

๖๘

อย่าตั้งใจมาก

อย่าตั้งใจมากไป ยังไงเราก็ได้อยู่แล้ว เพราะว่า

๑. เรามีพระธรรมกายในตัวอยู่แล้ว
๒. ศูนย์กลางกายของเราก็มี
๓. ใจของเราที่จะไปถึงศูนย์กลางกายก็มี

เหลือเพียงอย่างเดียว คือ ปฏิบัติให้ถูกวิธี

ทำตัวให้สบาย ทำใจให้หยุดนิ่งเฉยที่ศูนย์กลางกาย

อย่างนั่งแข่งกับวันเวลา ให้กำหนดใจที่ศูนย์กลางกาย

ถ้าดึงหรือเคียดอย่าไปฝืน ให้ลืมตาขึ้นมา
นึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจเราสดชื่น
อาจจะเป็นเรื่องธรรมชาติ ความงามของดอกไม้
หรือเรื่องความดี เรื่องบุญกุศล
ความอินโนเซนต์ของเด็ก ๆ หรือสิ่งที่ทำให้ใจสบาย
เมื่อใจสบายแล้ว เราค่อยกลับมาที่ศูนย์กลางกายใหม่

๑๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๕