

รวมใจกลับเข้าไปสู่ภายใน
อย่างละมุนละไม
เหมือนขนนกที่ลอยไปในอากาศ
แล้วค่อยๆ บรรจง
ตกลงมาสัมผัสบนผิวน้ำ
อย่างอ่อนโยน โดยไม่ทำให้น้ำกระเพื่อม
ใจของเราก็ต้องค่อยๆ วางเบาๆ
ให้นิ่งๆ นุ่มๆ เบาๆ
ให้ใจใสๆ ใจเย็นๆ

๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๔