

ถ้าเราฝึกทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
ในอิริยาบถทั้งสี่
ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน
หลับตา ลืมตา และในทุกกิจกรรม
มันก็จะง่าย

>>>>>

เพราะใจจะคุ้นเคยอยู่ที่กลางห้อง
ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๓
พอเราหลับตาปุ๊บ...
มันก็ไปอยู่ตรงนั้นเลย

๒๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๐