

๖๘

อย่ากดลูกนัยน์ตา

ถ้ามีความรู้สึก ว่า เริ่มกดลูกนัยน์ตาลงไปดูแล้ว เริ่มรู้สึกตึงที่กระบอกตา หัวคิ้ว หน้าผาก กล้ามเนื้อของร่างกาย เริ่มเกร็งแล้ว เราก็ปรือๆ ตา เพยอเปลือกตาขึ้นมาสักนิดหนึ่ง แต่เราทอดสายตาลงต่ำ ปรือๆ ตา พอมีความรู้สึก ว่า ผ่อนคลายแล้วจากการกดลูกนัยน์ตาไปดู เราก็ค่อยๆ ปิดเปลือกตาเบาๆ ใหม้ และก็นึกไปสบายๆ

ทำ soft soft นุ่มๆ เบาๆ เหมือนขนนกที่ล่องลอย อยู่ในอากาศ ฟุ้งเบา ล่องลอยในบรรยากาศแล้วก็ตก กระทบผิวน้ำอย่างแผ่วเบา ต้องนิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ สบายๆ ใจเย็นๆ ใจใสๆ เยือกเย็น ให้บริสุทธิ์ ให้เกลี้ยงเกลาจาก สิ่งที่เป็นมลทินของใจ ปล่อยางจากความผูกพัน ความคิด เรื่องคน เรื่องสัตว์ สิ่งของ ธุรกิจการงาน ทำใจสบายๆ ทำ ประหนึ่งว่า เรากำลังเข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม เฉพาะพระพักตร์ ต่อหน้าพระพุทธรูป ประดุจว่าพระองค์ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ ให้ใจใสๆ เย็นๆ

๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒