

ต้องตั้งใจฝึกหยุดฝึกนี้
ทำใจให้ปล่อยวางจากเรื่องราวต่าง ๆ
เดี๋ยวก็เข้าไปสู่ภายในเอง

๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖