

“วิธีสั่งหมอง”

เวลาเราเริ่มโมโห หรือขุ่นมัว
ให้หายใจออกแรงๆ
แล้วกลืนลมหายใจไว้
อย่าเพิ่งหายใจเข้า
แล้วเรื่องที่เรากำลังจะผ่านไป
พอมันผ่านไปแล้ว...ค่อยหายใจเข้า
อากาศสดชื่นจะเข้าไปแทน

๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑