

เสียงธรรม - ในสถานการณ์โควิด - 19

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

ตอนนี้ที่คนไปเวลากลางคืนยิ่งอันตราย เวลากลางคืน หนึ่งในเชิงวิทยาศาสตร์ เชื้อมันอยู่ได้นาน เนื่องจากไม่มีแสงแดด ไม่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตมาฆ่าเชื้อ และในขณะเดียวกัน เวลากลางคืนถ้า พุทส่วนของโลกทิพย์ พวกผี พวกปีศาจ พวกอมมนุษย์ มันก็ออกมามากกว่าที่มีมันสว่างหรือในยามที่มีมันสว่างอยู่ ส่วนหนึ่ง ถ้าเราสามารถหลีกเลี่ยงอะไรแบบนี้ได้ หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง หลีกเลี่ยงโรงพยาบาลต่างๆ ได้ ไม่ไปในที่ที่มีมันมีเชื้อ มีอะไรต่ออะไร เราก็จะปลอดภัยมากกว่าปกติ อันนี้ก็ส่วนหนึ่ง

ขอเพิ่มเติมในส่วนที่เราฝึกสมาธิ การที่เราสวดมนต์ก็ดี การที่เราอาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็ดี ถ้ามว่า..มีผลกับการคุ้มครองให้เราปลอดภัยมั้ย..นะครับ ก็จะอธิบาย 2 ส่วน ทั้งในส่วนที่เป็นวิทยาศาสตร์ด้วย และก็เป็นส่วนของเรื่องโลกทิพย์ด้วยนะครับ

ในเรื่องของวิทยาศาสตร์ เอาจ่ายๆ เลย คือ เราสังเกตมัยว่า พอข่าวเรื่องไวรัสสมาากๆ เข้า เราเครียดมัย ยิ่งเราเครียด ยิ่งเรากังวล อย่างบางคนเรียนเรื่องคอร์สพลังความโชคดีของผมไปแล้วเนี่ย ยิ่งเราเครียด ยิ่งเรากังวล ยิ่งเรารู้สึกว่า..เราจะป่วยมัย เราจะป่วยมัย เรากำลังดึงดูดให้เราป่วย หรือไปอยู่ในสถานการณ์ที่จะทำให้เราป่วย ยิ่งกลัวมาก ยิ่งจذبกับมันมาก ยิ่งทำให้เราป่วย อันที่หนึ่ง

อันที่สอง ยิ่งเราเครียดมากเท่าไร กังวลมากเท่าไร นั่นแปลว่า ฮอรโมนในร่างกายเราที่เรียกว่า คอร์ติซอล (Cortisol) ที่เป็นฮอรโมนความเครียด มันจะหลั่งออกมามากกว่าปกติ ยิ่งฮอรโมนคอร์ติซอล ความเครียด ความกลัวหลั่งออกมามากเท่าไร ระดับภูมิคุ้มกันของเราจะยิ่งลดลงมากเท่านั้น พอภูมิคุ้มกันลดลงไป เจอเชื้อ เราก็ป่วยง่าย อันนี้คือเหตุผลแบบเป็นวิทยาศาสตร์

คราวนี้ในส่วนในเรื่องการสวดมนต์มันมีผลยังไงบ้าง หรือการทำสมาธิจิตมันมีผลยังไงบ้าง เรื่องของปรารถนา เรื่องของสมาธิ เรื่องของกระแสดิจิต มันมีผล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเรามีความศรัทธาในพระพุทธเจ้า มีความศรัทธาในคุณพระรัตนตรัยมากเท่าไร กำลังของพุทธคุณ กำลังของครูบาอาจารย์ กำลังของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มาช่วยเราได้มากเท่านั้น

อย่างเรื่องของการฟอกธาตุขันธ์ อันนี้คือ จะอธิบายในแง่วิทยาศาสตร์ด้วย ก็เป็นสิ่งที่เป็นการอธิบายว่า ทำไมครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติธรรม เจริญจิตเจริญวิปัสสนาเจริญฌานเจริญสมาธิเจริญเมตตาตามานสูง เวลาที่ท่านเสียชีวิต มรณภาพ กระดูกอัฐิท่านถึงเป็นพระธาตุ ทำไมอัฐิท่านถึงใสเป็นแก้ว เรื่องนี้มันเกิดขึ้นเนื่องจากกระแสของธรรมชาติ กระแสของจิต กำลังของสมาธิ กระแสของเมตตาที่แผ่ออก ส่งผลให้ธาตุที่เป็นของหยาบ ที่เป็นกระดูก ที่เป็นกายเนื้อ ที่เป็นผลึกน้ำ ที่เป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของเรา สามารถแปรอนุภาคปรับผลึกแตกต่างจากคนทั่วไปได้นะครับ อันนี้ส่วนหนึ่ง

ดังนั้น เวลาที่เราอาราธนาบารมีพระ เวลาที่เราแผ่เมตตา เวลาที่เราอธิษฐานถึงพลังงาน ดึงกระแสปรารถนาลงมา อาราธนาบารมีพระลงมา ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นล้วนแต่มีผลต่ออนุภาค ต่อโมเลกุล ต่อเซลล์ในร่างกายเราทั้งนั้น แม้แต่การรักษาเยียวยาร่างกายด้วยปรารถนา นั่นก็คือการใช้ปรารถนาฟอกธาตุ ฟอกธาตุขันธ์ มาเติมพลังชีวิตให้กับเรา ลองคิดเอาง่ายๆ ว่า ระหว่างคนที่พลังปรารถนาพลังชีวิตมาเพิ่มให้กับร่างกายของเรา กับคนที่ไม่มี คนที่มีก็ย่อมได้เปรียบมากกว่านะครับ ซึ่งกระบวนการทั้งหมดเนี่ย เตี่ยเราจะมาฝึกเนอะ มารับกระแสตรงนี้นะ

แต่สิ่งสำคัญที่สุด ที่ผมจะบอกในเรื่องของพลังจิต กำลังสมาธิ กระแสดิจิต หรือการปฏิบัติธรรม ส่วนสำคัญทั้งหมดที่เป็นแก่น มันจะมีอยู่ 3 อย่าง 3 ประการด้วยกัน คือ

- 1) กำลังจิต กำลังสมาธิของเรา เรามีมากแค่ไหน
 - 2) ในส่วนของธาตุ ธาตุนิมิตในจิต อย่างเวลาเราทรงภาพพระ ภาพพระที่เราปรากฏเห็นในจิต ภาพพระเรามีความชัดเจนแจ่มใสมากเพียงไหน หรือภาพที่กำหนดน้อมมาเห็นเป็นกระแสพลังงาน เรามีความเห็น เราเห็นในจิตของเราชัดเจนเพียงไหน สิ่งนี้มีมันมีผลมีความสำคัญ ที่เป็นองค์ประกอบที่ 3 ที่เป็นส่วนที่สำคัญที่สุด แต่ว่าสองส่วนแรกมันต้องมีขึ้นมาก่อน กำลังสมาธิเราต้องสงบได้ จิตนอบน้อมเชื่อมกระแสได้ กำลังจิตกำลังสมาธิเราอยู่ในกระแสคลื่นเดียวกัน คือ มีกระแสของความเมตตา มีกระแสของความผ่อนคลาย มีกระแสอารมณ์ของจิตที่เอิบอ้อมชุ่มชื้นเบิกบาน ภาพที่เห็นกระจ่าง เห็นเป็นเพชร เห็นกระแสพลังงานชัดเจน ธาตุร่างกายเรารู้สึกสัมผัสได้ด้วยก็ยิ่งดีนะครับ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น 2 ส่วนนี้ หากขาดองค์ประกอบที่สาม คือ
 - 3) จิตเรามีความศรัทธา มีความนอบน้อมในคุณพระรัตนตรัยมากแค่ไหน ถ้าเราปรามาสพระรัตนตรัย นั่นก็คือจิตเราปิดกั้นกระแสหรือพลังงาน หรือสิ่งที่พระท่านจะส่งมาสงเคราะห์เรานะ ถ้าเราปรามาสพระรัตนตรัยนี้ก็เท่ากับเราปิด เรา shut down ตัวเอง ไม่รับพลัง ไม่รับกระแสบวกเข้ามาสู่ตัวเรา อันนี้อันที่หนึ่งนะ
- อันที่สอง ถ้าเรามีความเคารพในพระรัตนตรัย เรามีตัวที่หนึ่ง ตัวนี้คือองค์ประกอบในเรื่องของความศรัทธา อารมณ์จิตที่เราศรัทธาในพระรัตนตรัย ในพระพุทธเจ้า มีความละเอียดอ่อน นอบน้อม อ่อนโยนเพียงไหน ยิ่งเคารพพระพุทธเจ้าด้วยความนอบน้อมอ่อนโยนสูงเท่าไร ประตูช่องทางกระแสที่เราได้รับจากพระพุทธองค์ รับกระแสพลัง ยิ่งมากเพียงนั้น
- ส่วนอันที่สาม ที่มีอยู่ในองค์ประกอบของความศรัทธาก็คือ ถ้าเราศรัทธาในพระพุทธเจ้า แต่เราไม่ศรัทธาในตัวเอง ว่าเรารับกระแสมาได้ รับพลังมาได้ ก็จบกัน หรือแม้แต่บางคนมีกำลังจิต กำลังสมาธิ กำลังฌาน จิตนิ่งหยุดสงบเป็นฌานสี่ชั้นงานได้ ภาพที่เห็นภาพพระ ภาพที่เห็นองค์พระ ภาพที่เห็นเป็นกสิณ ภาพที่เห็นเป็นสนามพลัง เห็นชัดเจนแจ่มใสเป็นแก้วประกายพรึก เห็นละเอียดละเอียดระยับกว่าคนอื่นทั่วไป แต่ท้ายที่สุด ตัวเราเองไม่มีความศรัทธาในตน บอกว่าที่เห็นสรุป ใช่หรือไม่ใช่ สงสัยจะไม่ใช่ พอเราไม่เชื่อแบบนั้นปุ๊บ จบเหมือนกัน เท่ากับ..โอ้โฮ..ที่ทำมาทั้งหมดเต็มร้อยแล้ว กลายเป็นไม่ได้คะแนนเลย ดังนั้น องค์ประกอบทั้งหมด ถ้าเป็นไปได้ให้เราค่อยๆ น้อมทบทวนพิจารณา

[เริ่มเข้าสู่สมาธิ]

เอานะ ทีนี้ให้ทุกคนนั่งสบายๆ หลับตาลงสบายๆ นะครับ ลมหายใจสบายๆ กำหนดใจของเราให้มีความเอิบอ้อมผ่อนคลาย ทำความรู้สึก จินตนาการ ว่าเราเห็นกระแสของลมที่หายใจเข้าไปในร่างกายนี้ จินตนาการให้เห็นว่าลมหายใจนี้เป็นแก้วประกายพรึก ละเอียด ระยิบระยับ เป็นปราณ เป็นพลังชีวิต ที่เราค่อยๆ หายใจ ผ่านเข้ามาสู่ร่างกายของเรา ผ่านจมูก ออก ลงไปจนถึงท้อง สติของเรากำหนดรู้ในลมตลอดทั้งสาย ลมหายใจนี้ คือปราณ คือชี คือพลังชีวิต และในขณะที่เรากำหนดในลมหายใจที่เป็นแพรวไหม เหมือนกับแก้วประกายพรึกนั้น

ความรู้สึกของเราอ่อนใจนี้ถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถือ เราน้อมใจของเรา กลั่นให้ลมหายใจที่เราหายใจเข้านั้น เป็นแก้วประกายพรึก เราน้อมจิตให้ลมหายใจของเรานั้นสะอาดบริสุทธิ์ สลายล้างเชื้อโรค โรคภัยไข้เจ็บ มลภาวะ ฝุ่นละออง ให้สลายออกไป เหลือแต่เพียงปราณ ธาตุ อากาศที่บริสุทธิ์ ละเอียด ระยิบระยับ และเบาสบาย เป็นอากาศที่ถูกลั่น ไหล หายใจผ่านเข้ามาสู่ร่างกายของเรา

เมื่อกำหนดอธิษฐานกลั่นให้ลมที่หายใจเข้านั้น เป็นปราณ เป็นพลังชีวิตแล้ว เราจึงจดจ่อให้สติของเราอยู่กับลมหายใจ สติรู้ในลมหายใจตลอดทางทั้งกองลม ลมหายใจละเอียด รู้ในลมหายใจ และก็กำหนดรู้ในลมหายใจที่ละเอียดและเบาสบายนั้น เมื่อกำหนดใจของเราให้ผ่อนคลายแล้ว ลมหายใจของเรามีความเบา ความสงบระงับลงแล้ว

กำหนดความรู้สึกให้ลมหายใจที่เหมือนกับแก้ว ละเอียด ละเอียด ละเอียด เป็นแพรวไหมนั้น ผ่านเข้าสู่ทั่วร่างกายของเรา ฟอกชำระล้างปอด อัดปอด และระบบหลอดเลือด จมูก หลอดลม ปอด ถุงลมปอดของเรา เคยถูกเชื่อ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรียใดๆ ก็ตาม เรากำหนดยอมให้พลังแห่งปรารถนาค่อยๆ ไปชำระล้างปอดทุกส่วนของเราสะอาดใส หลอดลมของเราสะอาดใส ลมหายใจของเราปลอดโปร่งโล่งสิ้น ร่างกายของเราสะอาดผ่องใส

กระแสแห่งปรารถนากำลังแห่งพุทธคุณ ชำระล้างฟอกร่างกาย ธาตุชั้นที่ทั่วร่างกาย เซลล์ทุกเซลล์ของเราสะอาด สว่างใส หลอดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบทุกระบบในร่างกายของเราสะอาดผ่องใส ระบบทางเดินอาหารตั้งแต่ปาก หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ทั่วร่างกายของเราสะอาดผ่องใส เนื้อ หนัง กระดูก เส้นเอ็นของเราสะอาดใส ทั่วร่างกายของเรา พลังปรารถน พลังชีวิต กำลังแห่งพุทธคุณ กระแสพลังบริสุทธิ์ ชำระล้างทั่วร่างกายของเรา จนกายเนื้อ ร่างกาย ชั้นห้าของเรา สะอาดผ่องใส

กำหนดยอมความรู้สึก จินตนาการต่อไปว่า กระแสแห่งปรารถนที่เราหายใจ ปรารถนที่เราฟอกชำระล้างสะอาดบริสุทธิ์นั้น ทำให้กายเนื้อของเราเป็นกายแห่งแสงสว่างผ่องใส หลับตาน้อมใจรู้สึกได้ว่าทั่วร่างกายของเรา เป็นกายแก้ว สว่างผ่องใส แสงสว่างจากร่างกายของเราที่ใสสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ฟอกชำระล้างธาตุชั้นแล้ว แผ่กระแสแสงสว่างออกมา แสงสว่างนี้ออกมาเป็นรัศมีประมาณหนึ่งวาเศษ สลายล้างเชื้อโรค เชื้อไวรัส ความสกปรก สลายล้างสิ่งต่างๆ เหล่านั้น หายออกไปในรัศมีโดยรอบหนึ่งวา รอบกายของเรามีแต่แสงสว่าง มีแต่ปรารถน มีแต่ความรู้สึก กำหนดจดจ่ออยู่กับ ความสงบ อยู่กับแสงสว่างนั้น

กำหนดน้อมใจของเราแผ่เมตตาสว่างออกไป ตั้งจิตอธิษฐานว่า ขอให้กำลังแห่งจิต กำลังแห่งเมตตาจิต กำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ กำลังแห่งครูบาอาจารย์ มาสงเคราะห์ น้อมจิตจินตนาการให้เห็นพระพุทธรูป สถิตใจลอยเลื่อนเคลื่อนลงมาจากร่างกายเบื้องบน ลงมายังศีรษะของเรา และองค์พระนั้นขยายใหญ่คลุมกายของเราทั้งหมด กายของเราซ่อนอยู่ภายในพระพุทธรูป ตั้งจิตอธิษฐานขอกำลังแห่งพุทธคุณคุ้มครองร่างกายของเรา อากาศโดยรอบตัวเรา ขอจงมีแต่ความสะอาดบริสุทธิ์

และน้อมจิตต่อไปว่า กายเนื้อของเราที่อยู่ในองค์พระนั้น ให้เราตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตาสว่างออกไป ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จากนั้น ให้เราทุกคนน้อมจิตน้อมใจแผ่เมตตาออกไป พร้อมกับกระแสเสียงของบทสวดรัตนสูตรนี้ ใจสบายผ่องใส จิตของเราสบายปลอดโปร่ง ภายในจิตใจของเราแย้มยิ้มเบิกบาน รู้สึกได้ว่ากระแสแสงสว่างที่เราแผ่ออกไป แผ่ออกไปคุ้มครองโลก คุ้มครองครอบครัวของเรา กระแสแสงสว่างแผ่ออกไปปกคลุมบ้านที่เราอาศัยอยู่ ห้องที่เราอาศัยพักอยู่ บริษัทห้างร้านค้าที่เราทำงานอยู่ น้อมใจให้กระแสแห่งรัตนสูตรนี้ แผ่กระจายออกไปเป็นบรรยากาศโดยรอบ สลายล้างความสกปรก สลายล้างเชื้อโรคทั้งหลาย

หลับตาลงสบายๆ ร่างกายจิตใจสว่างเอิบอิ่มผ่องใส และให้กำหนดที่ความรู้สึกทั่วร่างกายของเรา ว่าเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายกำลังปรับสภาพ ภูมิคุ้มกันในร่างกายของเราสูงขึ้น ดีเอ็นเอในร่างกายของเราปรับเปลี่ยนเป็นดีเอ็นเอใหม่ เพื่อรับสุขุคแห่งชาววิไล ให้กระแสแห่งบทสวดรัตนสูตรนี้ชำระล้าง และปรับวิถีของบรรดาอมนุษย์ เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย อุกุศลทั้งหลาย ที่อยู่รอบตัวเรานั้น จงสลายตัว จงคลายตัวไป

กำหนดความรู้สึกว่าเราอยู่ในองค์พระที่สว่างผ่องใสอยู่ตลอดเวลา กำหนดความรู้สึกว่าเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายของเราขณะนี้ กำลังจับผลึก กลายเป็นเพชรระยิบระยับแพรวพราว ความรู้สึกพลังงานในร่างกายของเรากำลังมีแต่ความสุขสงบผ่องใส ร่างกายจิตใจของเรามีแต่ความเอิบอิ่ม น้อมใจจดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่ทั่วร่างกาย บรรยากาศโดยรอบตัว มวลอากาศ กระแสต่างๆ โดยรอบตัวปรับผลึก จิตจดจ่ออยู่ในความผ่องใส จดจ่อกับความรู้สึกที่ทั่วพร้อมในกาย ว่าทุกอนุภาคในกายของเรา ถูกปรับเปลี่ยนผลึกโมเลกุล ฟอกชำระล้างธาตุชั้น ร่างกายจิตใจของเรา สะอาด สว่าง สงบ และร่มเย็น สัมผัสได้ถึงแสงสว่าง สัมผัสได้ถึงความสงบเย็น สัมผัสได้ถึงกระแสพลังงานที่แผ่สว่างออกไปรอบ

กายของเรา จดจ่อและสัมผัสถึงกระแสพลังงาน กระแสของความเอิบอ้อมแผ่ใส กระแสแห่งพุทฺธคุณ เราน้อมหลอมรวม พลังงานทั้งหมดนี้แผ่สว่างกลางอก ปกป้องคุ้มครอง

ให้เราทุกคนตั้งใจนึกถึงองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ทรงมีพระกรุณาธิคุณต่อสรรพสัตว์อย่างไม่มี ที่สุด ไม่มีประมาณ น้อมนำกระแสบารมีของพระพุทฺธองค์นั้น เป็นแสงสว่างสีขาว ส่งกระแสบุญนี้ตรงไปยังพระเครื่อง ผ้ายันต์ เครื่องรางของขลังทั้งหลายที่เรามี ที่เราบูชา พระพุทฺธรูปที่เรากราบไหว้ที่บ้าน น้อมจิตน้อมใจขอให้กำลังแห่ง พุทฺธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่งครูบาอาจารย์ ลงมาประสิทธิ์ประสาท ปลุกตำราแห่งพุทฺธคุณ ในสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคารพนับถืออยู่ แม้ยันต์เกราะเพชรซึ่งหากผู้ใดเคยรับมาแล้วก็ตาม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ครูบาอาจารย์ได้เคยลง ประสิทธิ์ประสาทไว้ก็ตาม ตะกรุด ผ้ายันต์ทั้งหลายที่ครูบาอาจารย์เคยมอบให้ก็ตาม

เราน้อมนึกน้อมจิตอาราธนาให้กระแสกำลังแห่งพุทฺธคุณ เป็นแสงสว่างวิ่งตรงไปยังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ จากทิศที่เรา บูชากราบไหว้อยู่ จมมองเห็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มองเห็นเครื่องราง พระพุทฺธรูป พระเครื่อง ผ้ายันต์ ลายผ้ายันต์เส้นผ้ายันต์นั้น สว่างขึ้นเป็นเพชร เส้นยันต์ปรากฏวิ่งขึ้นเป็นเพชร ตะกรุดนั้นสว่างขึ้นเป็นเพชร องค์พระสว่างมีประกายฉัพพรรณรังสี จากพระพุทฺธองค์ พระพุทฺธรูปมีประกายอานุกาภาพฉัพพรรณรังสี สร้อยคอที่เราสวมใส่ห้อยพระอยู่ ปรากฏกายเปลี่ยน เป็นสังวาลย์เพชรระยิบระยับ พลังพุทฺธคุณปรากฏขึ้น ปลุกขึ้น เต็มอัตรา เต็มกำลัง น้อมใจของเราให้สว่าง จิตเราน้อม ศรัทธาเชื่อมั่นในกำลังแห่งพุทฺธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่งพระ กำลังแห่งพุทฺธคุณ กำลังแห่งครูบา อาจารย์ ประสิทธิ์ประสาท และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทุกยันต์ทุกชิ้น ส่งผลเกิดความศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองป้องกันเราได้เต็มที่เต็ม กำลัง น้อมจิตอธิษฐาน จากนั้นแผ่เมตตาสว่าง กำหนดความรู้สึกกายเราที่เป็นแก้วสว่างแผ่ใส มีองค์สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ แห่งสุทฺถสวามี สว่างขึ้น ใจสบายแผ่ใส

จากนั้น หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ หายใจเข้าภาวนา..พุทฺธ หายใจออกภาวนา..โธ ครั้งที่สอง หายใจเข้าลึกๆ น้อม นำให้มวลอากาศที่เราหายใจเข้าบริสุทธิ์สะอาดแผ่ใส เป็นลมหายใจที่กลั่นเป็นแก้วประกายพริ้วแล้ว หายใจเข้า..ธรรม หายใจออก..โม ..คุณแห่งพระธรรม หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ครั้งที่สาม...สังฆ น้อมใจของเรา น้อมกำลังแห่งครูบาอาจารย์ กำลังของหลวงปู่หลวงพ่อกุรุทุกรูปทุกนามทุกพระองค์ เมตตาสงเคราะห์คุ้มครองรักษาเรา แล้วจึงหายใจออก

หายใจสบายๆ ร่างกายจิตใจแผ่ใส แล้วจึงลืมตาขึ้นซ้ำๆ ให้ใจของเราแผ่ยิ้มเอิบอ้อมขึ้นบาน แผ่เมตตาโมทนา สาธุกับทุกคนที่เข้าร่วมทำสมาธิปฏิบัติธรรม ฟอกราชอุษันธนะ สวดบทรัตนสูตรในวันนี้ด้วย

[จบการทำสมาธิ]

มีติดขัดอะไรยังไงก็ขอภัยด้วย อโหสิกรรมให้กับเพื่อนนะ คนไหนที่เผลอไม่ได้ปิดไมค์ เสียงแทรก ก็อโหสิ ทำ ใจเราวางนิ่งเฉย เตี่ยวจะให้สอบถามซักนิดนึง ที่นี้เปิดไมค์ได้ครับ

คราวนี้เรานั่งแล้ว จับความรู้สึกสัมผัส หรือกระแสที่เข้ามาได้มั๊ย รู้สึกว่าร่างกายของเราสะอาดขึ้นมั๊ย รู้สึกว่า เซลล์ในร่างกายมันเปลี่ยน ...เปิดไมค์ได้แล้ว

ถาม - ตอบ

ผู้ปฏิบัติ : สวัสดีค่ะ อาจารย์

อ.คณานันท์ : ครับ สวัสดีครับ เพื่อจะได้สอบถามด้วยนะคะ

ผู้ปฏิบัติ : ตอนนี้นะคะ ตอนท้ายๆ นะคะ เหมือนมีเลขยันต์ลอยลงมาเต็มไปหมดเลยคะ

อ.คณานันท์ : สาธุ ดีแล้วครับ ท่านมาประสิทธิ์ประสาท มาที่ตัวเลยใช่มั๊ยครับ

ผู้ปฏิบัติ : มาข้างหน้าเลยนะคะ ลอยมาเต็มหน้าเลยนะคะ

+++++