

ต้องปรับร่างกายให้รู้สึกสบาย ๆ
ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ
ใจใส ๆ เก๋ง่าย ๆ
ใจไม่ไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้ง
ในเรื่องที่ไม่เกิดประโยชน์
เรื่องที่ทำให้ใจไม่ใส ไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ์

๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๖