

ต้องวางแผน...
ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ไว้ให้ดี
หมั่นปิดกวดให้สะอาด ให้ใสๆ
จนเห็นความใส ความบริสุทธิ์
ผุดเกิดขึ้นมาจากตรงกลาง

๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕