๒๑. คลาย...เดี๋ยวก็หาย

การฟุ้งซ่าน ไม่ได้หมายความว่า เราจะไม่สมหวัง
เราจะต้องอนุญาตให้ตัวเรา
ปล่อยความคิดที่สะสมไว้ในใจให้ผ่านไปบ้าง
อย่าไปต้าน อย่าไปรำคาญ และอย่าไปกังวล
ให้มันคลาย เดี๋ยวก็หาย
เหมือนน้ำกำลังเชี่ยวอย่าเอาเรือไปขวาง
เดี๋ยวจะตึงเครียด

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕