

เวลานั่งธรรมะ...อย่าตั้งใจมากเกินไป
ไม่ต้องไปเสียดายประสบการณ์ที่เราเคยนั่งแล้วดี
เพราะจะทำให้เราไปเร่งอย่างผิดวิธี
เราต้องฝึกปล่อยวาง เพื่อให้ใจได้รับความสุขบ้าง
ไม่อย่างนั้น...ใจของเราก็จะไม่มีความสุข

๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖