

فقط برای امروز

۷ مهر

فقط برای امروز

«وقتی زندگی در زمان حال را متوقف می کنیم، مشکلات ما به طرز نامعقولی بزرگ می شوند.»

کتاب پایه



"فقط برای امروز" فکر آرامش بخشی است. اگر سعی کنیم در گذشته زندگی کنیم، ممکن است با به یاد آوردن خاطرات دردناک و ناراحت کننده دچار تشویش شویم. درس های دوران مصرف معلمی نیستند که برای بهبودی جستجو کنیم. زندگی در فردا به معنای تنگ کردن عرصه با ترس است. نمی توانیم آینده نامعلوم را پیش بینی کنیم و عدم اطمینان نگرانی به همراه دارد. وقتی تمرکز خود را بر امروز را از دست دهیم، زندگی ما غیرقابل تحمل به نظر می رسد.

زندگی در زمان حال آزادی به دنبال دارد. در این لحظه می دانیم که در امان هستیم. مصرف نمی کنیم و همه چیزهای مورد نیاز خود را در اختیار داریم. از این گذشته، زندگی در زمان حال جریان دارد. گذشته تمام شده و آینده هنوز فرا نرسیده؛ نگرانی ما هیچ چیزی را تغییر نمی دهند. امروز، از همین لحظه می توانیم از بهبودی خود لذت ببریم.



فقط برای امروز: در زمان حال زندگی می کنم. امروز، از همین لحظه آزاد هستم.