

หมั่นสังเกตว่า...
วันนี้เราทำได้ดีเพราะอะไร
ค่อย ๆ นึกทบทวนว่า
เออ เราค่อย ๆ วางใจเบา ๆ อย่างนี้
นิ่ง ๆ นุ่ม ๆ ละมุนละไมอย่างนี้
ถ้าจำได้แล้วต่อไปเราก็ทำอย่างนั้นอีก
เดี๋ยวมันก็จะละเอียดไปเอง

๑๐ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๕