

๔๓. ล้างตัว...ล้างใจ

อาบน้ำล้างตัว ก็ให้ล้างใจไปด้วย
ล้างหน้า แปรงฟันไป ให้ใจใส ๆ
นึกถึงดวง นึกถึงองค์พระ
หรือทำใจว่าง ๆ ทำไปพร้อม ๆ กัน อย่างสบาย ๆ
หรือล้างจาน ก็ล้างใจไปด้วย จานสะอาด ใจก็บริสุทธิ์
ทำอย่างนี้ เราจะได้ไม่เสียเวลา อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน
กวาดบ้าน ถูบ้าน หรือ ล้างจานกันไปเปล่า ๆ
ต้องให้เป็นทางมาแห่งบุญ

ความบริสุทธิ์และความคุ้นเคยกับศูนย์กลางกาย
กับการหยุดนิ่งที่ละเอียดถี่ถ้วนน้อยอย่างเป็นธรรมชาติ
ทำแล้ว ใจของเราจะคลอเคลียนวลเนียนอยู่ภายใน
เราจะค่อย ๆ คุ้นกับศูนย์กลางกาย
คุ้นกับการวางใจว่าง ๆ เบา ๆ กับการนึกถึง
องค์พระ หรือดวงอย่างสบาย ๆ

๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๕