

ธรรมชาติของใจเป็นของบอบบาง
เราจะไปใช้วิธีรุนแรงไม่ได้
ต้องใช้วิธีละมุน
คือ ต้องค่อยๆ วางใจ
ต้องเบาๆ สบายๆ
ใจถึงจะนิ่งได้

๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๖