



MEDITATION WORKSHOP

(Stress Reduction & Relaxation)

JAN 20 21 22 2012

Time 08:00 a.m. - 4:30 p.m.

At : **Wat Mongkolratanaram, Tampa, Florida**

5306 Palm River Rd. Tampa, FL 33619 ph.813-621-1669

The Meditation workshop is opened to the public free of charge, donation is always welcome.

☀ Male : participants must wear white outfits with white pants or a polite color.

☀ Female : participants must wear white outfits on a polite color.

www.wattampa.com E-mail : wattampa@yahoo.com





โครงการธรรมสังฆจร จัดปฏิบัติธรรมเจริญจิตภาวนาแก่ชาวต่างชาติ
โดยสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา
ณ วัดมงคลรัตนาราม แคมป์ป่า มลรัฐฟลอริดา

การจัดปฏิบัติธรรมเจริญจิตภาวนาแก่ชาวต่างชาติในครั้งนี้ นับเป็นครั้งที่ ๕ ของวัดมงคลรัตนาราม ได้จัดขึ้นเป็นธรรมสภโฆศลองทำบุญอายุครบ ๖๒ ปีของท่านเจ้าอาวาส พระครูวิเทศสุตคุณ จัดให้มีการปฏิบัติธรรม ๒ คืน ๓ วัน เริ่มตั้งแต่วันศุกร์ที่ ๒๐-๒๑-๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ โดยได้รับความร่วมมือจากพระธรรมทูตทั้ง ๓ วัด ในเครือข่ายสมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา นำโดยเลขาธิการสมัชชาสงฆ์ไทยฯ ดร.พระมหานัด อตุลจารี วัดไทยกรุงวอชิงตัน ดี.ซี. และพระมหาเอก อนนกาสิ พระธรรมทูตวัดวชิรธรรมปทีป ลองไอแลนด์ นิวยอร์ก และมีคณะสงฆ์วัดมงคลรัตนารามนำโดยพระครูวิเทศสุตคุณ เจ้าอาวาส รับเป็นเจ้าภาพ สถานที่ ซึ่งในการจัดปฏิบัติธรรมครั้งนี้พระธรรมทูตวัดมงคลรัตนาราม ทุกรูปให้ความร่วมมือประชาสัมพันธ์เชิญชวนชาวอเมริกัน และชนชาติอื่นๆในท้องถิ่น รวมทั้งชาวไทย ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด ๕๖ คน เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมในโครงการธรรมสังฆจร ซึ่งจัดมาเข้าปีที่ ๖ แล้วโดยสลับกันหมุนเวียนกันไป ระหว่าง วัดไทยกรุงวอชิงตัน ดี.ซี. เป็นศูนย์กลาง วัดป่าสันติธรรม เวอร์จิเนีย วัดวชิรธรรมปทีป นิวยอร์ก วัดมงคลรัตนาราม ฟอर्ट วอลตัน บีช วัดมงคลเทพมุนี เมืองฟิลาเดลเฟีย และวัดพุทธรังสี ไมอามี เป็นต้น และยังมีวัดอื่น ๆ ที่ติดต่อให้ไปจัดปฏิบัติธรรมแบบนี้อีก เช่น วัดไทยมินิโซต้า วัดอัมพวันอเมริกา เป็นต้น

การจัดปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ได้ใช้เทคนิคของสมาธิเพื่อการผ่อนคลาย

(Mental Detoxification & Relaxation) ภาควิชาอังกฤษ

วันศุกร์ที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐ น. เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมลงทะเบียนรับบัตร และเอกสารประกอบการอบรมทั้ง ๓ วัน จากนั้นเวลา ๑๘.๐๐ น. เริ่มพิธีเปิดการอบรมโดยพระครูวิเทศสุตคุณ เจ้าอาวาส จุดธูปเทียนนำบูชาพระรัตนตรัย ดร.พระมหานัด อตุลจารี นำทำวัตรสวดมนต์เย็น โดยมีคู่มือสวดมนต์เป็นภาษาอังกฤษ โดยทุกคนสวดตามบทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ (ตามเอกสารที่แจก) จบแล้วอาราธนาศีล ๕ ประชานสงฆ์ให้ศีล พระมหาประคัฐชัย ภัทฺถมฺโม พระธรรมทูตวัดไทยกรุงวอชิงตัน ดี.ซี. กล่าวต้อนรับ และแนะนำพระวิปัสสนาจารย์ พระวิฑายกร ตลอดถึงแนะนำสถานที่ที่พัก และที่รับประทานอาหารตามโปรแกรมการปฏิบัติธรรม

จากนั้นท่านได้นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์บรรยายแนะนำการปฏิบัติ นำโดย ดร.พระมหานัด อุดจจารี วัดไทยกรุงวอชิงตัน ดี.ซี. นำปฏิบัตินั่งสมาธิเจริญจิตภาวนา แล้วนำเดินจงกรม จากนั้นแนะนำแนวการปฏิบัติการหายใจแบบผ่อนคลาย(โยคะ) โดย พระมหาอเนก อเนกาสิ์ เสร็จแล้วแผ่เมตตา กลับเข้าสู่ที่พักตามอรัญวาสัย

เวลา ๐๔.๓๐ น. สัญญาระฆัง ลูกขึ้นกิจส่วนตัว เสร็จแล้วพร้อมกันในอุโบสถ นั่งสมาธิเจริญสติต่อเนื่อง และสลับด้วยการเดินจงกรม จนถึงเวลา ๐๖.๐๐ น. ดร.พระมหานัด อุดจจารี นำสวดมนต์ทำวัตรเช้าตามหนังสือคู่มือการปฏิบัติธรรม เสร็จแล้วธรรมเอ็กเซอร์ไซส์ ฝึกการกำหนดลมหายใจแบบโยคะ จึงถึงเวลา ประมาณ ๐๗.๐๐ น. พระสงฆ์ฉันภัตตาหารเช้า และผู้ปฏิบัติธรรมเข้ารับประทานอาหารร่วมกันที่ห้องโถงใหญ่ เสร็จแล้วพักอริยาบถ จนถึงเวลา ๐๘.๐๐ น. พร้อมกันในอุโบสถอีกครั้งหนึ่ง แนะนำการปฏิบัติสมาธิเพื่อการผ่อนคลาย (Mental Detoxification & Relaxation) เป็นเวลา ๓๐ นาทีแล้วนั่งสมาธิเจริญสติต่อเนื่อง สลับด้วยการเดินจงกรม จนถึงเวลา ๑๑.๐๐ น. แล้วพักฉันภัตตาหารเพล

เวลาประมาณเที่ยงครึ่งได้เริ่มเข้าโบสถ์อีกครั้งหนึ่งด้วยการสาธิตการเดินจงกรม ๓ ระยะ แล้วให้ท่านพระมหาประคัฐชัย ภัทฺทชฺรมโฆ นำออกเดินจงกรมด้านนอกอุโบสถบริเวณสันเขื่อนหน้าวัดริมแม่น้ำปาล์มริเวอร์ และนั่งสมาธิต่อในภาคบ่าย

รายการสุดท้ายต่อด้วยการเสริมสุขภาพกายคลายสุขภาพจิต ฝึกสติด้วยท่าออกกำลังกาย คลายเครียดด้วยโยคะที่ริมฝั่งแม่น้ำปาล์มริเวอร์ ซึ่งเป็นลานธรรมหน้าอุโบสถ ด้วยบรรยากาศที่สวยงามอากาศปลอดโปร่ง มีลมพัดมาเย็น ๆ เป็นระยะ โดยพระมหาอเนก อเนกาสิ์ สาธิตฝึกการหายใจแบบโยคะ และทำการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายอื่น ๆ ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง

บรรยายธรรมะเรื่อง “สันติสุขภายใน ทำให้เกิดสันติภาพโลก” โดย ดร. พระมหานัด อุดจจารี และถามตอบปัญหาธรรมะ มีชาวอเมริกันผู้สนใจถามปัญหามากมาย ส่วนใหญ่ก็เกี่ยวกับการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นในโลกนี้ และทำอย่างไรเราถึงจะอยู่ในสังคมแห่งความวุ่นวายนี้ได้อย่างสงบสุข

ดร.พระมหานัด อุดจจารี ได้อธิบายหลักธรรมแนะนำแนวทางการปฏิบัติจนเข้าใจแจ่มแจ้งเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

“พระพุทธศาสนาเพื่อสันติสุขภายใน”

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนเราทุกคนทำตนให้เป็นคนสงบเสียก่อน คือทำตนให้สงบจากบาปน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวง คือความโลภ ความโกรธ ความหลง (โลภะ โทสะ โมหะ) เมื่อทุกคนทำตนให้สงบจากความชั่วเหล่านั้นแล้ว ทางที่จะก่อให้เกิด “สันติภาพ-สันติสุข” ขึ้นในสังคมมนุษย์ก็เป็นเรื่องง่าย ไม่จำเป็นจะต้องไปตั้งองค์การอะไรขึ้นมา องค์การพุทธศาสนาองค์การเดียวก็เป็นการเพียงพอแล้ว สำหรับการสร้าง “สันติภาพ – สันติสุข” ให้มีแก่มวลมนุษย์ในสังคม ข้อสำคัญขอให้ทุกคนเริ่มต้นทำตนให้สงบเสียก่อน เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า และเหล่าพระอรหันต์สาวกเคยปฏิบัติให้เห็นเป็นตัวอย่างมาแล้ว ในยุคพุทธกาล

หลักธรรมที่เป็นพลังส่งเสริมให้เกิด “สันติภาพ-สันติสุข” แก่มวลมนุษย์ในสังคมอีกประการหนึ่ง ก็ ได้แก่ อปัมมัญญา ๔ คือ

๑. เมตตา อปัมมัญญา (เมตตาสากล)
๒. กรุณา อปัมมัญญา (กรุณาสากล)
๓. มุทิตา อปัมมัญญา (มุทิตาสากล)
๔. อุเบกขา อปัมมัญญา (อุเบกขาสากล)

เมตตา อปัมมัญญา (เมตตาสากล) หมายความว่า มิเมตตา ความรักใคร่ปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข โดยไม่เจาะจง ไม่จำกัดว่า ใครจะเป็นญาติ เป็นมิตร เป็นศิษย์ เป็นศัตรูอะไร เป็นคนชาติไหน ภาษาไหน นับถือลัทธิศาสนาอะไร ก็มีเมตตาเสมอเหมือนกันหมด นี่คือลักษณะของเมตตาอปัมมัญญา หรือเมตตาสากล ส่วนกรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็มีนัยเช่นเดียวกัน คนเราส่วนใหญ่มักจะมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จำกัดขอบเขตในพวกของตนกลุ่มของตน สมาชิกของตน ถ้าไม่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับตนแล้ว ก็ไม่มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แล้วอย่างนี้ สันติภาพ-สันติสุข จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ความขัดแย้งกันของคนในสังคม เป็นอุปสรรคต่อ “สันติภาพ-สันติสุข” ของสังคมมนุษย์ หลักประกันสังคมไม่ให้เกิดความขัดแย้งกัน ตามทศนะของพุทธศาสนา ได้แก่ “ทิฐิสามัญญตา” ความเห็นเสมอกัน และ “สิลสามัญญตา” ความประพฤติเสมอกัน เมื่อคนในสังคมมีความเห็นเป็นไปในทางที่ถูกต้อง เห็นถูกเห็นตรงลงรอยกัน ความขัดแย้งกันก็ไม่เกิดขึ้นในสังคม เมื่อคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกัน ปัญหาต่างๆ ก็ไม่มีทางจะเกิดขึ้น มูลเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในทางสังคมนั้น ความขัดแย้งกันมีส่วนผลักดันอันสำคัญที่สุด เช่นความขัดแย้งกันในลัทธิการเมือง เรื่องศาสนา เรื่องปัญหาเศรษฐกิจ และระบบการปกครอง เป็นต้น ส่งผลให้เกิดปัญหาขึ้นในสังคมมนุษย์ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทุกคนมีความเห็นถูกต้อง มีความเห็นเสมอกัน เพื่อเป็นหลักประกันไม่ให้เกิดคนในสังคมมีความเห็นขัดแย้งกัน

สอนให้คนมี “สิลสามัญญตา” ความประพฤติเสมอกัน คือให้แต่ละคนประพฤติตนเป็นคนดี มีระเบียบวินัย เสมอกัน ปฏิบัติตามกฎของสังคมแห่งการอยู่ร่วมกัน ไม่มีความบกพร่องในความประพฤติ เมื่อทุกคนในสังคมมีความประพฤติเสมอกัน ไม่มีความเหลื่อมล้ำต่ำสูงกว่ากัน ก็เป็นหลักประกันสังคมให้มี “สันติภาพ-สันติสุข” อันถาวร ปัญหาอยู่ที่ว่า ทุกคนมีความพร้อมหรือยัง ที่จะรับฟังและปฏิบัติตามหลักประกันสังคม ตามทศนะของพุทธศาสนาที่นำเสนอมา

“ภัยคุกคามพระพุทธศาสนา ระเบิดเวลาที่มองไม่เห็น”

อปปมตโต ปมตเตสุ สุตเตสุ พุชชาโคร
อพลสุสัว สิมสุโส หิตวา ยาติ สุเมธโส

ผู้มีปัญญามักไม่ประมาท ในเมื่อคนอื่นเขาพากันประมาท และมักตื่นอยู่ ในเมื่อคนอื่นเขาพากันหลับ ย่อมทิ้งคนเหล่านั้นไว้ข้างหลัง เหมือนดั่งม้าฝีเท้าเร็ว ที่งมัวไม่มีกำลัง ฉะนั้น

ภัยคุกคามพระพุทธศาสนา ที่น่าเป็นห่วงที่สุด ในขณะนี้ก็คือความประมาท และความหลับ ของชาวพุทธนี้เอง พระพุทธองค์ตรัสว่า "ปมาโท มจฺจุโน ปทํ" ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย ความประมาทและความหลับของชาวพุทธนี้แหละ เป็นภัยคุกคามพระพุทธศาสนาที่น่ากลัว เป็นชาวพุทธแต่ไม่สนใจในหลักธรรมของพุทธ ไม่ใช่หลักธรรมของพุทธในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่หลักธรรมในการปฏิบัติหน้าที่ของตน เป็นคนประมาท เป็นคนหลับทับสิทธิ์ คนอื่นเขาไม่ใช่พุทธ แต่เขาใช้หลักธรรมของพุทธ ในที่พุทธสถานในกาลทุกเมื่อ เขาไม่ประมาท เขาตื่นอยู่ตลอดเวลา เขาเป็นม้าฝีเท้าเร็ว เราชาวพุทธกลับเป็นม้ากระจอก นี้แหละคือ "ระเบิดเวลาที่มองไม่เห็น" ด้วยความเผลอ(มั่งสะจุก) แต่ก็ไม่เหลือวิสัยสำหรับผู้ใช้ดาบปัญญา (ปัญญาจักขุ)

ถ้าจะป้องกันและกำจัดภัยคุกคามพระพุทธศาสนา ให้ได้ผลชาวพุทธทุกคนก็จำเป็นต้องปฏิบัติตามปัจฉิมวาจา ที่พระบรมศาสดาตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้เราผู้ตถาคต เตือนท่านทั้งหลายให้รู้สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมความฉิบหายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงอันเป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ให้บริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

จบการตอบปัญหาธรรมะแล้วทำให้ทุกคนพอใจในคำอธิบายพร้อมทั้งแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันและสามารถนำเอาไปปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ จบลงด้วยการแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ.







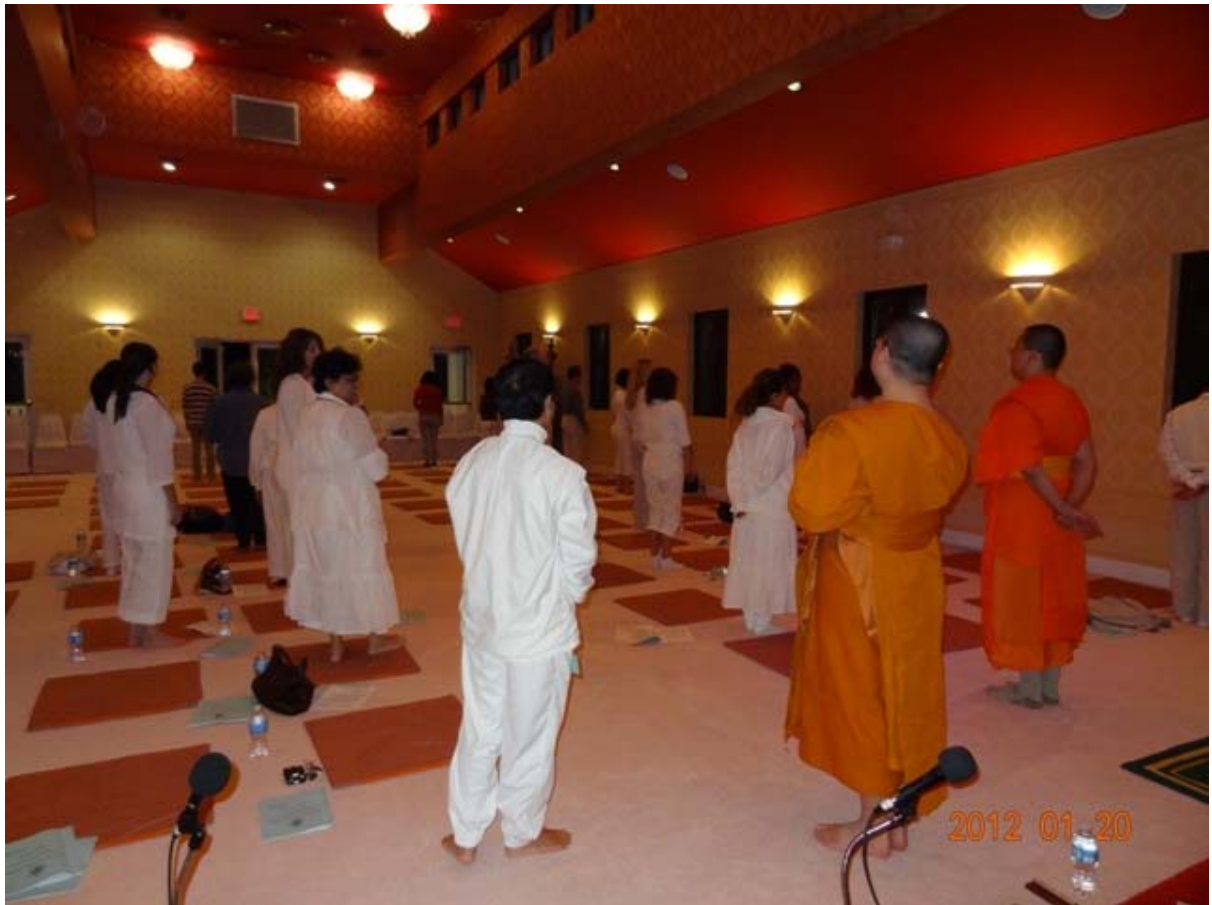
































Introduction to Basic Meditation Practice*

Today I would like to introduce a meditation technique for reducing stress and enhancing relaxation. The term “meditation” is used in Buddhism for “mind training” rather than the Western sense of “reflection.” It does not require developing an extremely deep stillness, just relaxation and peace. It does, however, involve studying everything that occurs internally during the meditation practice. Together, the book and the audiocassette explain the technique and provide the tools for putting it into practice.

Modern life is filled with stress. More and more individuals, suffering under social pressures, are turning to meditation as an effective remedy with the ability to relieve stress while also elevating both external functioning and internal peace.

This technique does not require any special religious beliefs or practices. It is founded on scientific principle that work for all, and has been successful tested by a cross-section of international meditators from various cultural and religious backgrounds. It can work for you.

The six steps for stress reduction and relaxation

1. The Sitting Position

Some people prefer to sit on a hard, straight chair, but most sit on cushions on the floor. You can stack up two or three cushions, if that is more comfortable. Sit on the front one-third of the top cushion, so that it helps to keep you from falling backwards.

Make yourself comfortable in any position you like. Usually we use the Lotus Position. Cross your legs – your right leg over the left. Sit upright. That is more important than anything else. Keep your spine straight and vertical. Relax. You may cross your hands and place them in your lap, or hold your knees – whichever is more comfortable. Relax your entire body, just keeping the spine straight. Check your sitting position to make it most comfortable. Lean sideways – to the right and left, then front and back. Finally, return to the center, perfectly upright and balanced.

All of this should be relaxed. Don't be stiff. Relax, but sit upright. Keep your back straight. Hold your head up, with your chin so that your eyesight is parallel with the floor. Relax. Then, close your eyes and your mouth softly. Check again that you are comfortable and can sit in this position for a long time. This is the sitting position.

2. Relaxing

Visualize that you are the boss. The mind is the maker – the mind is the doer. Set your mind to checking your muscles from your feet up to your head – up and down, back and forth. Makes sure that all of your muscles are relaxed.

Start from your feet, then to your ankles, your legs, your knees, and your things. Then, check from the navel down – this is the lower part of the body. Every muscle should be relaxed.

Now, check from the navel up to the shoulders – this is the central part of the body. Check that the abdomen, chest and shoulders are relaxed. Check the shoulders again – relax further. Check your arms and your hands. Relax all your arm muscles. Relax your hands and your fingers.

Now check your neck and your head – this is the upper part of the body. Lower, raise, and twist your head to stretch the neck. Then, relax the neck muscles. Next, visualize starting from your scalp, your forehead, your eyebrows, your eyelids, your cheeks, your ears, your upper lip, lower lip, and, finally, your chin. Make all of this relaxed.

Check up and down, back and forth from foot to head a couple of times. Visualize checking the relaxation of your muscles. Let your mind work for you. You are what you think you are. Think big – think relaxing.

3. Mental Detoxification

Next, we come to mental detoxification – cleansing the mind and body. You shower to clean your body on the outside. Mental detoxification is the technique for internal cleansing. When your sensory organs come into contact with external stimuli, you use some of the energy coming in, but the left over forces turn into toxins. Toxins enter the body through all six of the sensory organs – the eyes, the ears, the nose, the tongue, the skin, and the mind. You must get rid of these toxins everyday to purify your mental and physical facilities and keep them functioning well.

Toxins are the cause of stress – the cause of sickness – the cause of laziness. When you eliminate all of the toxins, you will feel fresh and enthusiastic – ready for action. You will be alert in mind and body.

We get rid of toxins through mental detoxification. As you take a deep breath, visualize that good, clean oxygen comes inside. This is the chemical for cleansing your mind and body. Inhale and hold your breath briefly, to let the oxygen spread throughout every cell in all parts of your body. Then, exhale, while silently reciting to yourself “release.” Visualize that the oxygen cleans up all of the toxins that contaminate your body.

Inhale good oxygen. Hold your breath a little bit, and exhale, with a sense of release. This is the technique for mental detoxification. Relax. Recite for yourself “release” every time you exhale. Sense that you are releasing the toxins. Be your own boss. Use your mind to clean up the body. Also, cleanse any toxins that are clouding your mind. Every time you exhale, recite silently “release,” and feel your mind working for you to clean up your whole system.

When your mind becomes blurred, it is because of unwholesome thoughts – thoughts concerned with desire/greed, or anger/hatred, or confusion/delusion. While you are engaged in detoxification, try to eliminate greed, hatred, and delusion, as much as possible.

Visualization is what makes mental detoxification effective. Your mind must be very strong. Be mindful and use your mind power to clean inside your body and mind.

You are what you think you are. Think big. Think success. Think accomplishment. Then, your mind will work for you. Relax. Clean up both your mind and your body. A sound mind and sound body must work together for good, coordinated, functioning.

When you are finished with mental detoxification, go back to checking again. Feel the relaxation of the muscles from your feet up to your head one more time. Repeat checking up and down. Now, you may adjust your sitting position – not too tight, not bending forward or backwards. Arrange yourself into a good, comfortable position in which you can remain for a long time. Now, get back to knowing your body. Visualize that your feet are relaxing – then, your ankles, your knees, your legs, your thighs, the lower part of the body, the central part of the body, and the upper part. All of these muscles are relaxing. Repeat your checking up and down.

The mind is the master – the mind is the doer = you are what you think you are. The mind can work for you. Be mindful, following and knowing the actions of the mind.

4. Knowing Your Breathing

Next, learn to know your breathing system. First, know it while breathing is normal – inhale and exhale normally, knowing your breathing. Next, dramatize it in order to see your breathing clearly. Take a deep breath and hold it a little bit – follow the breath from your nose all the way down to your abdomen. Then, exhale. Now, take a medium breath – just from the nose down to the chest. Then, exhale. Finally, take just a short breath. Force the breath quickly in and out just at the nose. Thus, we have learned to know three rhythms of breathing – deep, medium and shallow.

Breathing can also be coarse and rough, like snoring, or very fine and smooth. Try experimenting. Take deep, medium and short breaths. Then, make your breathing rough and coarse, or very fine and smooth.

Emotions are attached to breathing. When you are in a bad mood or get heated up and almost lose your temper, you take very short, rough breaths. When you take short breaths, you get less oxygen and feel tired. This heats up your temper. That kind of breathing makes you very emotional.

Knowing your breathing is useful for controlling your emotions. Work with breathing rhythms. They become the tools for controlling your emotions. You may have heard one person telling another “calm down, calm down – take a deep breath.” This is, in fact, the technique. To calm down, take deep breaths that are very fine. You will soon get back to normal. The more you keep cool and calm, the more peace and happiness you will attain. When you become hot-tempered and blow your top, you create more stress and feel even worse.

This completes the major components of knowing – knowing your sitting position, knowing your body and relaxing your muscles, mental detoxification, and knowing your breathing rhythms. We shall now discuss two related topics emphasized in Eastern philosophies – knowing the great elements and knowing impermanence.

5. Knowing the Great Elements

Continuing in more detail, according to Eastern philosophies, knowing yourself involves knowing the great elements. The four great elements are earth, water, fire, and wind – solids (organs, etc.), liquids (blood, etc.), warmth, and breath, these combine to form life, or yourself.

In India, philosophers add two more great elements – space and consciousness. Space is similar to cyberspace in information technology. It is the medium in which our body exists. There is also space inside our body. The wind is mixed with the blood and flesh and bones, but the space is between our organs. Consciousness comes with mindfulness. When we become mindful, consciousness is the result of our knowing.

To know yourself thoroughly, think of the four or six great elements. Know how they work together. Then, when we come to talk about suffering, impermanence and non-self, you will realize that all of this is interrelated. When you are in a good mood and are enthusiastic to do something, it means that you have good functioning between body and mind, and proper proportion among the elements.

6. Knowing Impermanence

From observing your breath and your thoughts, know that everything is impermanent – constantly changing. Nothing remains the same from moment to moment. Know, also, that you cannot control this change. You cannot hold your breath very long, or keep your mind from thinking. This is the meaning of saying that everything is non-self (not you or yours) – you cannot control it.

Because we see ourselves as enduring entities, and are usually trying to hold onto something or some state we have achieved, we usually experience this constant change as stress, discomfort, or suffering. This is the delusion we referred to earlier.

On the other hand, know that the pain you may be feeling in your legs is also impermanent. Just know it and wait for it to pass away. This provides a model for dealing with problems in daily life. Know that they are impermanent. Don't worry; time will take its course. Just take a rest, relax, and forget about it for a little while. You might meditate to clear up your mind. Then, the problem will become easy to solve. It may come to you "Ah, that's the way to tackle this problem." This is another technique for preventing stress.

Ven. Dr. Thanat Inthisan*

Wat Thai Washington, D.C. 13440 Layhill Road, Silver Spring, MD. 20906 USA.

www.t-dhamma.org, www.thaitemple.org, www.watthaidc.org, E-mail: handy@t-dhamma.org