

แค่ปล่อยวาง  
ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป  
แค่นี้ก็จะเข้าถึง  
ความสงบสุขภายใน  
ได้อย่างง่าย ๆ เลย

๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗