

ให้เอ็นดูตัวเราเอง
ด้วยการมีเมตตาต่อตัวของเรา
ปรารถนาดีต่อตัวของเรา
กายและใจของเราจะเป็นสุข
อย่าให้ความทุกข์เข้ามาได้

๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕