

5.7/ ตกหลุมรักตัวเอง

ความรัก...ที่แท้จริงนั้น
เริ่มต้น...จากการรักตัวเอง
เกิดจากภายในตัว
ไม่ได้มาจากคนอื่น

ความรัก...ที่แท้จริงนั้น

เริ่มต้น...จากการรักตัวเอง

เกิดจากภายในตัว ไม่ได้มาจากคนอื่น

เมื่อใดที่เราคลายความผูกพันในทุกๆ สิ่ง

นำใจของเราที่วนเวียนอยู่ภายนอกตัวอยู่เสมอ

กลับเข้ามาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมของใจ

เราจะค้นพบ...ความสุขที่แท้จริง

ที่มาพร้อมกับความรักอันบริสุทธิ์

เพียงเราหลับตาเบาๆ ผ่อนคลายสบาย

วางใจนิ่งๆ เฉยๆ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

ซึ่งเป็นที่ตั้งดั้งเดิมของใจ

จนเกิดความสว่าง

เป็นความสว่าง ที่มาจากดวงตะวันภายใน

มีความสุขเกิดขึ้น

เราจะตกหลุมรักตัวเอง อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

เพราะเราได้ค้นพบแล้วว่า...

ในกลางกายของเรานั้น

มีความสุขอันยิ่งใหญ่ ที่เราหาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว

เราจะเห็นคุณค่า ที่อยู่ในตัวของเรา

รู้จักตัวเองจริงๆ

และรักตัวเอง...ในระดับตกหลุมรักตัวเอง

เป็นหลุมรักภายใน

แล้วเราจะรู้ว่า ตกหลุมรักคนอื่น มักมีปัญหา

กลุ้มอก กลุ้มใจ

แต่ถ้า...ตกหลุมรักตัวเอง

ใจจะไม่เป็นทุกข์ แลมีความสุขมากมาย

และให้ความพึงพอใจมากกว่า

ที่เคยพึงพอใจเสียอีก

ตกหลุมรักตัวเองแล้ว ไม่ไปหลงรักใคร

เพราะฉะนั้น ก็จะถึงจุดแห่งความพึงพอใจ...อันสูงสุด

ไม่ต้องแสวงหาสิ่งใดอีกแล้ว

นี่คือชีวิต...ในอุดมคติ

ถ้าทั้งหญิงและชาย

หันมาประพฤติธรรมกันมากๆ

ก็จะตกหลุมรักตัวเอง

เพราะได้รู้ว่า...

ควรจะรักสิ่งใด...ที่จะทำให้ใจไม่เป็นทุกข์

แถมมีความสุขมากมาย

และให้ความพึงพอใจมากกว่า...ที่เคยพึงพอใจ

ความคิดผูกพันเกี่ยวกับเรื่อง

กาม สมบัติ สตรี สดางค์ บุรุษ

ลาภ ยศ สรรเสริญต่างๆ จะหมดไป

อยากจะออกห่างจากสิ่งเหล่านั้น

เห็น...ก็สัปดาห์...เห็น

ไม่ได้คิดอะไร ไม่ได้ผูกพัน

เพราะมาถึงสุขภายในอย่างนี้แล้ว

พบว่าตัวเราเองนี้...มีความน่าอัศจรรย์

เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอยู่ภายในตัว

โดยเริ่มต้น...จากการหยุดใจ

ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7

ตรงนี้เราจะรู้สึกลอยๆน่าใจ

มาอยู่กับเนื้อกับตัวของเรา

มากกว่าอยู่กับตัวของคนอื่น

และเห็นคุณค่าในสิ่งนี้...เหนือสิ่งอื่นใด