**210820**

**Қазіргі сәтте өмір сүру**

***«Жоқшылықта да, молшылықта да өмір сүре аламын. Мен не тоя тамақ жейін, не аш жүрейін, молшылықта немесе мұқтаждықта болайын, қай жағдайда да қанағат етудің құпиясымен жақсы танысып алдым.»***

***(Філіпілікт. хат 4:12)***

Қазіргі сәтте өмір сүру - шабыттандыратын мантралардың танымал тақырыбы. Бұл қарапайым болып көрінеді, бірақ қазіргі сәтте өмір сүру -біздің көпшілігіміз үшін қиын нәрсе. Қазіргі сәтте өмір сүру - біздің іс -әрекеттеріміз бен айналамызда не болып жатқан туралы хабардар болуға көмектеседі. Сонымен қатар, бұл біз басқара алмайтын нәрселерден - өткен қателіктер мен уайымдардан алыстатады.

Иса бізге: “Күнделікті нанымызды бүгін де бере гөр.”, - деп мінажат етуді үйреткенде, Құдай бізге бүгінгі күнмен өмір сүруіміз керек екенін көрсетті. (Матай 6:11) Киелі кітапта 2 Қорынттықтарға кітабында “Оның мейірім көрсететін кезі осы, құтқаратын күні, міне, бүгін!” (2 Қорынттықтарға 6: 2) делінген. «Қайта, бірде-біреуің күнәнің кесірінен алданып, қасарысып кетпеу үшін, әлі де «бүгін» деген мерзім бітпей тұрғанда, күн сайын өзара дем берісіп отырыңдар!» (Еврейлерге 3:13)

Міне, өзімізді қазіргі сәтте өмір сүруге үйрететін кейбір практикалық нәрселер: 1) Өзіңізді басыңыздан аяғыңызға дейін ойша сканерлеу арқылы денеңіздегі сезімдерге назар аударыңыз. Денеңіздегі кернеу сезілетін кез келген аймақты саналы түрде босаңсытыңыз. 2) Өзіңізді жасаған прогрессіңіз үшін мақтап қойыңыз. Егер сіз болашақ туралы көп уайымдайға бейім болсаңыз, ертеңгі істеу керек тізім жасаудың орнына, әр күннің соңында, сол күнгі жетістіктеріңіздің тізімін жазып көріңіз.

Және, әрине, бәрі үшін мінажат етіңіз. Сіздің ішкі диалогыңыздың бір бөлігі Құдайға бағытталған күнделігіңіз болсын. Бұл бізге өз сезімдеріміз бен Құдайдың бар екенін түсінуге көмектеседі. Філіпіліктерге 4 тарау бізге қашан мінажат ету керектігін айтады: «Еш нәрсені уайымдамай, барлық жағдайда өтініштеріңді Құдайға сиынып тілекпен және шүкірлікпен білдіріңдер!» (Філіпіліктерге 4: 6).