

ให้เราทิ้งทุกอย่าง ปล่อยวางทุกสิ่ง
เพื่อให้ใจของเรามีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ

เมื่อใจเราไม่เหนียวไม่รั้งอะไรทั้งสิ้น
ใจจะค่อย ๆ มีความสุขเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ
จนกระทั่งเกิดความโล่งว่างอยู่ภายใน

กายเบา ใจเบา ใจใส ใจละเอียด
เมื่อใจเราไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งอะไรแล้ว
จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในอย่างง่าย ๆ

๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖