

๕๔

เศรษฐกิจกับจิตใจไปด้วยกัน

ให้ความสำคัญต่อการฝึกใจให้หยุดนิ่ง

ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

เพื่อตัวเราเอง ไม่ใช่เพื่อใคร

ไม่ว่าเราจะมีภารกิจมากน้อยเพียงใดก็ตาม ก็ต้องไม่ให้เป็นข้อแม้ ข้ออ้าง หรือเงื่อนไข ในการทำใจให้หยุดนิ่ง เพื่อความสุขและความปลอดภัยในชีวิตของเรา

ความตายไม่มีนิมิตหมายว่า จะตายเมื่อใด ที่ไหน ด้วยวิธีการใด เพื่อความปลอดภัยของชีวิตจึงต้องฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ตรงนี้ไปเรื่อยๆ

สิ่งที่เราควรทำ คือ ทำควบคู่กันไปในชีวิตประจำวัน มีภารกิจอะไร เราก็ทำไป นั่งนอนยืนเดินเราก็ทำกันไป พร้อมๆ กัน เพราะปกติไม่ว่าเราจะเคลื่อนไหวกายทำภารกิจอะไร ใจเรายังแวบไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้ แต่แทนที่เราจะปล่อยให้มันเป็นไปอย่างเดิม เราก็มาปรับเปลี่ยน ให้ใจมาหยุดนิ่งอยู่ตรงนี้



แปลว่า ข้างในหยุดนิ่ง แต่ข้างนอกเคลื่อนไหว
เศรษฐกิจกับจิตใจไปด้วยกันได้ การกิจกับจิตใจก็จะควบคู่
กันไป แปลว่า เวลาที่เราสูญเสียไป เราก็ได้สิ่งดี ๆ มาทดแทน
คุ้มกับการเสียไป คือ เสียเพื่อได้ ไม่สูญเสียเปล่า

๒๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐