

นั่งหลับตาทำสมาธิ
อย่าไปตั้งใจมาก
และอย่าไม่ตั้งใจเลย
ตรงนี้สำคัญนะ

๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๔