

วางอารมณ์ให้เป็น
ฝึกตั้งใจให้ได้
โดยไม่เอาอะไรเลย
อย่างสบายๆ
เดี๋ยวก็จะเข้าไปสู่ภายในได้เอง

๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖