

ถ้าช่วงไหนเรานั่งดี ก็อย่าดีใจจนเกินไป
ให้รักษาใจให้พอดีอย่างถูกหลักวิชา
แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจเรา
ไม่เห็นประสบการณ์ภายใน ก็อย่าหงุดหงิด
ให้ทำเฉยๆ อย่างสบายๆ
ให้ใช้ ๒ คำ คือ “ช่างมัน”
Let it be ปล่อยให้มันเป็นไป

๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖