

ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่า
ไม่ภาวนาแล้วสบายใจกว่า
เราก็ไม่ต้องภาวนา
วางใจเบาๆ หยุดเบาๆ
นิ่งเบาๆ สบายๆ

๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕