

# 20일 코스 신청서 작성법

## 1. 첫 페이지

**위빳사나 명상**  
고영까 선생님이 가르치는 사야지 우 바 킨 스승의 전통에 따라

위빳사나 명상 코스 신청서 — 20일 코스  
2018/11/30 — 2018/12/21 | 진안군, 전라북도, 한국

**S.N.고영까 선생님 또는 그를 돕는 선생님(AT)과 10일 코스를 마쳤습니까?**  
이 전통을 수행하는 구수련생이면 예를 선택하세요

예  
 아니오

**성별을 선택하세요**  
성별을 선택하세요

남자  
 여자

**나라**  
살고 있는 나라를 선택하세요

한국 KR

각 페이지의 가장 아래에 있는 "다음 단계" 또는 "뒤로" 버튼을 눌러 다른 페이지로 가세요. 신청을 취소하고 코스 일정 페이지로 돌아가려면 "취소" 버튼을 누르세요.

뒤로 취소 다음

예 또는 아니오를 선택합니다.

남자 또는 여자를 선택합니다.

작은 삼각형을 누르면 세계 각국의 이름이 나옵니다. 본인이 살고 있는 나라를 선택합니다.

모든 선택이 끝나면 다음 버튼을 눌러서 다음 페이지로 이동합니다.

## 2. 두 번째 페이지

### 온라인 신청 전

종이 신청서, PDF 신청서와 함께 특정한 정보가 필요합니다. 시작하기 전에 아래 정보를 검토하고 입력하세요. 이 칸을 작성할 수 없다면 필요한 정보를 모은 뒤 온라인 신청서를 쓰세요.

장기 코스를 신청하려면 검토와 승인을 위해 당신을 잘 아는 AT (추천하는 AT) 에게 신청서를 보내야 합니다.

1. 당신을 잘 아는 AT를 모르다면 온라인 신청서를 쓰기 전에, 지역 센터에 연락해서 AT와 연결해달라고 요청하세요.
2. 당신이 AT 또는 SAT이고 장기 코스를 신청한다면, "당신을 잘 아는 AT"란에 당신 자신을 쓰세요. 신청서를 보낸 뒤에 승인을 위해 신청서가 오면 추천하는 AT가 승인하는 질문에 답하고, 서명한 뒤 지역담당 선생님을 선택해서 최종승인을 위해 보내세요.
3. 당신이 완전한 선생님이시고 장기 코스를 신청한다면 AT와 SAT를 위한 지시사항을 따르세요. 추천하는 AT로서 신청서를 승인할 때 당신을 지역 담당 선생님이로 선택하세요. 지역 담당 선생님이로서 승인하기 위해 신청서가 오면 지역 담당 선생님이 승인하는 질문에 답하고, 서명한 뒤 승인한 신청서를 보내세요.
4. 당신을 잘 아는 AT의 이름을 찾을 수 없다면, AT의 이름을 다른 철자로 입력해보세요. 여전히 이름을 찾을 수 없으면, '장기 코스 관리자'를 입력하세요.

### 당신을 잘 아는 AT

당신을 잘 아는 AT의 이름을 찾았습니까?

- 예  
 아니오

장기 코스는 신청서와 함께 사진도 보내야 합니다. 이 사진은 여권 사진과 마찬가지로 얼굴과 상체를 분명히 볼 수 있어야 합니다. 최근 사진을 아래에 올리도록 선생님이 알려 주셨으므로 사진이 꼭 필요합니다.

사진을 올리세요

Choose File No file chosen











AT이름을 찾았으면 예라고 답합니다.

버튼을 눌러 신청자 본인의 사진을 업로드합니다.

사각형 안에서 당신을 잘 아는 한국 담당 AT의 이름을 영어로 입력합니다.

### 3. 세 번째 페이지

빈칸이 없도록 꼼꼼하게 입력합니다.

신청자 프로필 정보	
이름 이름	 길동
성 성	 홍
나이	 38
생년월일	 1일 ▼ 1월 ▼ 1980 ▼
직업	 교사
주소 도로 주소 / 사서함	 인사동 789
도시 도시, 교외	 서울시
도	 서울특별시 ▼
우편번호	 12345
나라 살고 있는 나라를 선택하세요	 한국 KR ▼

주된 언어

모국어 또는 가장 편안한 언어



한국어 ko

이 코스에서 진행하는 언어를 얼마나 잘 이해합니까?

영어 en

전혀못함



한국어 ko

전문가



가르침과 법문을 듣기 위해 선호하는 언어

이용가능한 번역어를 고르세요

한국어 ko

전문가



잘 이해할 수 있는 다른 언어:

없다면 빈칸으로 두세요

언어 선택하기

언어수준 선택

언어 선택하기

언어수준 선택

언어 선택하기

언어수준 선택

바른 형태의 이메일 주소를 입력하세요. 여러 개의 이메일은 쉼표로 분리해서 입력하세요.

이메일에 스팸 필터를 쓴다면 허용된 발신자 목록에 dhamma.org를 추가하세요. 신청서에 관련해서 우리가 여러분께 연락할 수 있습니다.

이메일 주소



abcOOO@hanmail.net

전화 번호를 입력할 때 나라와 지역 번호도 넣으세요.

집 전화

휴대 전화



010-XXXX-XXXX

직장 전화

당신은 AT입니까?



예

아니오

사진을 올리세요



Choose File No file chosen

Lin37.jpg



앞 페이지에서 사진을 올렸다면 사진이 표시됩니다.

뒤로

취소

다음

#### 4. 네 번째 페이지

빈칸이 없도록 입력합니다.

##### 수행 세부 정보

당신은 다른 수행은 하지 않고 S.N. 고영가와 그가 인가한 AT가 가르치는 위뿔사나 명상 수행만을 완전히 따르겠습니까?

- 예  
 아니오



과거 2년 동안 당신은 다른 정신적인 명상 선생님이나 레이키, 기공, 뿌라닉 치유 같은 에너지를 기반으로 하는 치유를 시도하지 않고 S.N. 고영가와 그가 인가한 AT가 가르치는 위뿔사나 명상만 했습니까?

- 예  
 아니오



위뿔사나의 규칙적인 일상 수행은 날마다 1시간씩 두 번 (아침과 저녁) 앉기로 정의합니다.

몇 년 동안 위뿔사나를 규칙적으로 수행했습니까? (즉, 날마다 1시간씩 두 번 앉기)



자세히 적어주세요.



수행의 일부는 일상생활에서 오계를 지키는 것입니다. 즉,

1. 살아있는 생물을 의도적으로 죽이기를 삼가기
2. 훔치기를 삼가기
3. 성적으로 잘못된 행동을 삼가기, 즉 한 사람과 오랜 관계를 유지하거나 완전히 금욕하기 \*
4. 잘못된 말을 삼가기
5. 술, 마약, 취하게 하는 물질을 완전히 삼가기

\* 장기 코스를 신청하는 명상가는 혼자 하는 성행위를 하지 않거나 적어도 거기서 벗어나려고 노력해야 합니다. 혼자 하는 성행위를 하는 사람은 그 행위가 욕정을 자극하고 증가시키기 때문에 성적인 욕망을 뿌리뽑을 수 없습니다.

지난해동안 오계를 크게 어기지 않고 지켰습니까?

- 예
- 아니오



지난해동안 술, 마약, 취하게 하는 물질을 모두 삼가기, 즉 전혀 사용하지 않았습니까?

- 예
- 아니오



지난해동안 위에 설명한 성적으로 잘못된 행동을 삼갔습니까?

관계를 끝냈다면 한 해동안 완전한 금욕을 해야 합니다.

- 예
- 아니오



뒤로

취소

다음

## 5. 다섯 번째 페이지

빈칸이 없도록 입력합니다. 코스를 한 장소나 선생님의 이름이 기억나지 않을 때는 모름이라고 씁니다.

### 이전 코스 참가 세부 정보

았았거나 봉사한 코스에 대해 상세한 내용을 알려 주시기 바랍니다. 날짜를 기억하지 못하면, 대략적인 날짜를 적으시기 바랍니다. 장소나 선생님 이름이 기억나지 않으면, '모름'이라고 적으십시오.

첫 10일 코스의 상세 내용:

#### - 코스 날짜 (년월)

yyyy/mm으로 입력하세요. 예를 들어 2009/12. 모른다면 짐작해서 쓰세요.



#### - 코스 장소

기억을 못하면 '모름'이라고 쓰세요.



#### - 선생님 이름

기억을 못하면 '모름'이라고 쓰세요.



### 최근 전체 참가 코스 정보 *학생으로 참가한 경우*

#### - 코스 종류

코스 종류를 선택하세요.



#### - 코스 날짜 (년월)

yyyy/mm으로 입력하세요. 예를 들어 2009/12. 모른다면 짐작해서 쓰세요.



#### - 코스 장소

기억을 못하면 '모름'이라고 쓰세요.



#### - 선생님 이름

기억을 못하면 '모름'이라고 쓰세요.



가장 최근에 **학생**으로 았은 장기 코스

- 코스 종류

코스 종류를 선택하세요.



- 코스 날짜 (연도와 월)

yyyy/mm으로 입력하세요. 예를 들어 2009/12. 모른다면 짐작해서 쓰세요.



- 코스 장소

기억을 못하면 '모름'이라고 쓰세요.



- 선생님 이름

기억을 못하면 '모름'이라고 쓰세요.



학생으로 았은 전일 코스의 숫자 (선생님이 지도한 경우만) **명시된 종류의 코스를 마치지 않았다면 '0'을 입력하세요.**

10일 코스

학생으로 았은 코스 횟수



사피벳타나 슛따 코스

학생으로 았은 코스 횟수



20일 코스

학생으로 았은 코스 횟수



30일 코스

학생으로 았은 코스 횟수





45일 코스

학생으로 앓은 코스 횟수



0

60일 코스

학생으로 앓은 코스 횟수



0

10일 특별 코스

학생으로 앓은 코스 횟수



0

TSC 코스

학생으로 앓은 코스 횟수



0

TSC 코스의 기간을 적으세요.



0

봉사한 10일 코스

전일 봉사만



1

봉사한 다른 코스

전일 봉사만 쓰세요.



3일 코스 1번



뒤로

취소

다음

6. 여섯 번째 페이지

빈칸이 없도록 입력합니다.

관계 정보

작년에 사람을 사귀었습니까?

- 예
- 아니오



건강과 의료 정보

지금이나 과거에 정신적 문제를 앓았습니까?

- 예
- 아니오



지금이나 과거에 만성질환, 부상, 큰 병을 앓거나 수술을 받은 적이 있습니까?

- 예
- 아니오



현재 약을 먹고 있습니까 (처방된 약이나 약초, 자연 약재)

- 예
- 아니오



코스 중의 경험

어떤 연유로 코스 허락을 거부당했거나 코스를 떠난 적이 있습니까?

- 예
- 아니오



코스 중이나 다른 때에 어려움이 있었거나 코스 중이나 다른 때에 지도 선생님께서 명상을 멈추거나 줄이라는 요청을 받았습니까?

- 예
- 아니오



과거에 가까운 친척의 죽음 같은 개인적인 비극을 겪었습니까?

- 예
- 아니오



코스 중에 경험하는 어려움이 있습니까?

- 예
- 아니오



#### 추가 정보

이 코스를 위해 특별한 요청사항이 있습니까?

- 예
- 아니오



위 정보에 추가할 내용이 있습니까?

- 예
- 아니오



센터에 언제 도착할 예정입니까?

인도의 장기 코스에 대해서 해외에서 도착하는 사람은 최소한 24시간 일찍 센터에 도착해야 합니다.



코스 시작하는 날

아래 빈칸에 내 이름과 날짜를 적고 이 신청서를 제출함으로써, 내가 신청하려는 위젯사나 명상 코스의 규율을 주의깊게 읽고 이해했음을 인정합니다.

나는 코스 기간 동안에 코스 경계 안에 머무를 것과 모든 규칙과 규정을 준수할 것을 동의합니다. 나는 위젯사나 명상 코스가 정신적으로 육체적으로 완전한 건강 상태를 요구하는 심각한 일이라는 것을 인식하며 내가 코스에 참여하기에 적절한 상태라는 것을 단언합니다. 위에 적은 정보가 내가 알고 있는 한 사실이며 정확하다는 것을 인정합니다.

이름

홍길동

날짜

26일

9월

2018

'동의'를 눌러 계속 진행하십시오. 다음은 앞에서 적은 연락처를 확인하고 오류를 고치기 위한 확인 페이지입니다. 신청서를 마무리 하기 위해 반드시 확인 페이지를 완료하고 제출해야 합니다.



뒤로

취소

본인은 동의합니다

## 7. 일곱 번째 페이지

이전 페이지에서 입력한 정보가 재확인을 위해 표시됩니다. 이메일 주소와 전화번호 등 모든 정보가 맞는지 확인한 뒤 신청자를 잘 아는 한국인 AT 선생님을 선택합니다.

연락처 정보를 확인하고 추천하는 AT를 선택하기


이름 이름	→	김동
성 성	→	홍
주소 도/광역시 / 사서함	→	인사동 789
도시 도시, 교외	→	서울시
도	→	서울특별시
우편번호	→	12353
나라 살고 있는 나라를 선택하세요	→	한국 KR
이메일 주소	→	OOOO@hanmail.net
이메일 주소가 맞는지 확인하기 위해 이메일 주소를 다시 입력하세요	→	OOOO@hanmail.net
집 전화		
휴대 전화	→	010-XXXX-XXXX
→ ● 추천하는 AT에게 보내기	→	

[뒤로](#) [취소](#) [확인/제출](#)

한국에 있는 AT 선생님의 영어 이름  
Mr. Dong Hwan Lee (이동환 선생님)  
Mrs. Jeong Soo Lee (이정수 선생님)  
Mr. Young-uk Kang (강영욱 선생님)  
Mr. Itamar Sofer (이티 선생님)  
Mrs. Jung Im Jung (마두리 선생님)  
Ms. Eunjoo Lee (이은주 선생님)  
Jun Park (박준 선생님)  
Mr. Yang Hee Chan (양희찬 선생님)

## 8. 여덟 번째 페이지

마지막 페이지입니다. 지금까지 입력한 정보가 신청서에 기입되어 pdf 파일로 내려받을 수 있습니다. 신청서를 내려받아서 보관하시면 됩니다.

**위뱃사나**  **명상**  
고영까 선생님이 가르치는 사야지 우 바 킨 스승의 전통에 따라


위뱃사나 장기 코스 신청서 — 20일 코스  
2018/11/30 — 2018/12/21 | 진안군, 전라북도, 한국  
걸트 상태 — Recommending AT Review, 현재 배정된 곳 — Ms. Eunjoo Lee

※

**이 페이지를 주의깊게 읽으세요**

당신의 온라인 신청서는 검토를 위해 선택한 추천 AT에게 전달했습니다. 신청서에 관해 질문이 있을 경우, 선생님이 연락할 것입니다.

제출한 신청서의 PDF 사본을 포함하는 이메일을 곧 받게 됩니다. 주의: 정확한 이메일 주소를 적지 않았다면, 신청서의 검토와 처리가 지연될 수 있습니다.

[신청서 내려받기](#) 

링크를 클릭하여 신청서의 PDF 사본을 내려받으세요

e4ed7380

**신청서 참고 번호**

이 신청서 참고 번호는 이 신청서에 고유한 번호입니다. 이 신청서에 대한 모든 의사소통에서 이 번호를 사용하세요.

---

[나가기](#) 