

วิธีที่ดีที่สุด
ทำเฉย ๆ หยุดนิ่งเฉย ๆ
แล้วมันก็เป็นไปเอง
อย่างเป็นธรรมชาติ
ค่อย ๆ ปล่อยลงไป
เบา ๆ สบาย ๆ

๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖