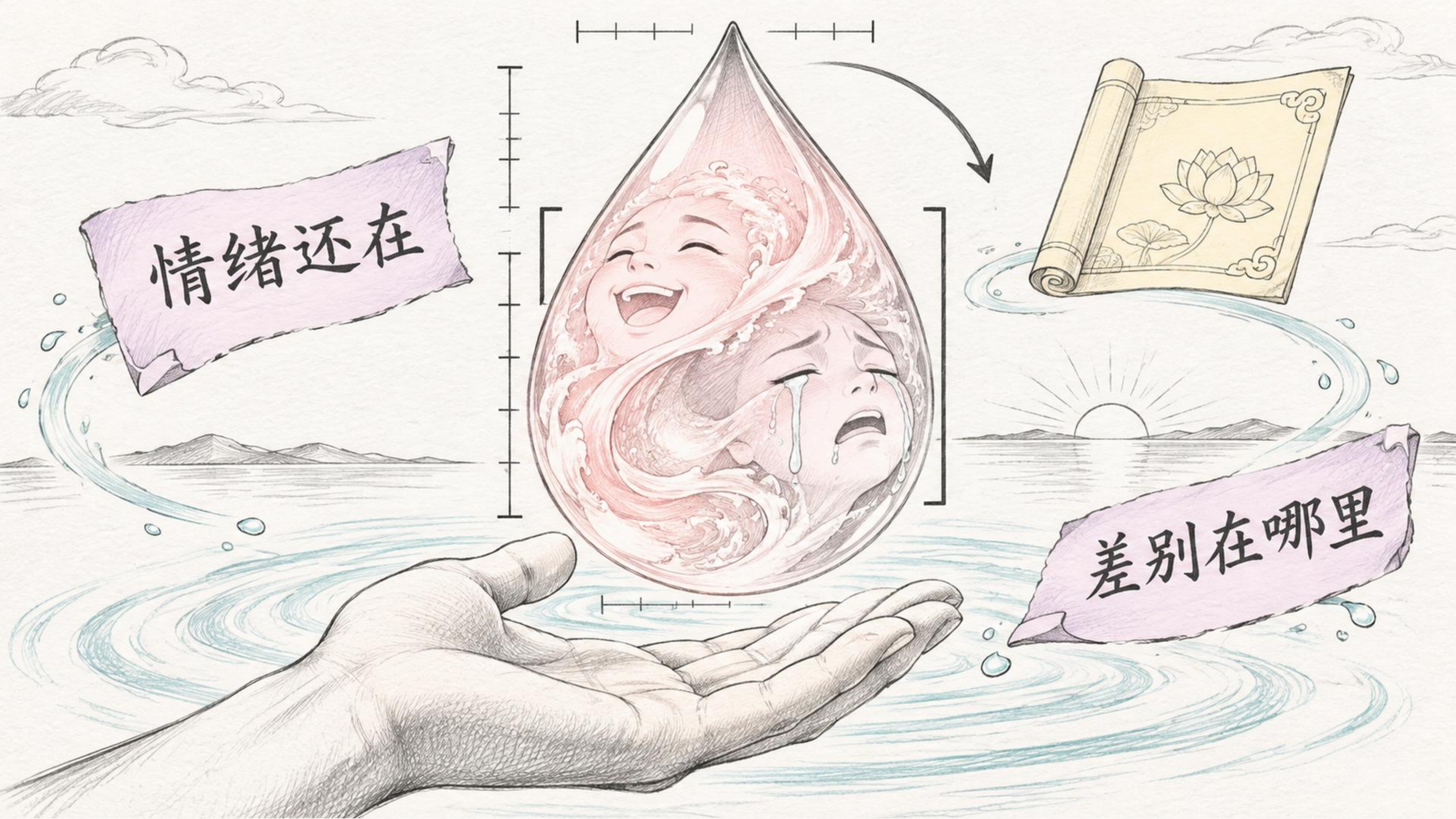
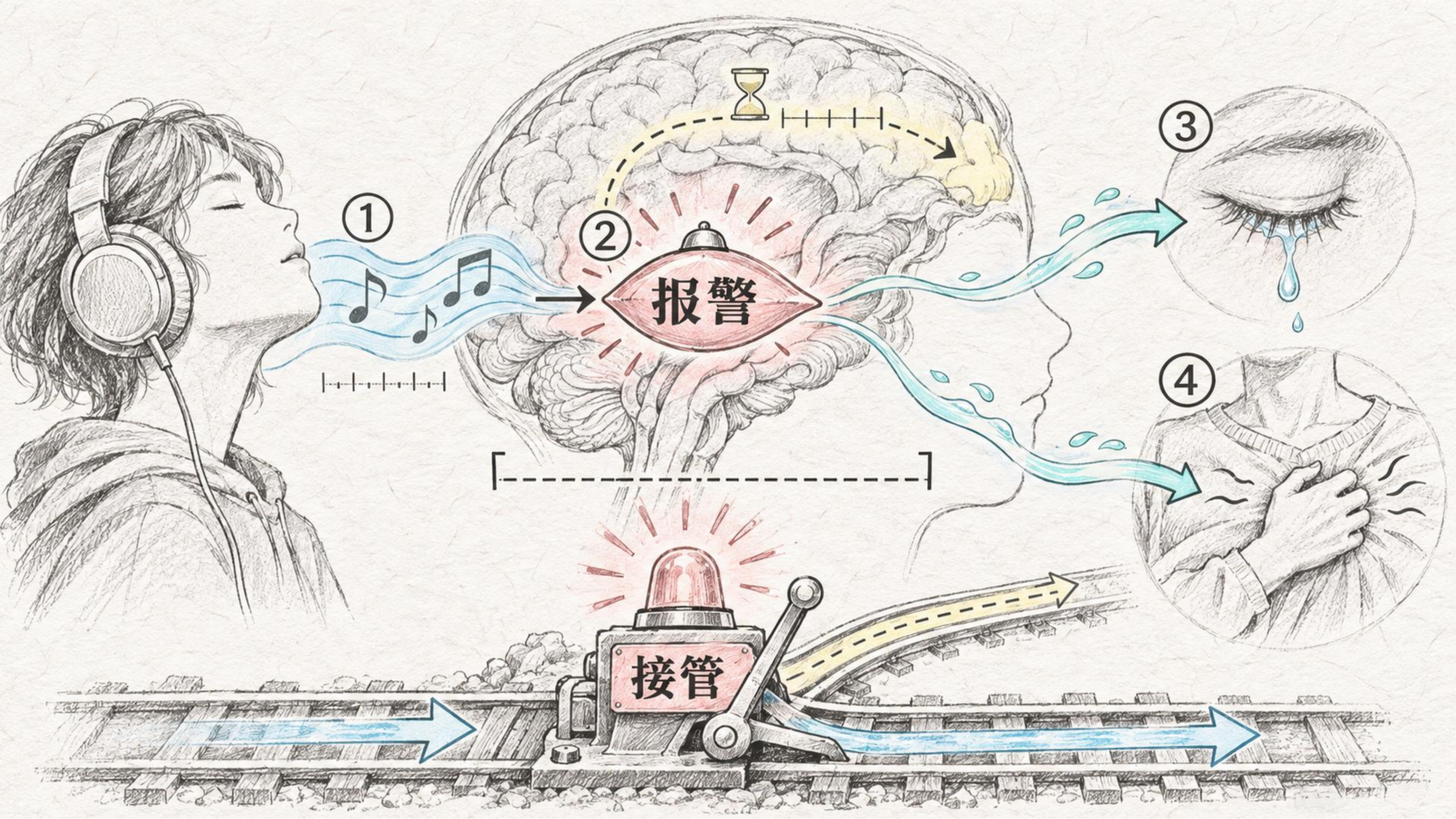
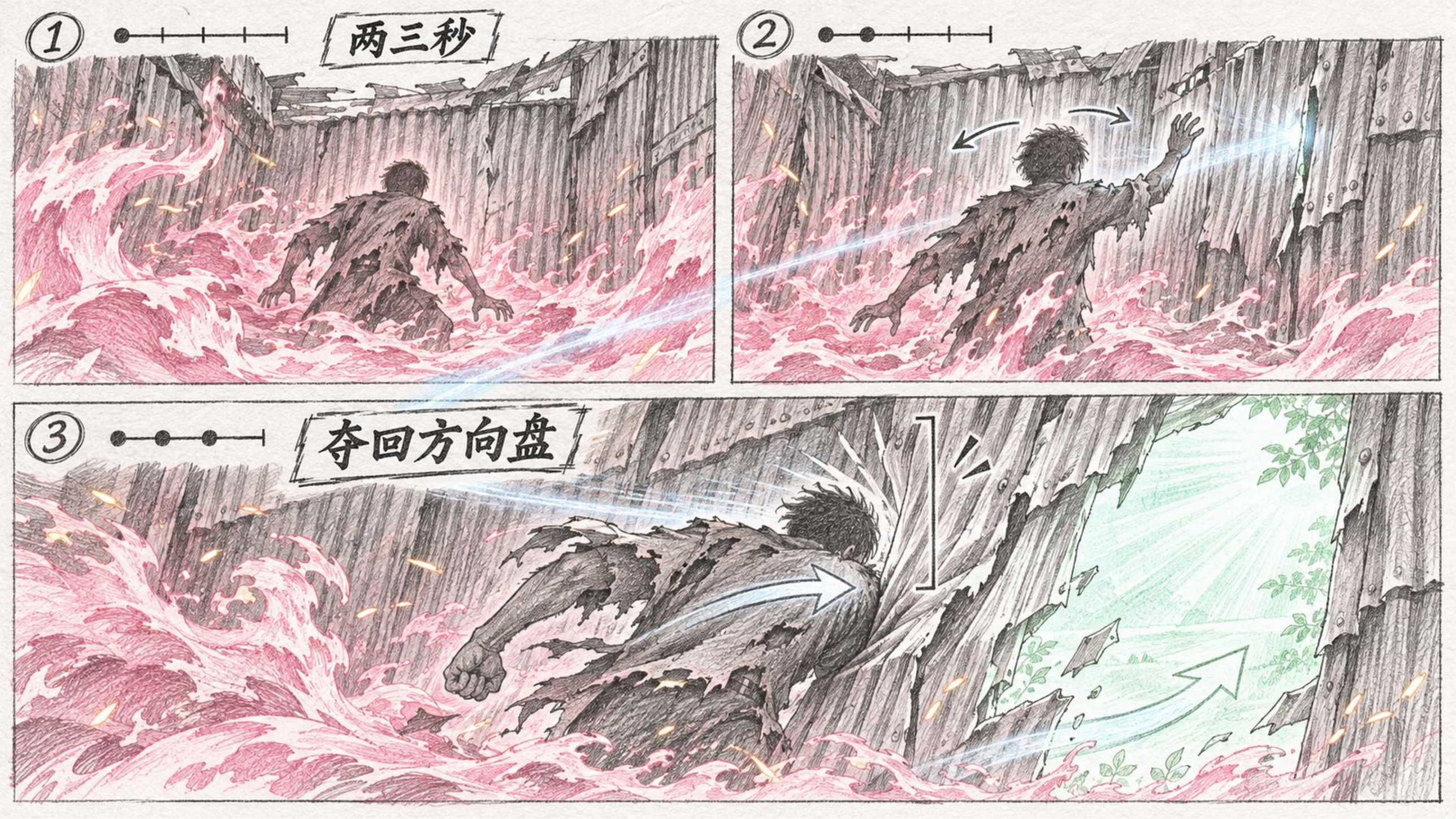
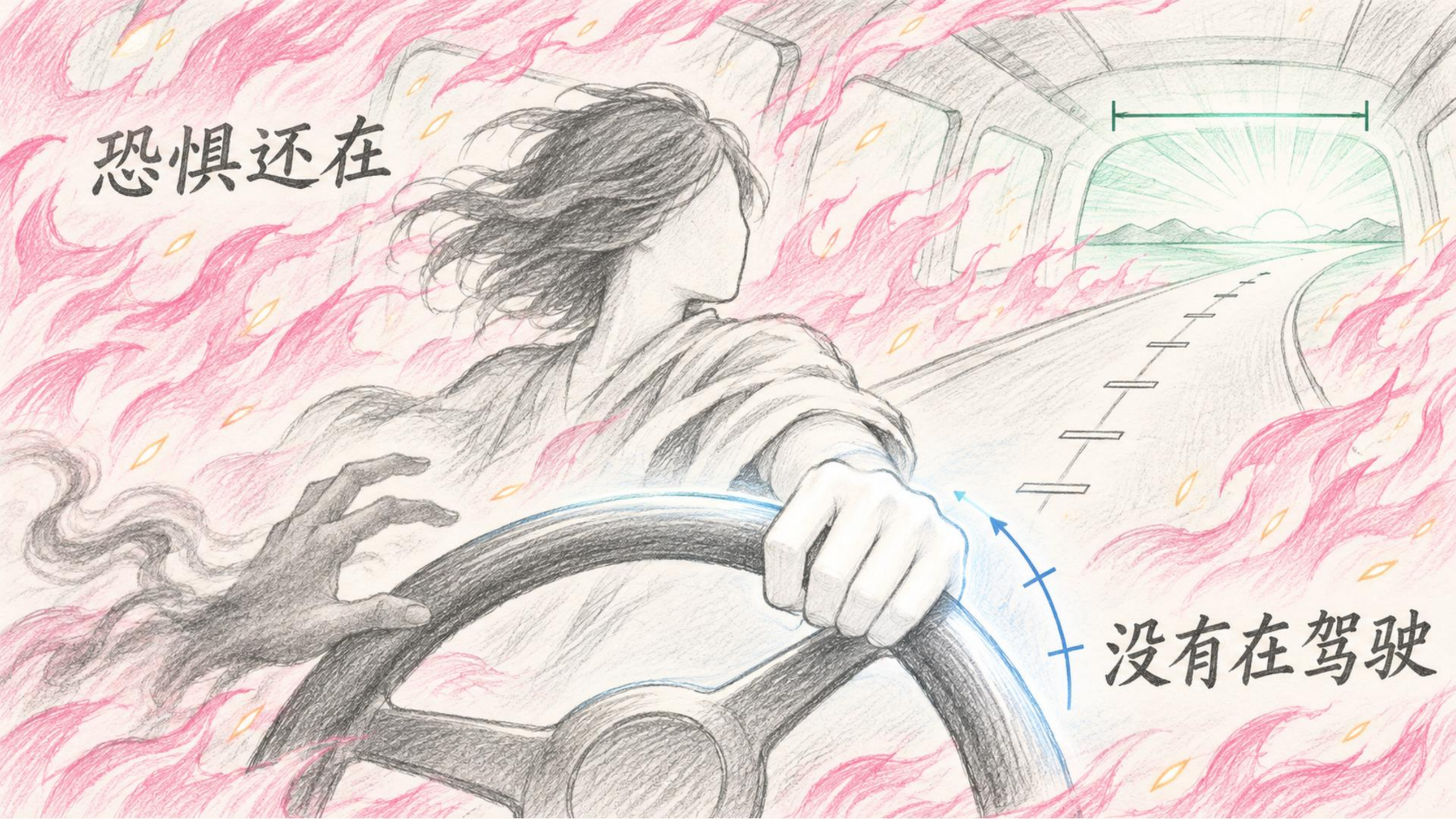

情绪还在
差别在哪里


「该笑就笑
该哭就哭」

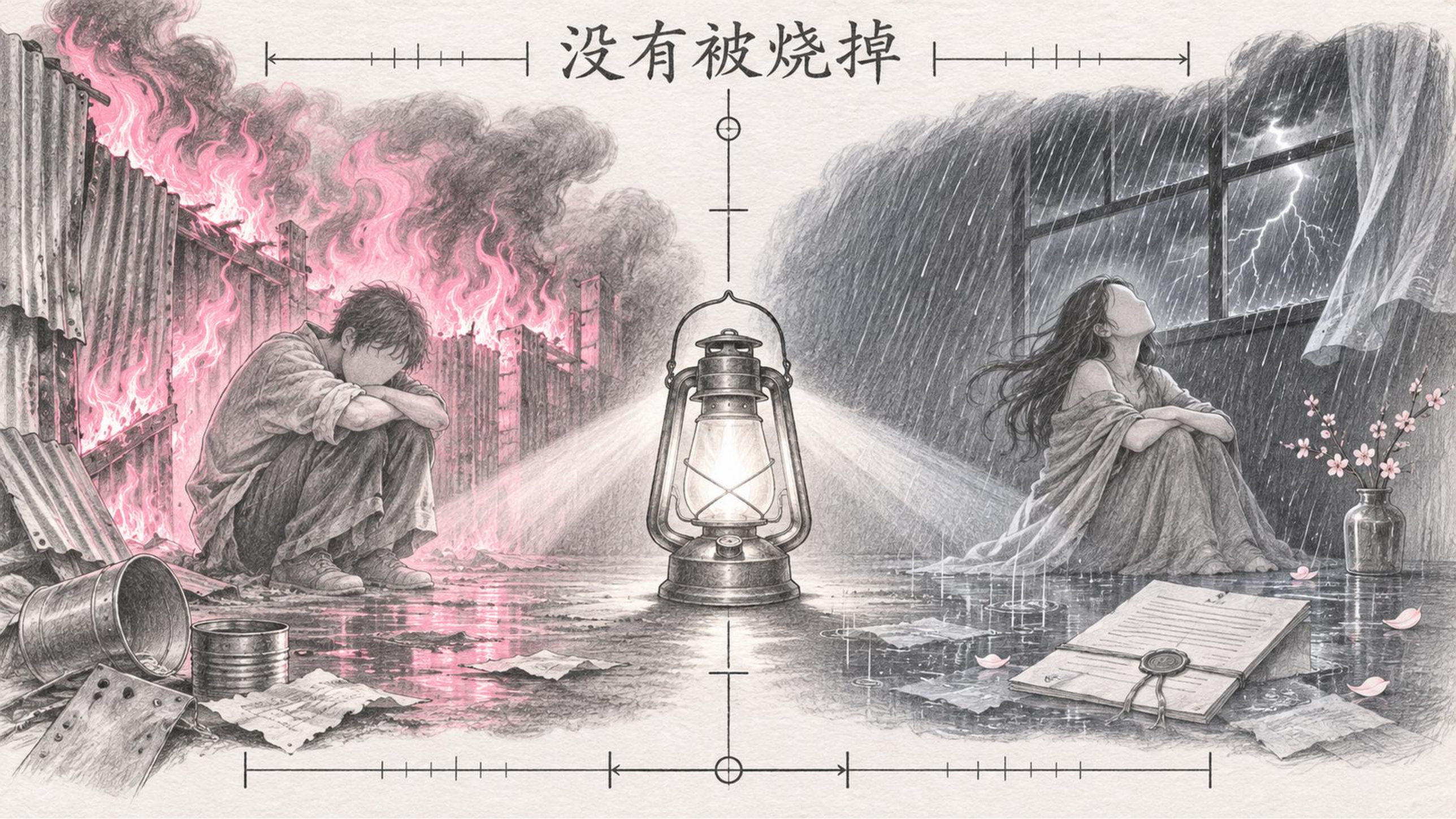

①
②
报警
③
④
接管

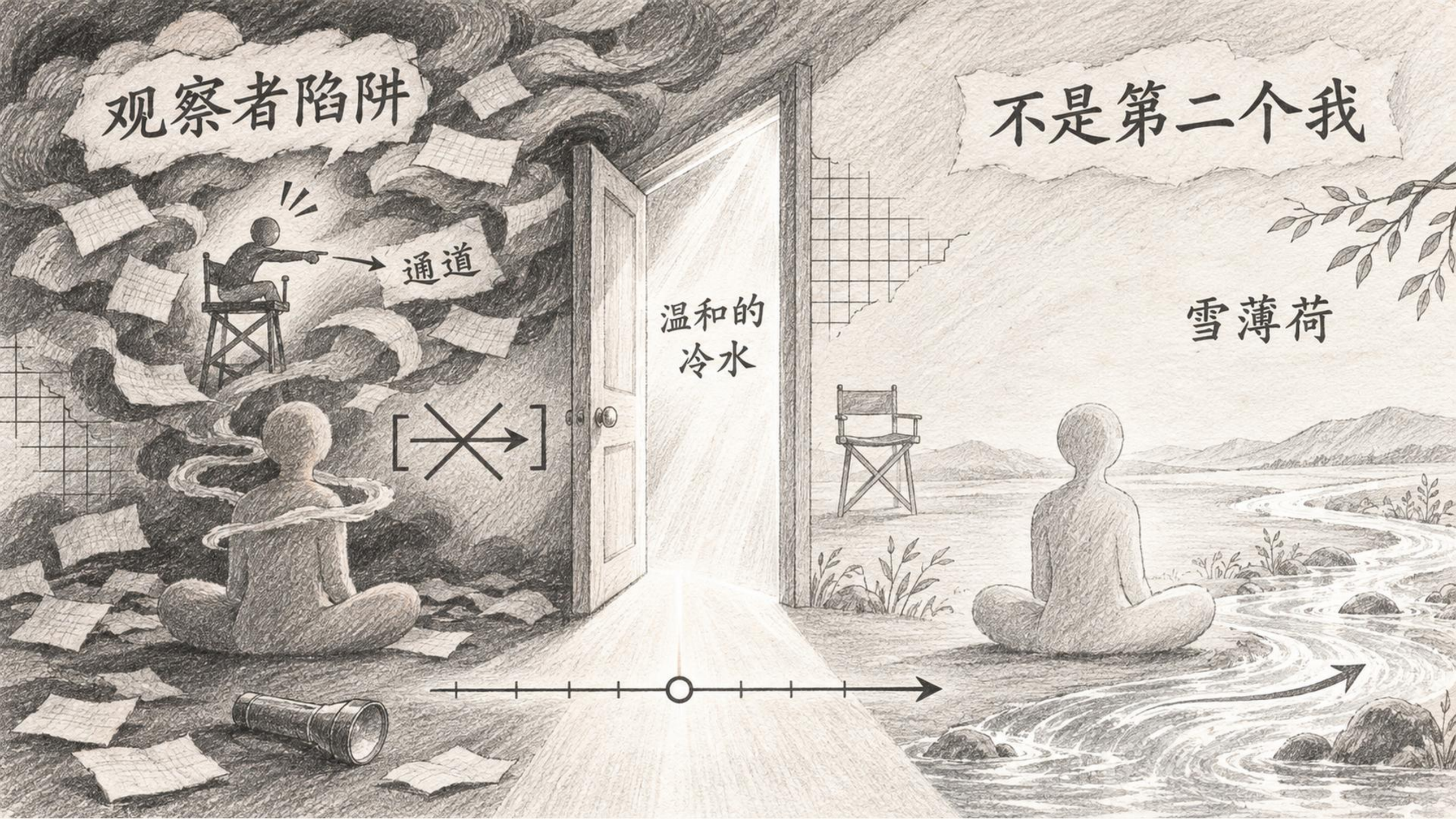

①
两三秒
②
③
夺回方向盘


恐惧还在
没有在驾驶

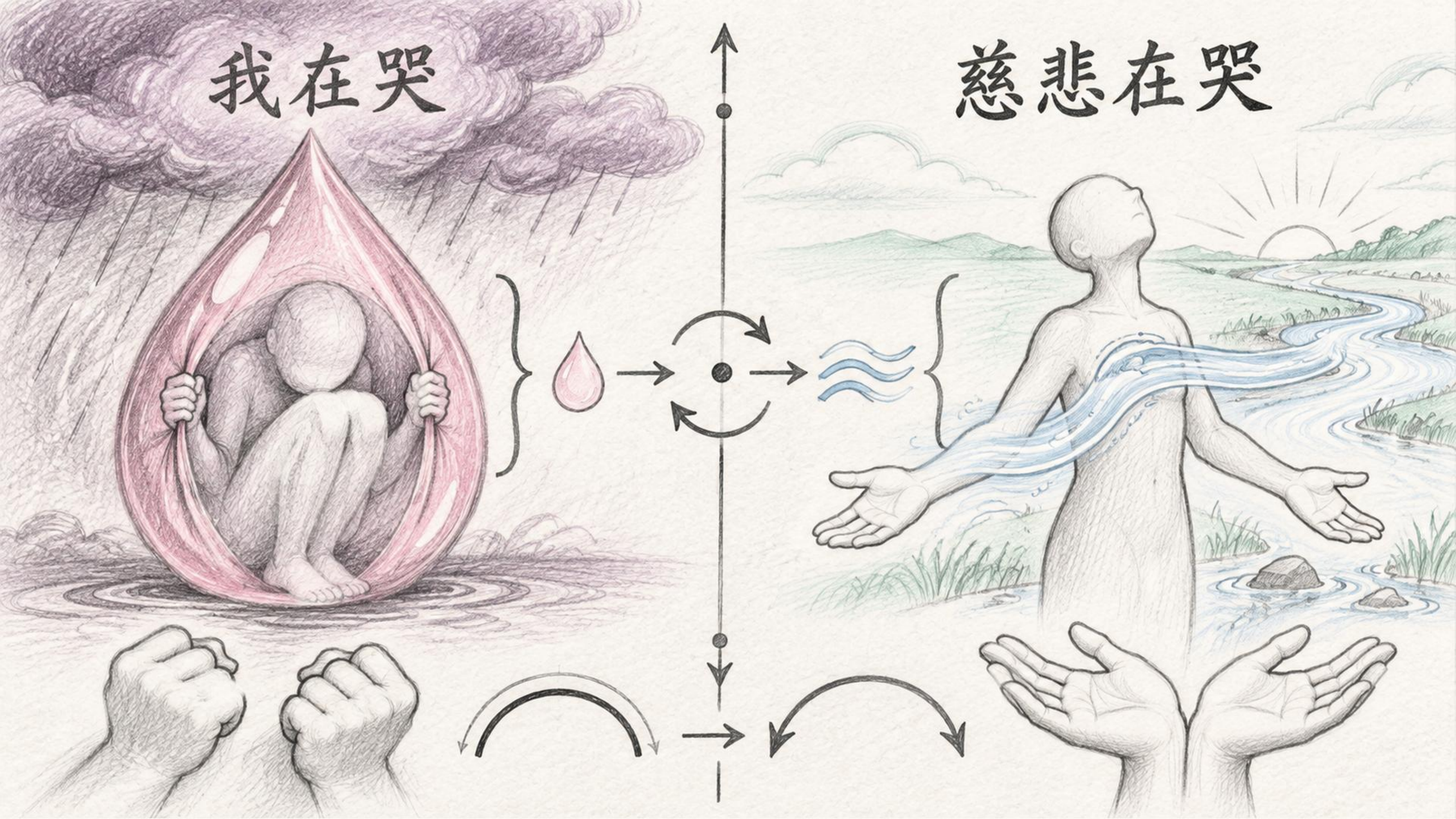

两个我
体面和念想
离婚协议

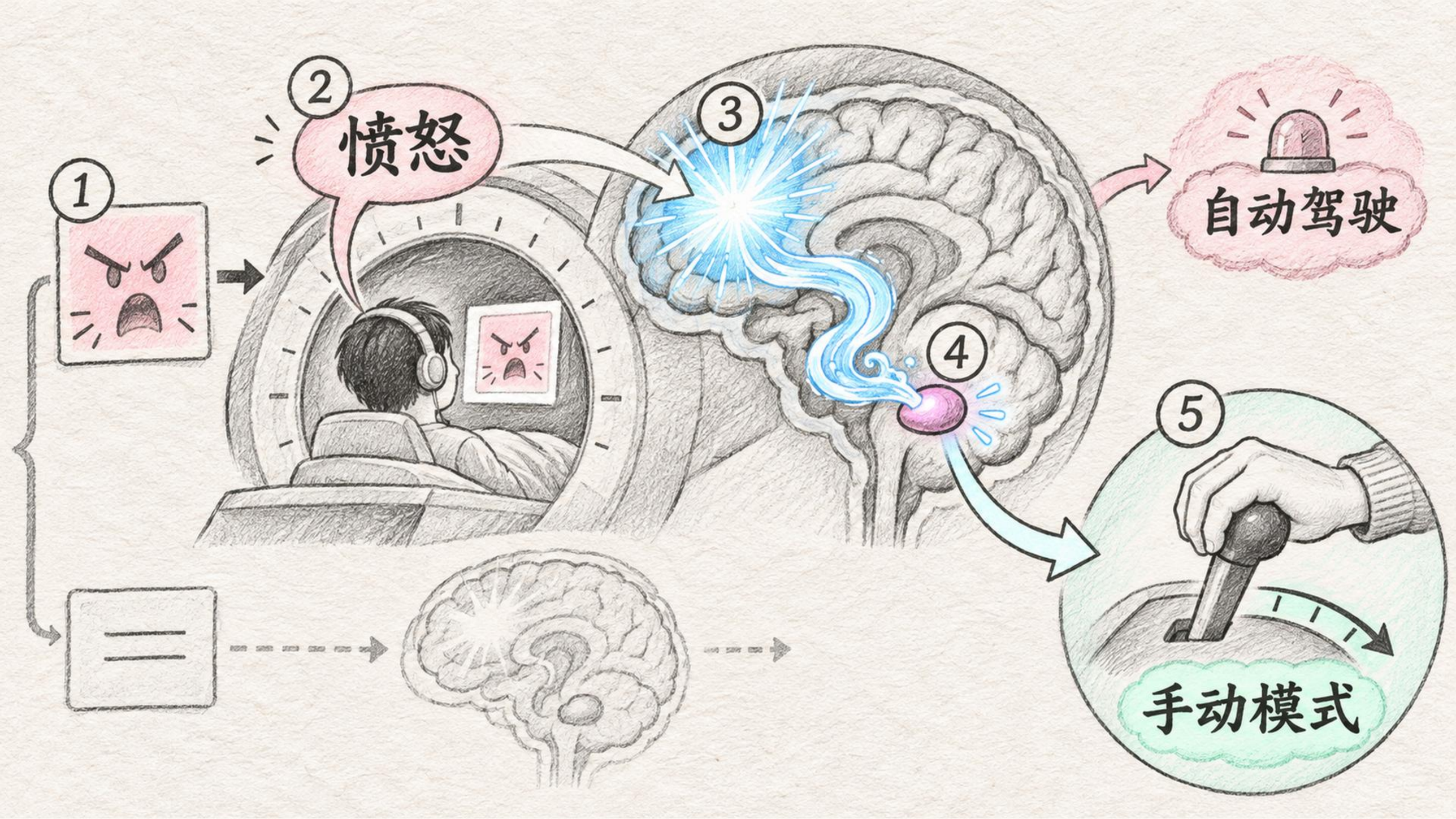
没有被烧掉

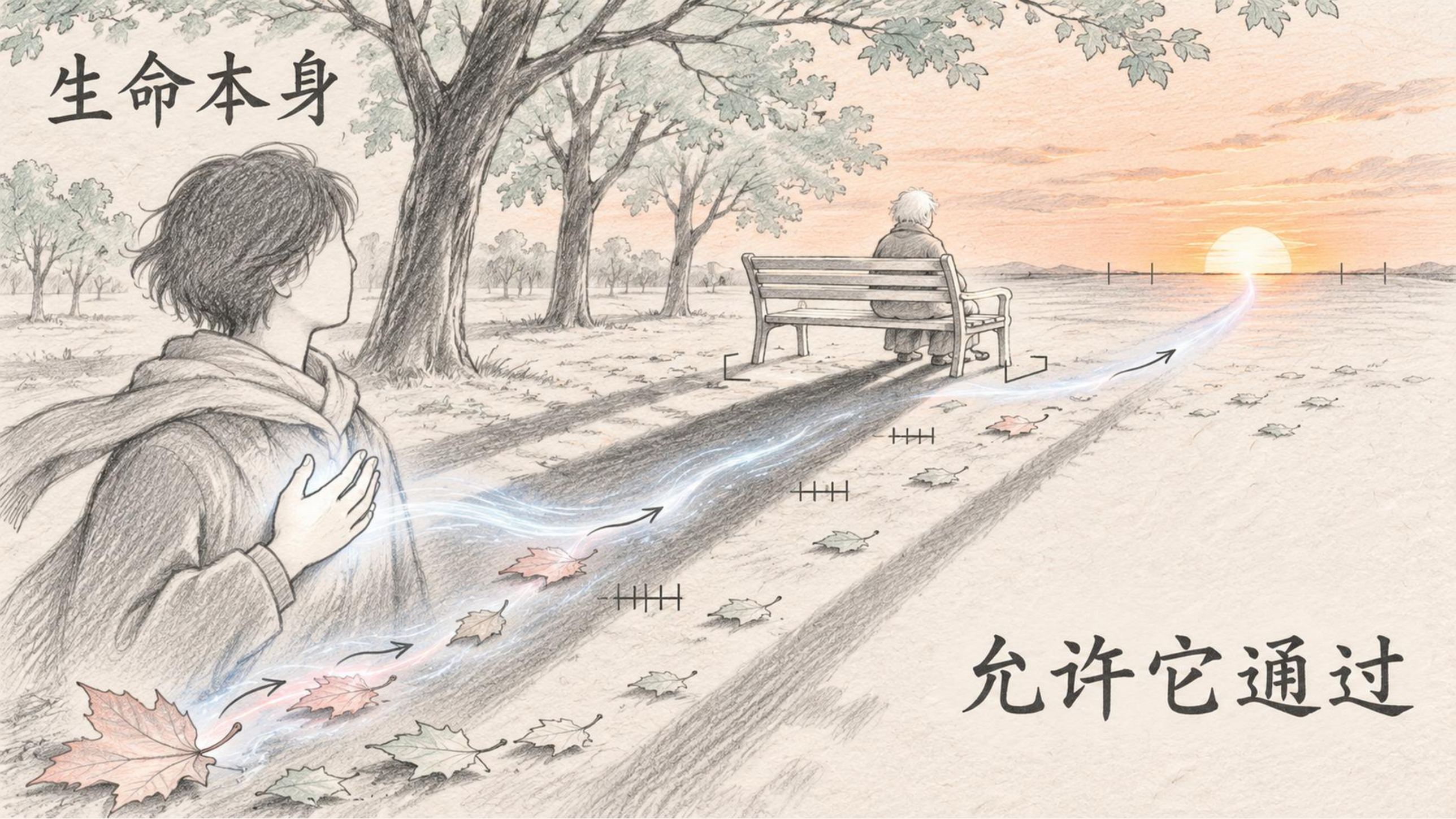



观察者陷阱
通道
温和的
冷水
不是第二个我
雪薄荷

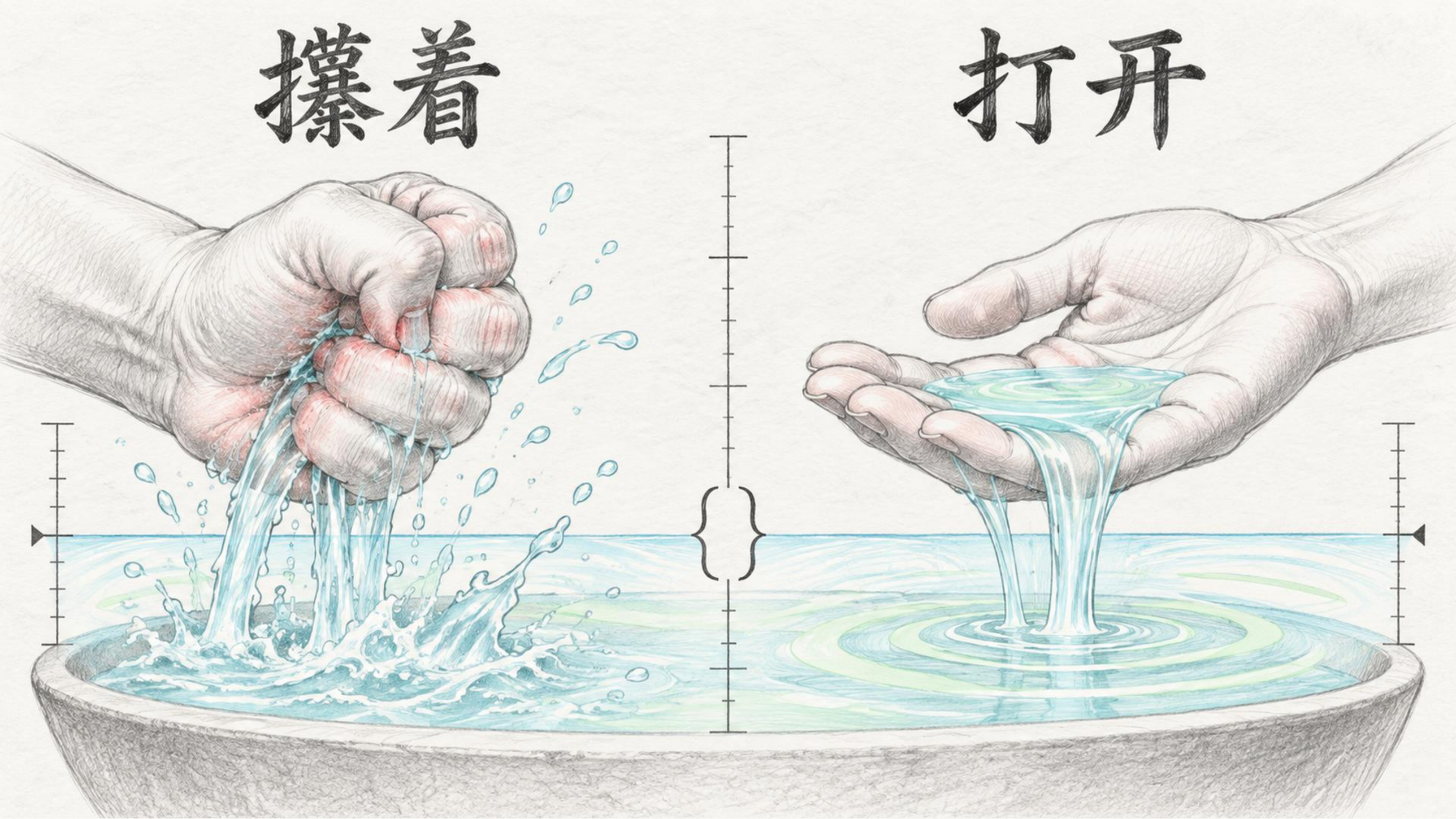

一切被看见
没有看的人

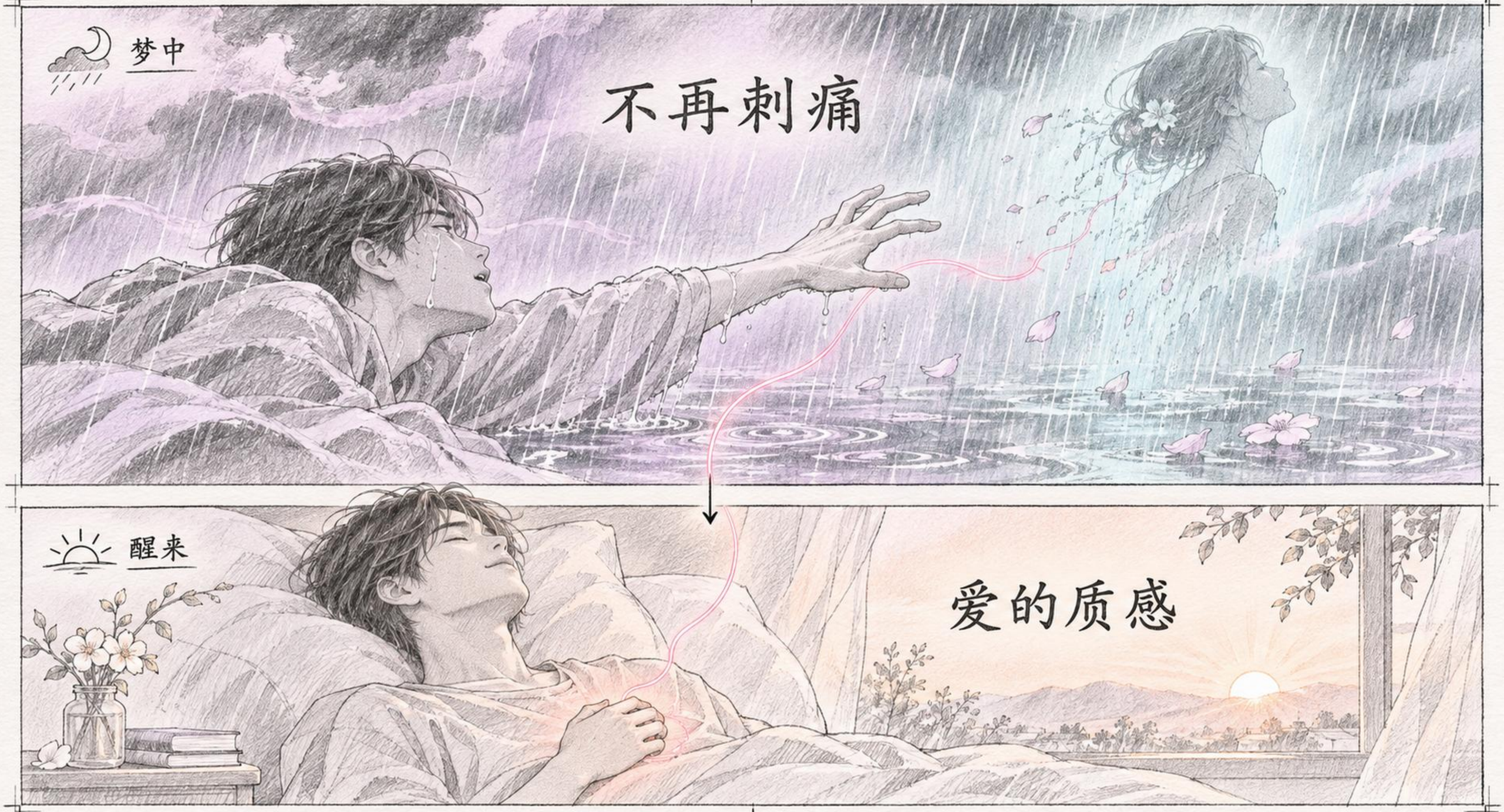

我在哭
慈悲在哭


①
②
愤怒
③
④
⑤
自动驾驶
手动模式
三


生命本身
允许它通过

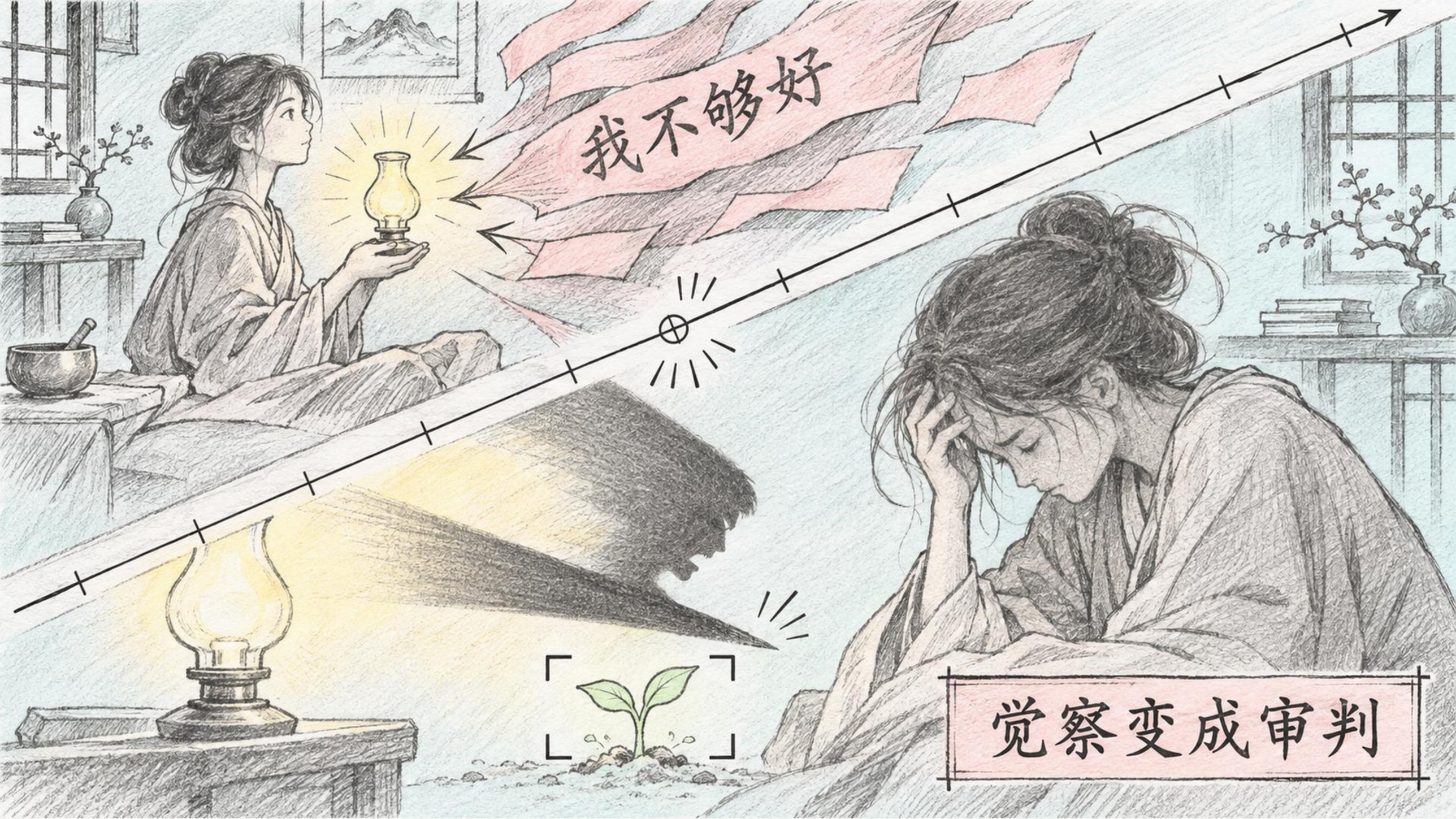

①
②
③
情绪没有变少
不染、不纠缠、不定义

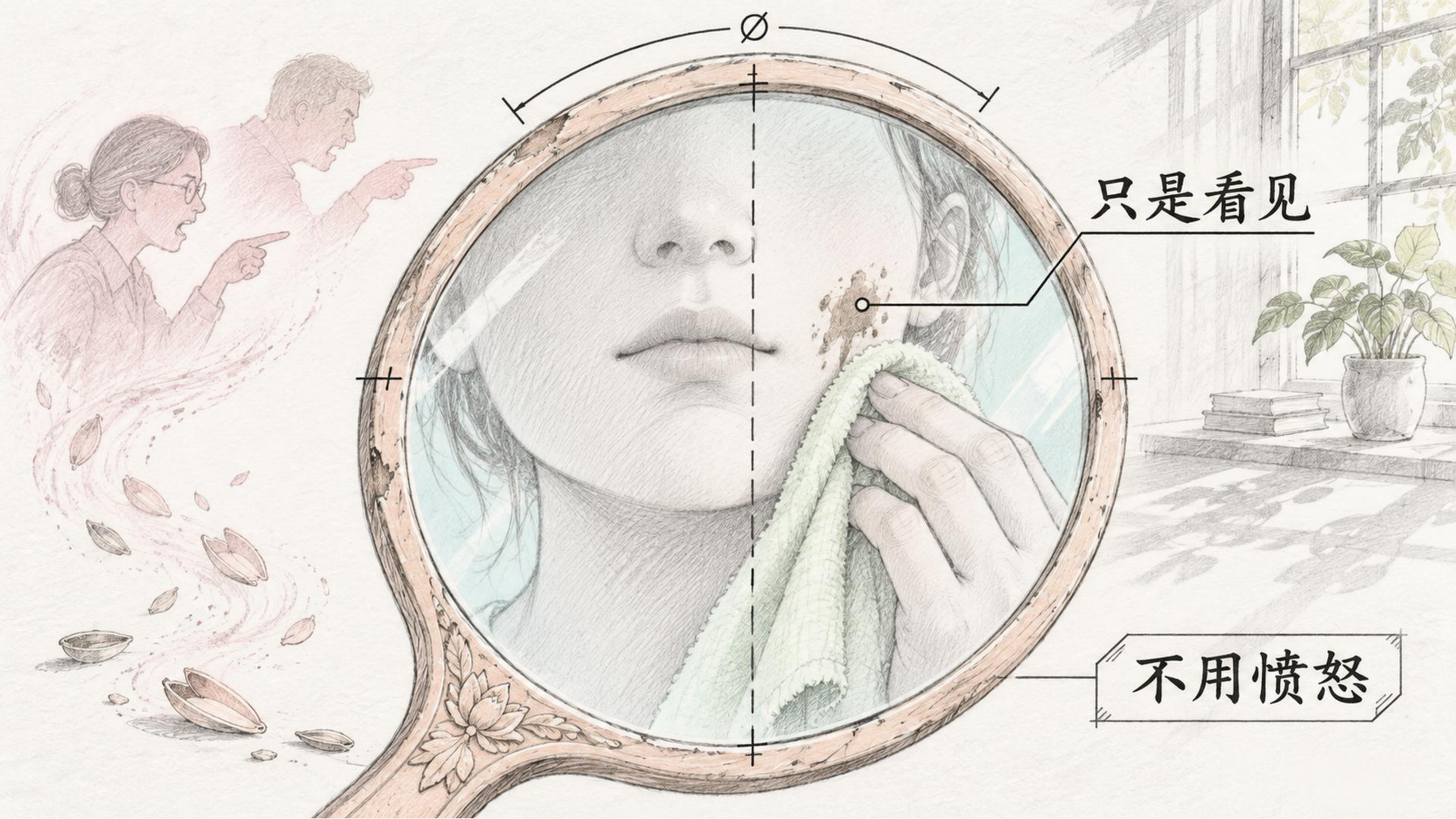

攥着
打开


梦中
不再刺痛
醒来
爱的质感

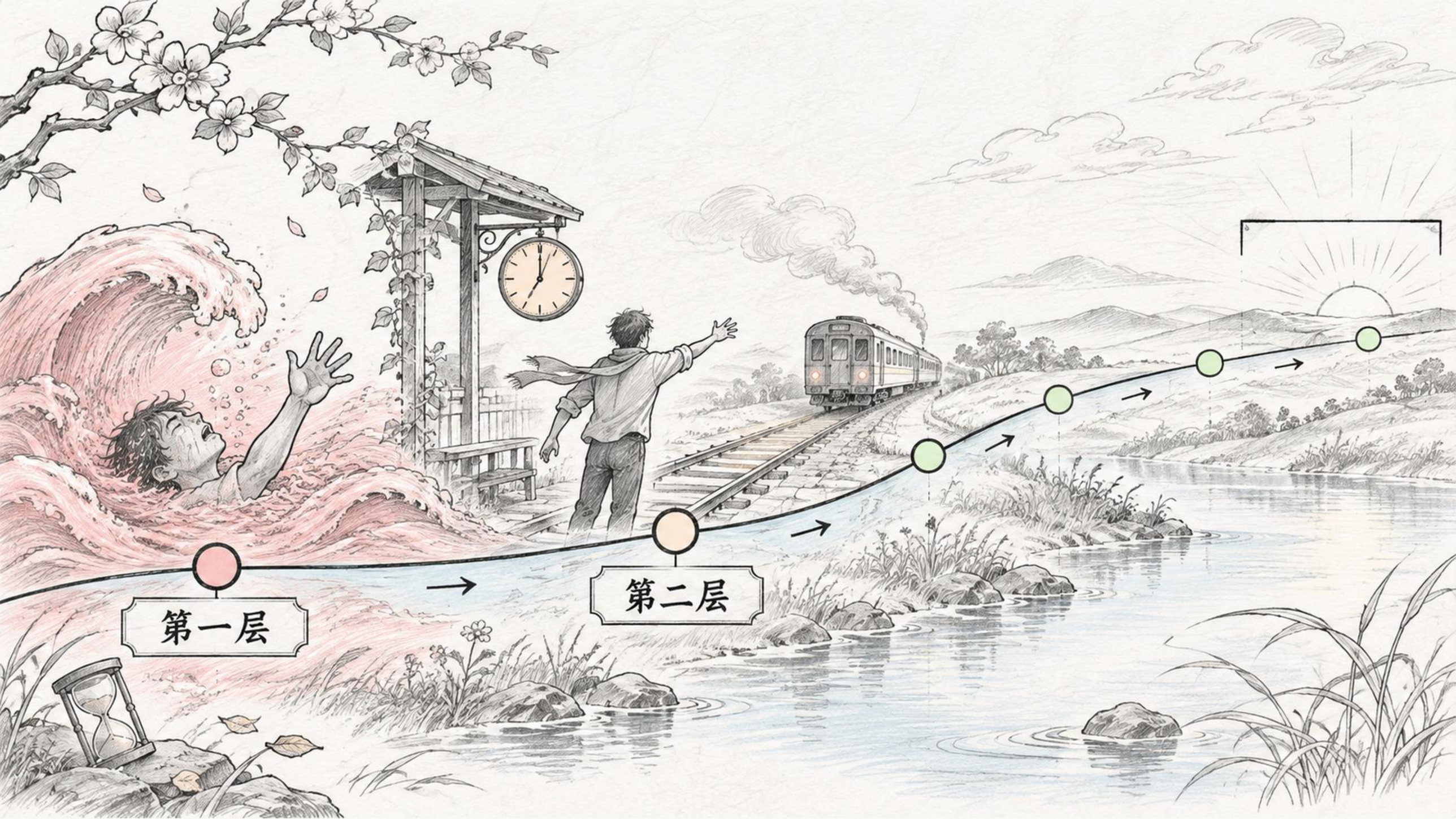


痛没有变成毒

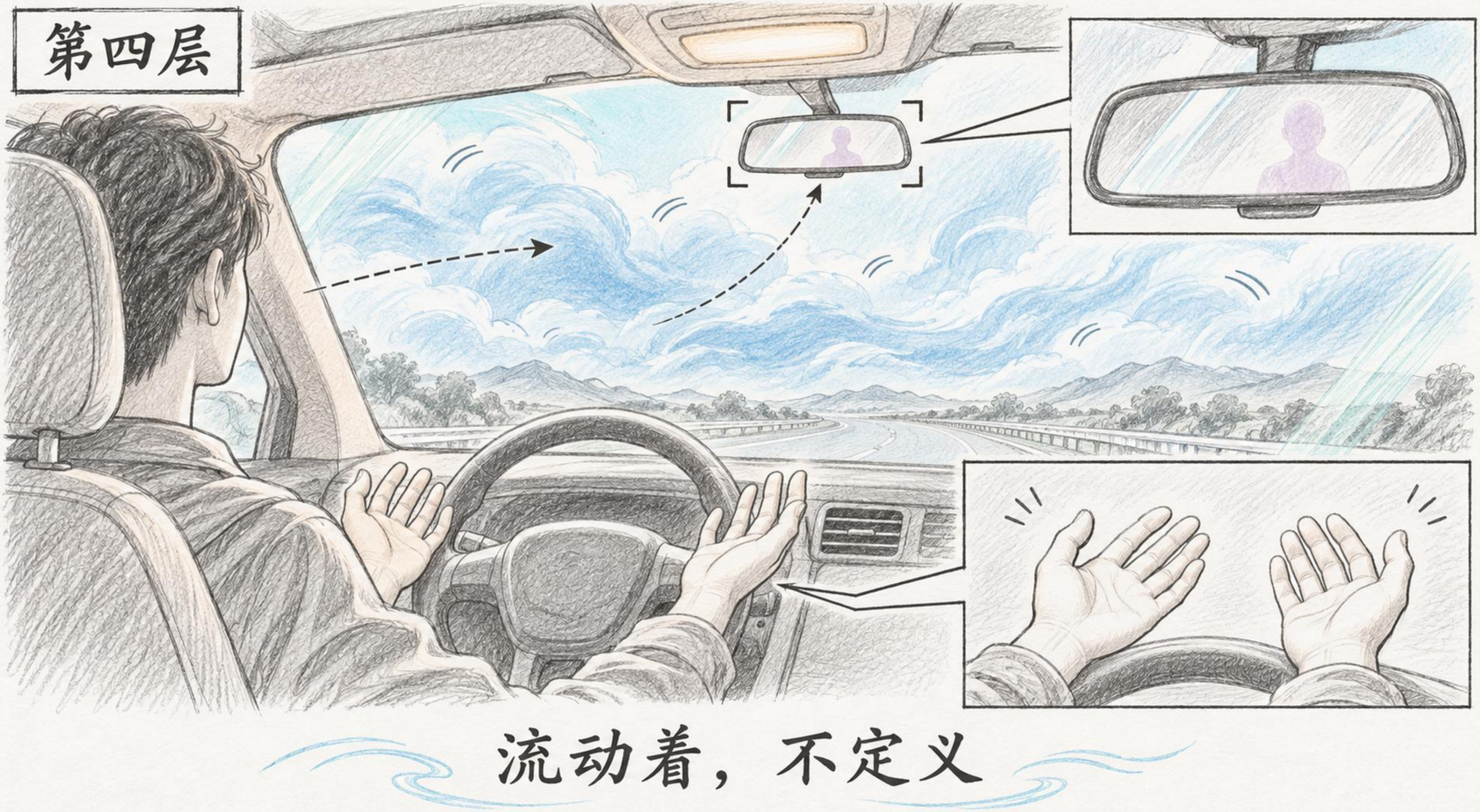

我不够好
觉察变成审判


只是看见
不用愤怒


1
知道棱角
2
3
选择表达

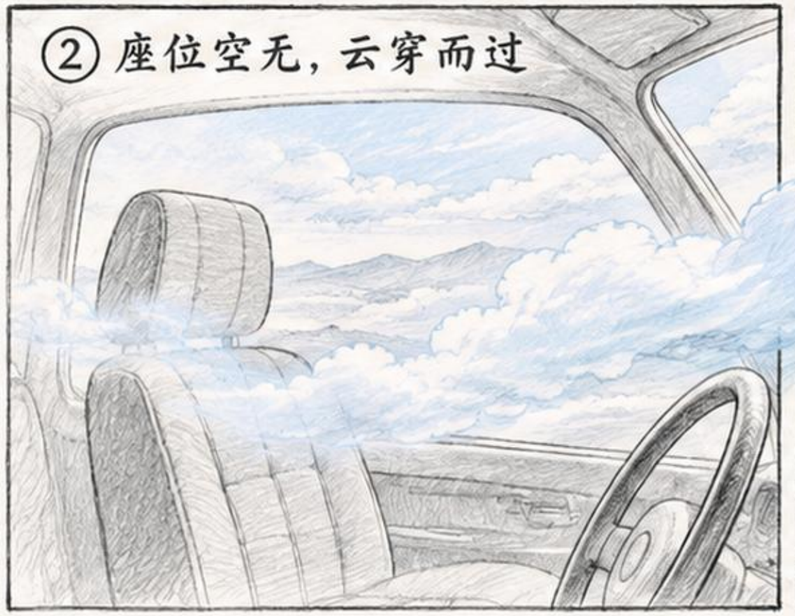

第一层
第二层

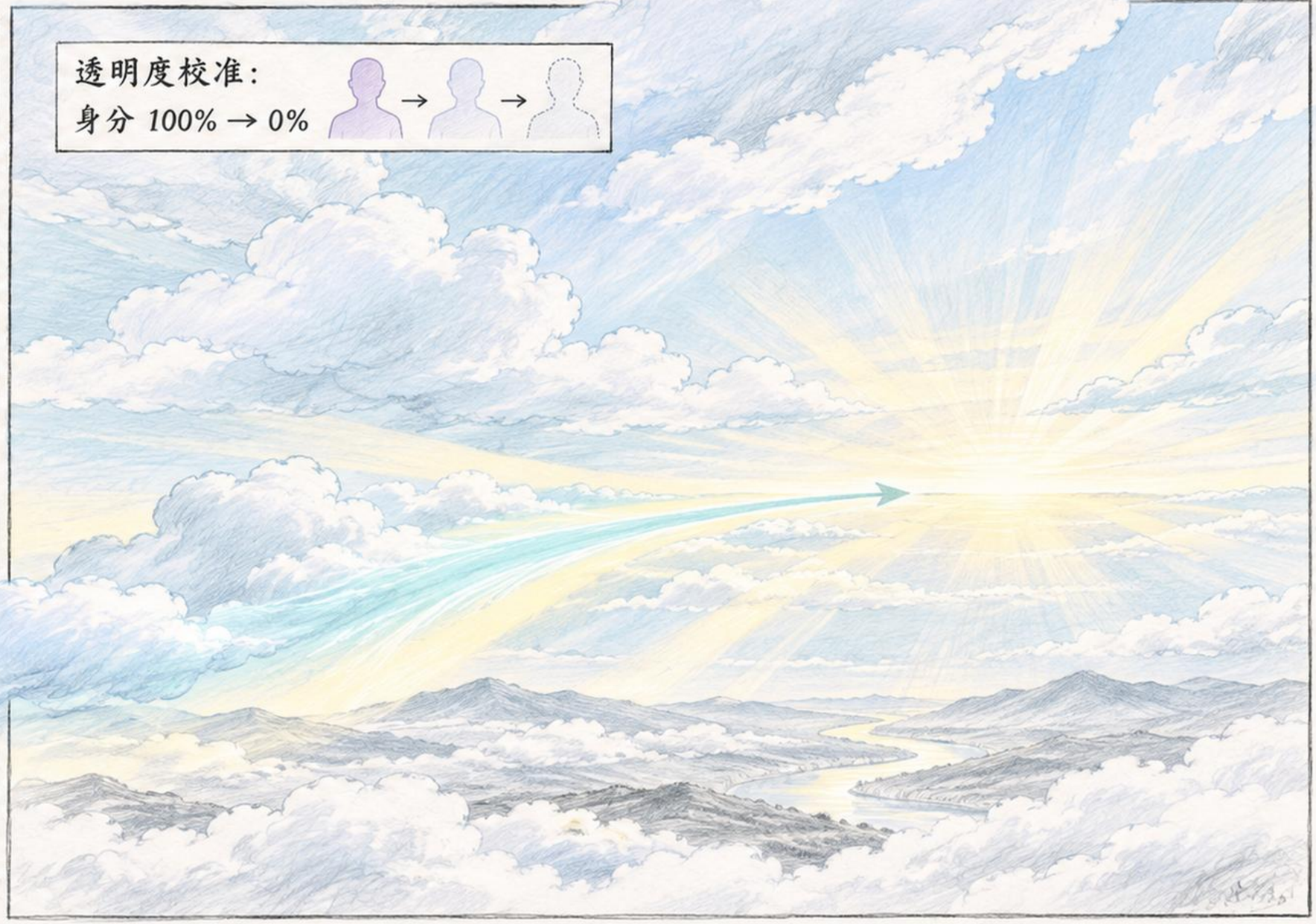

第三层
当下觉察


第四层
流动着，不定义

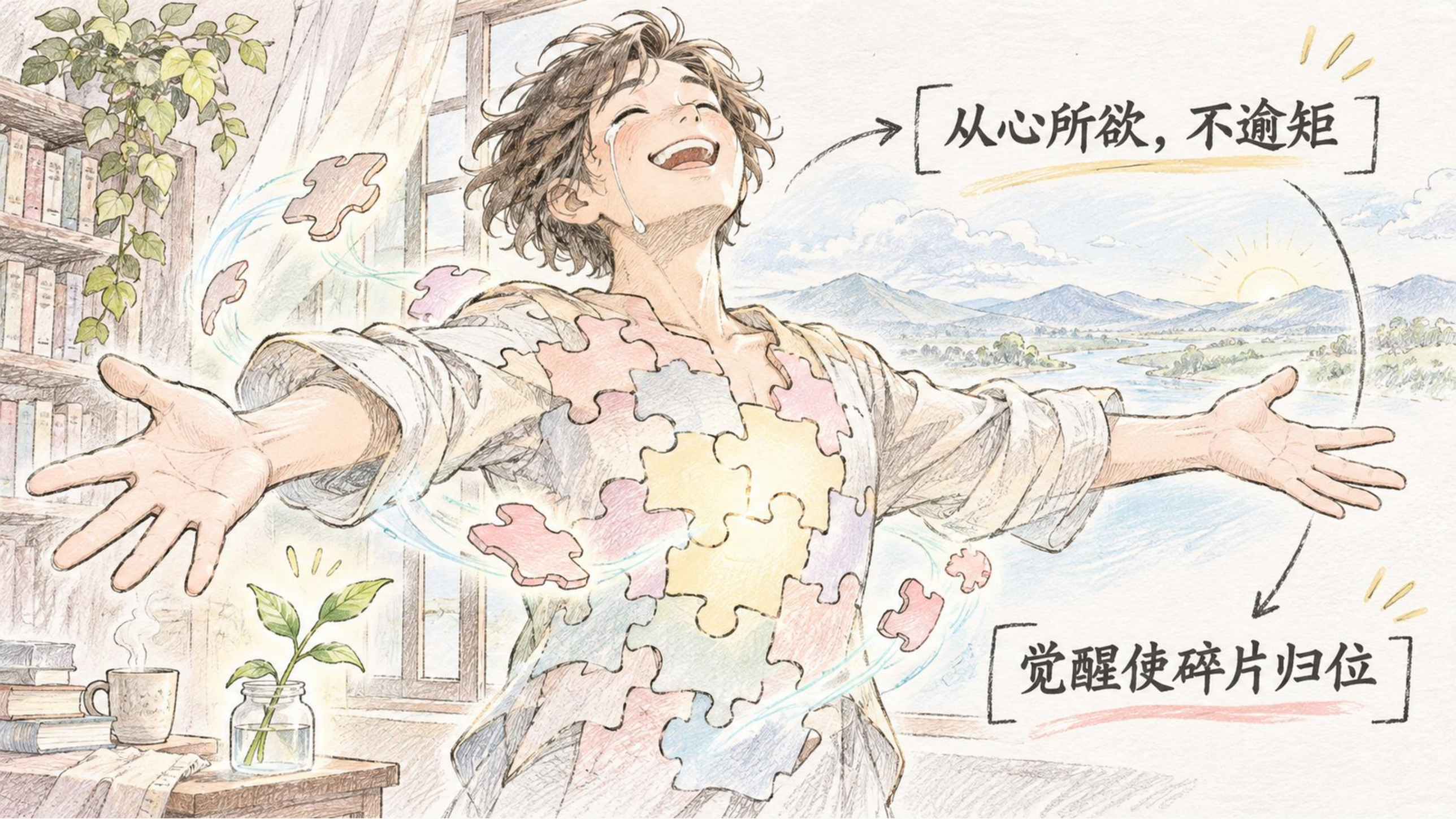
第五层 | 觉知在觉知








五层不是打卡升级
一
二
三
四
五
深度会来回晃动


从心所欲，不逾矩
觉醒使碎片归位

应无所住而吃喝

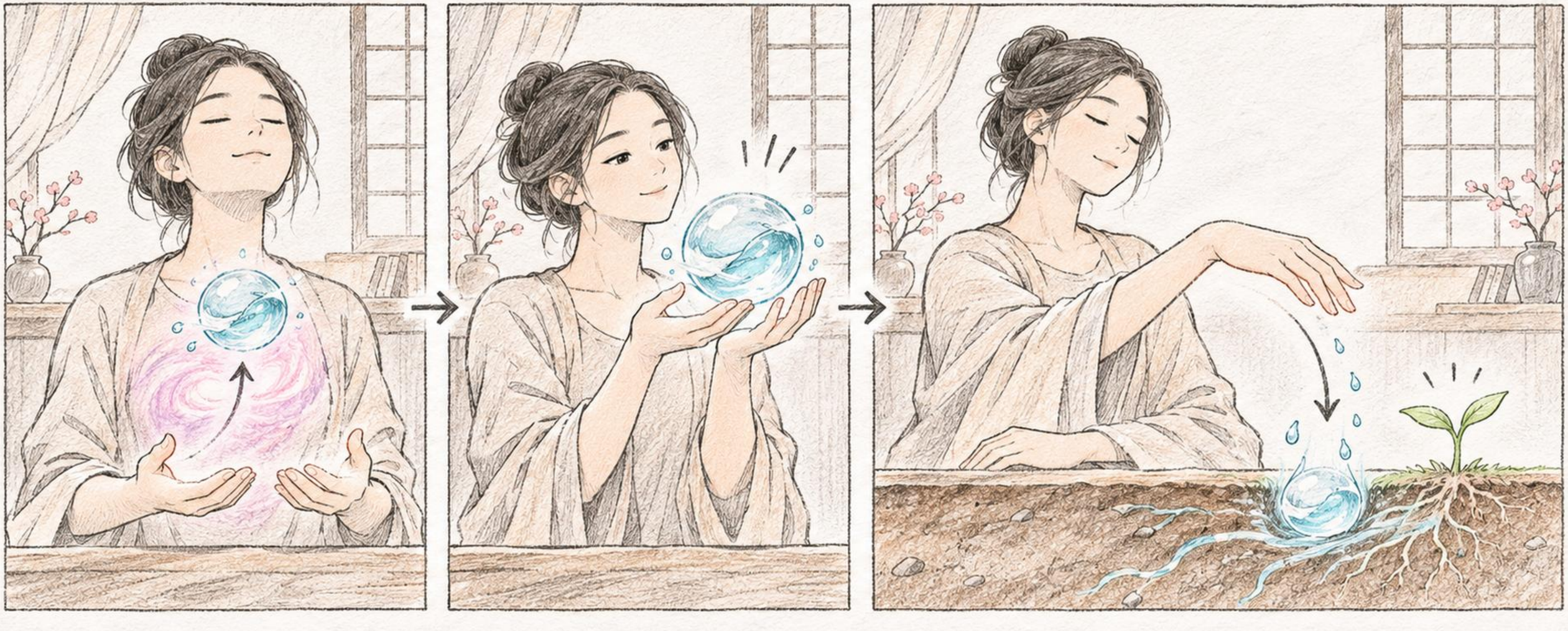


不住不是不动，是不粘


只问一句：谁在感觉
不需要答案

把情绪端成一个水球

看见它，你就不是它




［ 当处出生，随处灭尽 ］
［ 不迎接，也不挽留 ］


攥着？
打开？
≈ 120°