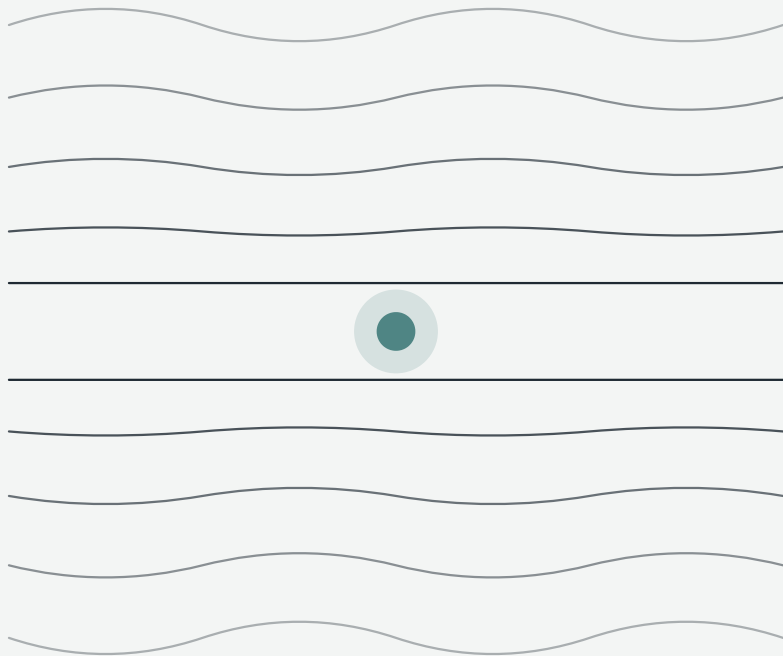


LIVEIT·LOVEIT·LEAVEIT



Live It

静，即是澄明

JAWAD YOUSOFI



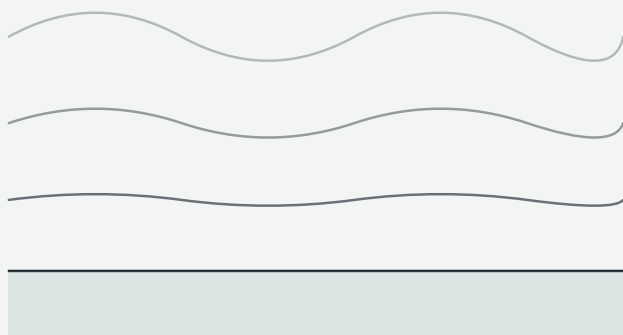
人们说：要么爱它，要么离开它。
可如果，我们先去活它呢？



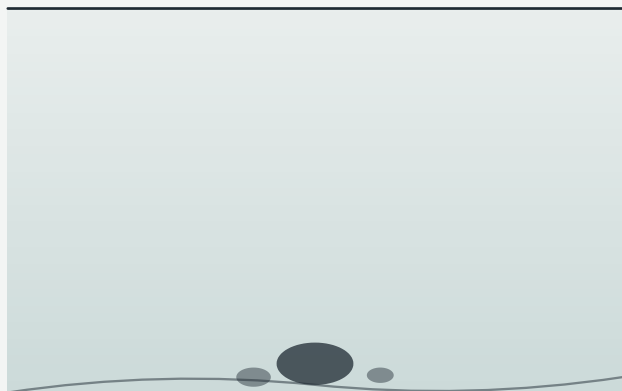
生活并不在别处发生，
它就在此处发生。



我们匆匆奔向下一刻，
却错过了脚下
站着的这一刻。



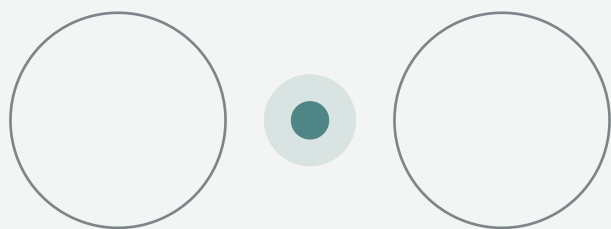
静下来。不是空，而是静，像风过之后的湖面。



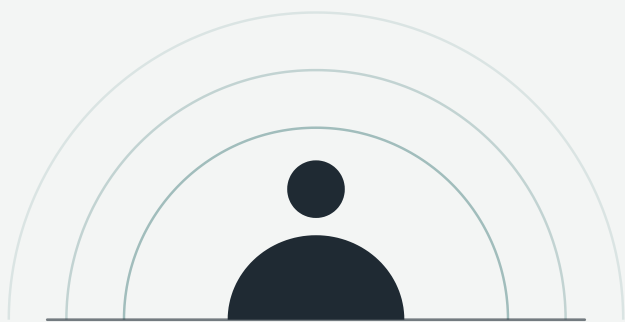
水静了，便清了。
你能一眼望见
湖底。



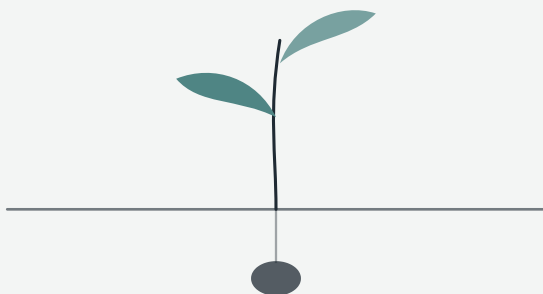
澄明不是来自
更用力地思考，而是来自
更安静。



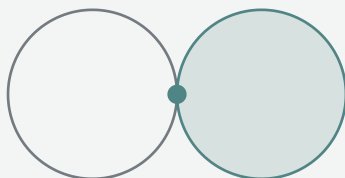
一个念头与下一个念头
之间，有一道空隙。那里，
才是你栖居之处。



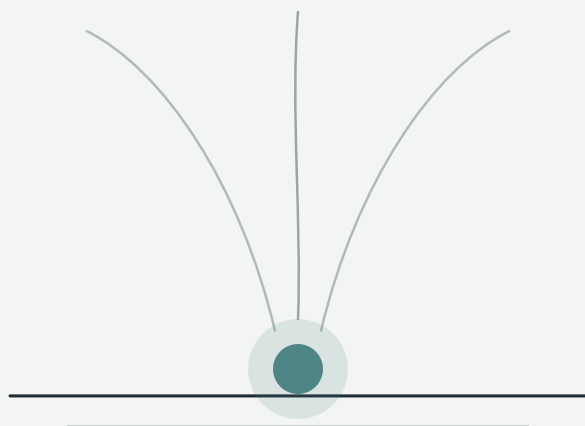
觉得难的时候，别逃。
和它坐在一起。呼吸。活它。



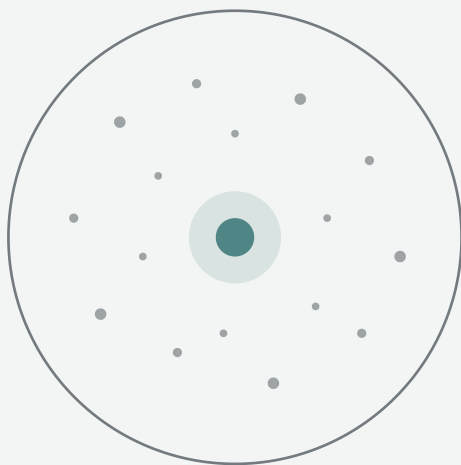
你愿意与之同坐的，
会成为你需要的老师。



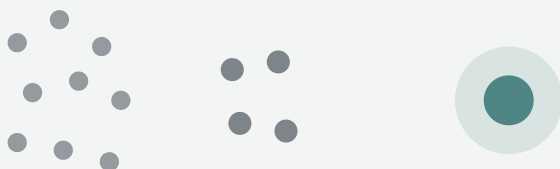
你不必修好这一刻，
只需与它相遇。



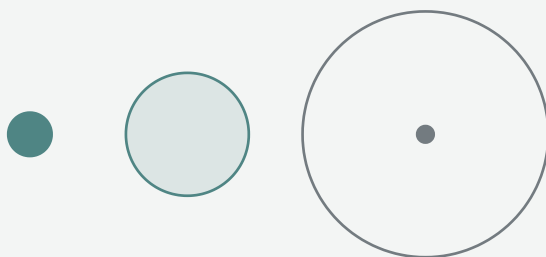
感受双脚踩在大地上。感受空气流进
身体。你在这里。



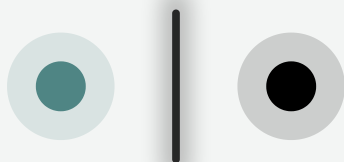
静，不是什么都不做，而是完完整整地做你本来的样子。



你越澄明，
需要的就越少。



全然地活：这一次呼吸，这一天，
这一生。



当你真正活过它，
你便会开始爱它。