

การทำสมาธิ
คือ การพักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง

คือ พักจากภารกิจต่าง ๆ
ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน
และหย่อนใจที่ตึง ๆ ของเรานั้น
ลงไปที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑