

บทเรียนแรก ชะลอใจ

ธรรมดาเราจะไปเบรกรถอย่างกะทันหันคงไม่ได้
ต้องค่อยๆ ชะลอรถ จนกระทั่งรถจอดสนิท
การจะไปบังคับใจให้มันหยุดคิดเลยก็ไม่ได้
ต้องให้ใจสมัครใจที่จะหยุดนิ่ง
ก็คือต้องค่อยๆ ชะลอความคิดนั้น
อย่างนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
ผ่อนคลาย หยุดนิ่ง จนกระทั่งดวงเกิด

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔