

### 3 steps for meditation

.....

Step 1 ข้างนอกหยุดนิ่ง ข้างในเคลื่อนไหว  
คือ นั่งนิ่ง ๆ แล้วข้างในก็เคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน

Step 2 ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง  
คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ไป  
แต่ภายในยังเห็นดวงใส เห็นองค์พระใส ๆ อยู่ภายใน

Step 3 ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในเคลื่อนไหว  
คือ สองประสาน หมายถึง ในทุก ๆ กิจกรรมที่ทำอยู่  
สามารถเข้าถึงได้คล่อง ว่องไว ใจมีพลัง

ถ้าผ่าน 3 Steps นี้ได้  
แสดงว่า...เริ่มมีสัญญาณดี ๆ เกิดขึ้นแล้ว

๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๐





เพื่อกำลังใจ





