

ถ้ารักตัวเอง
อยากให้ตัวเรามีความสุข
ต้องรักษาใจให้ใส ๆ
สิ่งที่สำคัญคือต้องฝึกสมาธิบ่อย ๆ
ฝึกใจให้หยุดนิ่งอยู่ในตัว
ให้ได้ตลอดเวลา

๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒