

เมื่อ
ก็ให้เปลี่ยนท่านั่ง
เปลี่ยนอิริยาบถ
อย่ากังวลเรื่องร่างกาย
เราสนใจที่ใจหยุดใจนิ่งเท่านั้น

๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๕