

๕๓

เพิ่มชั่วโมงกลางให้มากขึ้น

เมื่อเราให้ชั่วโมงหยุด ชั่วโมงนั่ง ชั่วโมงกลางเพิ่มขึ้น
ให้ความสำคัญกับตรงนี้มากเข้า
ก็จะรู้จักและเข้าใจไปเรื่อย ๆ
เพราะฉะนั้น ตอนนี้แม้ไม่ชัดก็ไม่ใช่ไร
ทำความรู้สึกไปก่อน แล้วมันจะค่อยเป็นค่อยไป
จะค่อย ๆ หนาแน่นขึ้น เหมือนจากก๊าซเป็นของเหลว
จากของเหลวก็เป็นของแข็ง
จากของที่ดูเหมือนไม่มีรูปร่าง
ก็จะเป็นรูปเป็นร่าง เป็นดวงใส ๆ
กระทั่งเราหลุดจากความรู้สึกภายนอก
ไปสู่อีกมิติหนึ่งที่ละเอียดเพิ่มขึ้น
จะเป็นดวงใส ๆ ติดอยู่ในศูนย์กลางกาย
ใจจะเกลี้ยงเกลา จะมีปิติว่า เราสามารถทำได้
เอาชนะความฟุ้ง ความเคลิ้ม หรืออุปสรรคต่าง ๆ ได้
ปิตีก็จะเกิด สุขก็จะเกิด กายเบา ใจเบา สบาย
ใจจะตั้งมั่น นิ่ง และก็แน่นไปเรื่อย ๆ

แล้วในที่สุดก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน
เหมือนรถที่เคลื่อนที่
เป็นการเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในในแนวตั้ง
ขยายไปรอบตัวทุกทิศทุกทาง
เป็นประสบการณ์มหัศจรรย์ที่เราไม่คุ้นเคย
และไม่มีอยู่ในโลก
แล้วก็เกิดการเห็นแจ้ง
เหมือนดั่งของที่อยู่ในที่มืด ออกมาไว้กลางแจ้ง
แล้วแสงสว่างจะเกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กัน
ทำให้ความมืดภายในหมดไป

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑