

อย่าไปนั่งแข่งกับใคร
แม้กระทั่งแข่งกับตัวเอง

ไม่แข่งกับใครทั้งสิ้น
ฝึกใจให้หยุดนิ่งอย่างเดียว
อย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕