

๔๙

หยุดนิ่งอย่างเดียว

ทิ้งทุกอย่าง

ปล่อยวางทุกสิ่ง

หยุดนิ่งอย่างเดียว

ที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๓

พร้อมกับบริกรรมภาวนา

“ลัมมา อระหัง”

เรื่อยไป

๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒