

การเจริญภาวนาเป็นงานทางใจ  
ไม่ได้ไปแบกหามอะไร  
แค่ใจเราตรึงนึกถึงดวงใส องค์พระใสๆ  
ก็ได้ชื่อว่า เราได้ทำภาวนาแล้ว

๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๖