

๓๕

ความพอดี (๒)

พอดี ให้สังเกตจากความพึงพอใจ

นั่งแล้วมีความรู้สึกว่ เวลามันผ่านไปเร็ว

ไม่เบื่อหน่ายในการนั่ง

มีความสุข สนุกกับการนั่ง

แม้จะยังมีติดอยู่ แต่เป็นความติดที่เป็นมิตรกับตัวเรา

แล้วเราก็ไม่คาดหวังว่ เราจะได้อะไร

๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙