

๑๐. พอดี

การปรับกาย ปรับใจ ต้องทำทุกรอบ
โดยเอาตัวเราเป็นเกณฑ์ เป็นครู
เราแสวงหา “ความพอดี” ว่า แคไหนพอเหมาะพอดี
ลองปรับดูทั้งร่างกายและจิตใจ
แล้วเราจะพบความพอดี
ความพอดินั้นมีลักษณะ คือ
รู้สึกโปร่ง เบา ไม่เครียด แล้วเราพอใจ
ชอบใจอารมณ์นี้แหละ
รักษาอารมณ์นั้นให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ
โดยไม่ต้องกังวลเรื่องอะไร
ไม่ช้าความพอดินั้นจะนำใจของเรากลับเข้าไปหยุดนิ่งอยู่ภายใน
แล้วแสงสว่างจะเกิดขึ้นเอง

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕