

นั่งแล้วฟัง อย่าไปรำคาญ
อย่าไปกังวลกับมัน
ความฟังไม่เป็นอุปสรรคในการเข้าถึง
เมื่อเราไม่เอาใจใส่ ไม่สนใจ
เดี๋ยวความฟังก็จะหายไปเอง
แล้วใจก็จะเริ่มหยุดนิ่งสงบ
แล้วก็สว่างภายใน

๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๖