

สอนตัวเอง เตือนตัวเอง
ถ้าอยากได้จริงๆ
ก็ให้เอาใจไปอยู่ที่
ศูนย์กลางกายทั้งวันทั้งคืน
ทุกลมหายใจเข้าออก
ทำแค่นี้พอ อย่าไปทำมากมายอะไร

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๓