

3. ในแต่ละวันหลวงพ่อใช้เวลาในการทำสมาธิ เท่าไร ?

● หลวงพ่อกำลังทำสมาธิแค่วันละ 2 เวลา
คือหลับตากับลืมตาเท่านั้นเอง ไม่ได้ทำ
เยอะ ทำแค่ตอน นั่ง นอน ยืน เดิน หายใจ
เข้า-ออก ทำภารกิจต่างๆ หลวงพ่อก็ก็นั่ง
เคี้ยวว่างเว้นจากการทำสมาธิเลย

แม้เวลาจะต้องทำภารกิจต่างๆ ก็
เคลื่อนไหวแค่เพียงข้างนอก ส่วนข้างใน
หยุดนิ่ง คล้ายๆ “ถนนหยุด รถวิ่ง ท้องฟ้า
นิ่ง เมฆเคลื่อนไหว” ทำจนกระทั่งติดเป็น
นิสัย ไม่ว่าจะคิด พูด ทำ ต้องเริ่มต้นที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ทำอย่างนี้เป็น
อัตโนมัติ ทำควบคู่พร้อมกันไปอย่างมีความสุข