC වෙත පැමිණීමට පෙර තමන්ගේ වෛද්‍යවරයා හමුවී සාකච්ඡා කළ යුතුය.

රෝගීන් ගන්නා බෙහෙත් සහ වෛද්‍ය වාර්තා, රැගෙන ඒමට අමතක නොකළ යුතුය. එවැනි රෝගීන් පැමිණෙන්නේ නම් උදව්වට කෙනෙක් සමග පැමිණිය යුතුය.

3. Participants who are unable to manage themselves should attend with a helper or a relative who is capable of providing proper assistance to the person with disabilities. If their condition is too severe, they should not attend the retreats. If they lack sufficient physical health or memory power, their guardians should carefully consider whether they should participate in the program.

ඇවිදීමට අපහසු අය (Disabled people) සහභාගී වන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය සමඟින් උදව්වට අයෙකු පැමිණිය යුතුය. උදව්වට පැමිණෙන පුද්ගලයා, එම පුද්ගලයාට උදව් කිරීමට තරම් ශරීර සෞඛ්‍යය තිබිය යුතු කෙනෙක් විය යුතුය.

ශරීර සෞඛ්‍ය සහ ධාරණ ශක්තිය නැතිනම් වැඩසටහනට සහභාගී වීම ගැන එම භාරකරුවන් හොඳින් සලකා බැලිය යුතුය.

4. Policy on dana for clergy for dinner. If they are under medication dana could be served. If not they need to serve themselves during dinner time. The clergy should be made aware that food and drinks should not be taken into their rooms at all. There will always be tea, coffee etc available in dana hall.

පූජ්‍ය පක්ෂයේ රාත්‍රී දානය - පූජ්‍ය පක්ෂය විසින් වෛද්‍ය උපදෙස් මත රාත්‍රී දානය ගතයුතු බව පවසන්නේ නම් රාත්‍රී දානය සපයනු ලැබේ.

එසේ නැතිනම් ගිහි භවතුන්ට සපයන රාත්‍රී ආහාරය තමා විසින් සපයාගෙන වැළඳිය හැක. ආහාරපාන කුට්ටිවලට ගෙනයාම සම්පූර්ණයෙන්ම නොකළ යුතු බව පූජ්‍ය පක්ෂය දැනුවත් කළ යුතුය. සෑම විටම තේ, කෝපි වැනි දේවල් පූජ්‍ය පක්ෂයේ ප්‍රයෝජනය සඳහා දානශාලාවේ වෙන්කර තබා ඇත.

5. Retreat organisers should make the participants aware of the points indicated above. ABMC staff should not be used to accompany patients to hospital, doctor etc.

වැඩසටහන් සංවිධානය කරන මහත්ම මහත්මීන් වැඩසටහනට සහභාගී

වන යෝගීන් ඉහත කරුණු දැනුවත් කළ යුතු අතර, ABMC කාර්ය මණ්ඩලය ඔවුන්ට උපස්ථාන කිරීමට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීමට යෑමට හෝ hospital වලට යෑමට යොදා නොගත යුතුය.

6. In the cases where people become sick, appropriate action will be taken by ABMC management staff in consultation with the teacher to send the patient home or hospital for the benefit of the patient and other participants. In case of hospitalisation someone will have to accompany them to hospital (in the ambulance or any other transport to a Medical doctor or to hospital). For this, one should discuss and decide with the teacher and the ABMC management.

අනෙකුත් යෝගීන්ගේ සහ කාගේත් ආරක්ෂාව සඳහා ABMC කළමනාකරන මහතූන් ගුරුවරයාගේ අනුමැතිය පරිදි රෝගියා ගෙදර යැවීම, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හෝ ආරෝග්‍යශාලාවට යොමු කරන්නේද යන්න තීරණය කරනු ඇත. රෝගියා ප්‍රතිකාර හෝ ආරෝග්‍යශාලාවට යොමු කරන්නේ නම් ඔහු හෝ ඇය සමඟින් ගමන් කිරීමට කෙනෙකුට සුදානම් කළ යුතුය (ගිලන් රථයකින් හෝ වෛද්‍යවරයෙකු වෙත හෝ රෝහලක් වෙත ගෙන යන වෙනත් ඕනෑම ප්‍රවාහනයකින්). මේ සඳහා කෙනෙක් ගුරුවරයා සහ ABMC කළමනාකරන මහතූන් සමඟ සාකච්ඡා කර තීරණය කළ යුතුය.

7. Teachers are requested to advise participants to come directly to ABMC rather than going on pilgrimage beforehand, so they arrive less tired and can participate comfortably in the program. (If anyone wants to go on a pilgrimage, there will be time for that on the way home at the end of the program).

වන්දනාව සඳහා නොගොස් කෙලින්ම ABMC වෙත පැමිණිය යුතු බව ඉරුවරයා හෝ එම යෝගීන් සංවිධානය කරන අය යෝගීන්ව දැනුවත් කළ යුතුයි. (යමෙකුට වන්දනා කිරීමට යාමට අවශ්‍ය නම් වැඩසටහන අවසානයේදී ගෙදර යන ගමන් ඒ සඳහා කාලය ඇත.)

8. To overcome heat in the meditation hall ACs will be activated to 27C - 30C range. Some people are unable to tolerate the AC environment. They should volunteer to move to a suitable place within the hall.

භාවනා කරන කාලයේදී භාවනා ශාලාව තුළ AC ක්‍රියාත්මක වන අතර 27C - 30C පරාසයේ මේවා ක්‍රියාත්මක වේ. සමහර අයට AC පරිසරය යෝග්‍ය නොමැත. ඔවුන් ස්වේච්ඡාවෙන් තමන්ට සුදුසු ස්ථානයකින් වාඩි විය යුතුය.

9. Please bring only the number of participants that were booked through the booking system(by the teacher or whoever responsible for the booking). Kindly do not bring any additional people beyond the confirmed bookings to stay in the ABMC accommodation facility.

ගුරුවරයා හෝ එම යෝගීන් සංවිධානය කරන අය **Book** කරන ලද සංඛ්‍යාවට වඩා වැඩි පිරිසක් කිසිවිටෙකත් නේවාසිකව සිටීමට සම්බන්ධ කර නොගත යුතුය.

- 10. Please inform ABMC of any meditation programs you are organizing early in the year as much as possible. Please note that the ABMC schedule is complex and requires time off for ABMC staff, room cleaning, and maintenance (especially after programs with large numbers of participants and long-term programs).**

හැකි තරම් දුරට වසර මුලදීම ඔබ විසින් සංවිධානය කරන භාවනා වැඩසටහන් ගැන **ABMC** දැනුවත් කරන්න. **ABMC Schedule** එක සංකීර්ණ නිසා **ABMC** වැඩ කරන අයගේ නිවාඩු, කාමර පිරිසිදු කිරීම් සහ නඩත්තු කටයුතු සඳහා කාලය වෙන් කිරීමට අවශ්‍ය බව කරුණාවෙන් සලකන්න. (විශේෂයෙන්ම වැඩි පිරිසක් සහභාගී වන වැඩසටහන් සහ දීර්ඝ කාලීන වැඩසටහන වලින් පසුව)

With metta

ABMC Management