

ทุก ๆ ประสบการณ์
มีคุณค่าสำหรับเรา
ไม่ว่าประสบการณ์นั้น
จะมีดี หรือสว้าง
จะชัดเจน หรือไม่ชัดเจน
จะหายาบหรือละเอียด
ดีสำหรับเราทั้งนั้น

>>>>>

สิ่งที่เราจะต้องทำคือ
ทำใจให้เป็นกลางๆ
เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย
ดูให้เป็นปกติ
การที่เราทำใจอย่างนี้
เดียวใจถูกดึงดูดเข้าไปสู่ภายใน
อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖