

เวลานั่งธรรมะ...อย่าตั้งใจมากเกินไป
ไม่ต้องไปเสียตาย
ประสบการณ์ที่เราเคยนั่งแล้วดี
เพราะจะทำให้เราปล่อยไปเร่งอย่างผิดวิธี
เราต้องฝึกปล่อยวาง
เพื่อให้ใจได้รับความสุขบ้าง
ไม่อย่างนั้น...ใจเราก็จะไม่มีความสุข

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖