

ถ้าเกิดความรู้สึกว่า
ฝืนหรือพยายาม
นั้นผิดวิธีแล้ว
รีบลุกขึ้นไปล้างหน้าล้างตา
แล้วมาเริ่มต้นใหม่
นึกทบทวนคำสอน
แล้วก็ค่อยๆ ทำไป
อย่างนักเรียนอนุบาล

๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๕