๓๐
พักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง

การทำสมาธิ คือ การพักผ่อนหย่อนใจที่แท้จริง
คือ พักจากภารกิจต่าง ๆ ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน
และหย่อนใจที่ตึง ๆ ของเรานั้น
ลงไปที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗
ให้ใจหยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ
สบาย ๆ ใจเย็น ๆ ที่กลางท้อง
ในระดับที่เรามั่นใจว่า เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ
ให้เบาเหมือนขนนกที่ค่อย ๆ ลอยเลื่อนตกสัมผัสลงไปบนผิวน้ำ
หรือค่อย ๆ วางเข็มเย็บผ้าไปบนผิวน้ำโดยไม่ให้จม

ใจก็เช่นเดียวกัน ต้องค่อย ๆ ผ่อน แล้วก็หย่อนใจ
ให้หยุดนิ่ง ๆ นุ่ม ๆ เบา ๆ สบาย ๆ
ให้ใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ในแหล่งที่ตั้งดั้งเดิมที่ถูกต้อง
ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข และความสมหวังในชีวิต
คือ เข้าถึงความสุขที่แท้จริง
ที่ไม่มีอะไรยิ่งไปกว่านี้ หรือเท่านี้อีกแล้ว

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑