

ผู้ที่นึกนิमितแล้วไม่สบาย
มันตึง อดที่จะไปลุ้น ไปเร่ง
ไปเพ่ง ไปจ้องไม่ได้
ก็ให้เปลี่ยนวิธีการ
ไม่ต้องนึกนิमित
แค่เอาใจมาหยุดนิ่ง ๆ ที่กลางท้อง
ในตำแหน่งที่เรามั่นใจว่า
นี่คือฐานที่ ๗ ตรงนี้ก็ได้อ

๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕