

๒๒. อย่าตั้งใจมากเกินไป

ตั้งใจมากเกินไปทำไม อย่างไรรเราก็ได้อยู่แล้ว เพราะ

เรามีพระธรรมกายในตัวทุกคน

ศูนย์กลางกายของเราก็มี

ใจของเราที่จะไปถึงศูนย์กลางกายก็มี

เหลือเพียงอย่างเดียวปฏิบัติให้ถูกวิธี

คือ ทำตัวให้สบาย ทำใจให้หยุด ให้นิ่ง

แล้วก็เฉย ๆ ที่ศูนย์กลางกาย

อย่าไปนั่งแข่งกับวันเวลา

ให้กำหนดใจที่ศูนย์กลางกาย

ถ้าตั้งหรือเครียดอย่าไปฝืน

ให้ลืมหืมตาขึ้นมา นึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราสดชื่น

อาจจะเป็นเรื่องของธรรมชาติ

ความงามของดอกไม้ หรือเรื่องของความดี

เรื่องบุญกุศล ความอินโนเซนซ์ของเด็ก ๆ

หรือสิ่งที่ทำให้ใจสบาย

เมื่อสบายแล้ว เราค่อยกลับมาที่ศูนย์กลางกายใหม่