

## Как попасть в Будущее, радуясь Настоящему?

*Сердце будущим живет,  
Настоящее уныло.  
Все мгновенно, все пройдет,  
Что пройдет, то будет мило...*  
А. С. Пушкин.

Поэт, знаток человеческих душ, подметил, что мы живем надеждами и мыслями о прекрасном будущем, откладывая все на потом. Мы ждем, когда вырастут дети, когда придет успех, деньги, возможность поехать в интересное путешествие. А текущая повседневная жизнь кажется унылой, полной проблем и суеты. Не замечаем красоты и очарования жизни в настоящем моменте.

### Духовные школы о силе настоящего момента

Древние мудрецы и разные духовные школы советуют нам жить в Настоящем, а не искать истину в прошлом или будущем. Евангелие призывает не заботиться о завтрашнем дне, «ибо завтрашний сам будет заботиться о своем». Учение дзен-буддизма опирается на силу настоящего момента. Если сосредоточиться на настоящем моменте, то страдания и проблемы как бы растворяются, уходят, перестают нас мучить. Важное место занимает настоящий момент и в суфизме, ветви ислама. «Суфий – сын настоящего времени».

Все духовные школы учат: чтобы легче ощутить настоящее, надо обратить свое внимание вглубь себя. Именно внутри каждого человека находится источник, который позволяет нам ощутить радость жизни, прекрасные ее мгновения.

### Пиковые переживания

У каждого из нас есть опыт переживания прекрасных мгновений: рождение ребенка, встреча с любимыми, победа, покорение вершины и просто захватывающий вид,

## Как попасть в Будущее, радуясь Настоящему

Автор: admin

11.06.2011 22:36 - Обновлено 30.10.2014 02:33

---

открывающийся внезапно за поворотом. В такие сияющие моменты мы ослеплены, захвачены настоящей минутой. И не думаем о прошлом или будущем. Нам хорошо сейчас. Жаль, что такие мгновения мимолетны.

Отдельные смельчаки увлекаются экстремальными видами спорта, чтобы полнее ощутить радость жизни. Понимание опасности вынуждает людей бдительно и осознанно присутствовать в происходящем. В этом настоящем моменте нет ни прошлого, ни будущего, нет мыслей о проблемах. Ведь, если отвлечься хоть на секунду от того, что происходит именно здесь и именно сейчас, то можно потерять саму жизнь.

Абрахам Маслоу назвал такие кульминационные моменты нашей жизни пиковыми переживаниями. Но чаще всего наш болтливый ум мешает нам заметить эти прекрасные мгновения.

### Как же избавиться от навязчивого мышления?

Если мы постоянно думаем о будущем и не замечаем настоящего момента, то мы не позволяем себе жить. Вся наша энергия и сила уходят в мысли об исполнении желаний, в страхи и беспокойство о будущем.

В современной жизни на первое место выходит деятельность, эффективность, планирование, успех. И все это хорошо. Но важно при этом стремиться к будущему через призму настоящего момента.

Надо осознать, что данный конкретный момент – это все, что у нас есть. Если мы перестанем беспокоиться о Будущем, будем думать о нем только, когда того требует практика жизни, то качество нашей жизни в настоящем заметно улучшится.

Жить в настоящем моменте – это не размышлять о будущем, а делать правильные вещи именно сейчас, ощущать себя счастливым уже сегодня.

### Как же повысить качество своей жизни, присутствуя здесь и сейчас?

Буддисты предлагают медитации и физические упражнения, которые помогают осознать текущий момент жизни.

Психотерапевты рекомендуют задавать себе вопрос: «Каким образом я могу ощутить больше радости сегодня, в настоящем?»

Современные психологи рекомендуют для осознания текущего момента:

- Глубоко подышать.
- Послушать спокойную музыку.
- Посидеть около водоема.
- Поллюбоваться природой.
- Погладить животное.
- В любой ситуации проявлять внимание к деталям.
- Сделать физические упражнения.

А для чего нужно жить Здесь и Сейчас? Чтобы качественнее жить, лучше работать, лучше отдыхать. Чтобы ощущения жизни были тоньше и ярче. Чтобы сильнее проявлять любовь и внимание к тем, кто находится рядом. Чтобы стать спокойнее и расслабленнее. Чтобы испытывать Благодарность к Жизни за все то, что она нам дает.

### Три пути выхода из сложившейся ситуации

Если то, что происходит сейчас в вашей жизни неприятно или совершенно невыносимо, то есть три пути:

- Самоустранение.
- Изменение ситуации.

Полное принятие ситуации.

Нужно выбрать один из путей и полностью принять последствия этого выбора.

Если обстоятельства жизни не позволяют нам уйти от негативной ситуации или изменить ее, тогда надо безоговорочно принять ее. Примирясь с ситуацией, вы не становитесь слабее. Наоборот, вы внутренне освобождаетесь от негативных обстоятельств и становитесь духовно сильнее.

Когда жизнь бросает вызов, когда вас страшит будущее, когда у вас неприятности и горе – примите все, не сопротивляйтесь. Это даст ощущение внутреннего покоя. Примирение с жизнью – простая и глубокая мудрость, заставляющая нас не сражаться с обстоятельствами, а двигаться с потоком жизни.

Важно не путать примирение с покорностью. Примирившись с настоящим моментом, вы четко осознаете, что хотите улучшить создавшееся положение. Осмотритесь и, если позволяют обстоятельства, начинайте действовать, предпринимать шаги, чтобы выбраться из ситуации. Делайте все возможное, чтобы достичь желаемого результата, при этом полностью примирясь с настоящим моментом, не сопротивляясь ему.

### **Жизнь – настоящий момент**

Если мы собираемся испытать что-то хорошее в жизни, мы должны создать это в настоящем. В настоящем моменте протекает вся наша жизнь. Все, что мы считаем будущим, произойдет в настоящем.

Если мы живем настоящим моментом, то перестаем зависеть от результата, т.е. от будущего. Поражение или Успех не могут испортить нам ощущение полноты жизни Сейчас. Всегда надо помнить, что планы и действия, направленные на достижение цели, задумываются и реализуются в настоящем моменте.

## Как попасть в Будущее, радуясь Настоящему

Автор: admin

11.06.2011 22:36 - Обновлено 30.10.2014 02:33

---

Цель быстрее приведет нас к будущему, если будем уделять настоящему все свое внимание, воспринимать жизнь, как чудо, ценить каждый шаг в настоящем. И тогда наше жизненное путешествие станет увлекательным, наполненным смыслом и новыми яркими впечатлениями.

Гоните прочь негативные мысли и страхи. Ведь черновиков в нашей жизни не существует. Так как она не бесконечна, то давайте попробуем получить максимум удовольствия от нее Сейчас.

Автор - **Наталья Червинская**

[Источник](#)