

ถ้าอดไปคิดเรื่องอื่นไม่ได้
ก็ปล่อยมันไป ช่างมัน
อย่าไปรำคาญ อย่าไปกังวล
อย่าไปคิดว่า...
ความฟุ้งเป็นอุปสรรคต่อการนั่ง
ไม่ต้องคิดอะไรทั้งนั้น เฉยๆ
คือ พอรู้ตัวเราก็ตึงใจกลับมา
เริ่มต้นใหม่อย่างง่าย ๆ

๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕