Выступление на заседании МО.

Из чего состоит наша жизнь – из множества мгновений, в которых мы испытываем самые разнообразные чувства. А может вся жизнь – и есть мгновение по сравнению с вечностью, если задуматься, сколько поколений людей жили до нас, имели свою судьбу – мысли, желания, горести и радости.

А что такое мгновенье? Возможно, это лишь секундный отрезок времени, но так ли это? Может мгновенье - это и есть наша жизнь?

Очень правильно говорил об это в своем стихотворении Леонид Дербенев:

Призрачно все в этом мире бушующем.

Есть только миг, за него и держись!

Есть только миг между прошлым и будущим,

 Именно он называется жизнь.

Надо быть человеком в каждый миг своего существования, честным, добрым, щедрым на внимание, нежным к близким, работать с удовольствием. Все зависит от каждого мгновения! Надо стараться каждое мгновение прожить достойно! Не стоит упускать радость мгновения. Хорошо, когда наши близкие или наше осознание помогают нам почувствовать вкус настоящего момента.

Для многих счастье заключается в любви. Именно любовь ищут люди на протяжении всей жизни. Даже неразделенное чувство остается в памяти самым сильным и трепетным воспоминанием. Любовь определяет мысли и поступки человека, его надежды и разочарования. Взаимная любовь, которая конечно, тоже не вечна, является для людей истинным счастьем.

Любовью соткано мгновение.

Прими светло прикосновение

и этим, душу очищая,

себя, других во всём прощая,

и наделяя всех прозрением,

вплетайся в жизни вдохновением.

К тебе оно вернётся счастьем

и смоет грязь своим участьем,

наполнит сердце озарение

и друг придёт как откровение.

Ты с ним в дорогу жизни, счастья

пойдёшь, чтоб с Радостью встречаться!

Ирина Джамрина

Все мы испытываем счастье в разные моменты жизни. Счастлив тот, кто не создает эти моменты искусственно, а радуется простым вещам – чашке кофе, поцелую при встрече, улыбке ребенка, весеннему солнцу.

Самое страшное – уныние и разочарование в жизни, когда хочется, чтобы день, неделя, месяц, быстрее прошли, когда нет радости ни в сегодняшнем, ни в завтрашнем дне. Чтобы испытывать радость от жизни, нужно изменить свое отношение к ней. Вспомнить свои увлечения, заниматься тем, что нравится, осознать, что сама жизнь – большая ценность, которую нельзя растрачивать впустую.

Мгновения спрессованы в года,

Мгновения спрессованы в столетия.

И я не понимаю иногда

Где первое мгновенье, где последнее...

Всё дело в мгновении. Оно определяет жизнь.

Франц Кафка

Жизнь соткана из тысячи МГНОВЕНИЙ, пролетающих мимо, на чем-то мы заостряем свое ВНИМАНИЕ, что-то пропускаем МИМО, как не значимое. И не догадываемся, что не мы, а они, мгновения, руководят нами.

Пусть жизнь будет соткана

Из впечатлений,

Прекрасной мечты

И счастливых мгновений,

Из радостных встреч,

Доброты и заботы,

Горячего солнца

И звезд небосвода!

Пусть будет расцвечена

Красками счастья

И радуга в ней

Появляется чаще!

Ты должен научиться отдавать себе ОТЧЕТ в каждом действии, сделать каждое ДЕЙСТВИЕ осознанным.

Ведь мы ПРИШЛИ сюда ненадолго, и ВРЕМЕНИ, которое нам отпущено, слишком МАЛО, действительно слишком мало для того, чтобы прикоснуться ко всем ЧУДЕСАМ этого странного МИРА.

Карлос Кастанеда

ДА, наша ЖИЗНЬ состоит из МГНОВЕНИЙ, и МЫ должны НАУЧИТЬСЯ выделять из этих МГНОВЕНИЙ - самую СУТЬ всего ПРЕКРАСНОГО, РАДОСТНОГО и СВЕТЛОГО и чтоб вспоминались только эти МГНОВЕНИЯ нашей ЖИЗНИ!

От блеска звёздного проснуться.. .
Увидеть пламенный рассвет.. .
Глубин неведомых коснуться.. .
На свой вопрос найти ответ.. .

Сменить разлуку новой встречей.. .
Вспорхнуть без крыльев до небес.. .
И вместе с трелью птицы певчей
Перенестись в дремучий лес.. .

Найти росу среди травинок.. .
Гулять по лужам босиком.. .
И, видя тысячи тропинок.. .
Всегда идти своим путём.. .

Любить безумно, быть любимым.. .
И знать, что где-то верно ждут.. .
Что в трудный час прикроют спину.. .
И что в обиду не дадут.. .

Познать манящую свободу.. .
Забыть о времени своём.. .
Сплотить обыденность и моду.. .
И ощутить себя творцом.. .

Осуществить мечты и грезы.. .
Страдать, бороться, побеждать.. .
Помочь унять бедняге слёзы.. .
И руку помощи подать.. .

В глаза младенца погрузиться.. .
Обнять, прижать, поцеловать.. .
Позволить сердцу чаще биться.. .
И в муках жалобно рыдать.. .

Увидеть прелесть в неприметном.. .
Дарить заботу и тепло.. .
Хранить счастливые моменты.. .
И дальше жить врагам назло!

*Полжизни мы теряем из-за спешки.
Спеша, не замечаем мы подчас
Ни лужицы на шляпке сыроежки,
Ни боли в глубине любимых глаз...
И лишь, как говорится, на закате,
Средь суеты, в плену успеха, вдруг,
Тебя безжалостно за горло схватит
Холодный, неподвластный нам испуг:

Жил на бегу, за призраком в погоне,
В сетях забот и неотложных дел...
А может главное - и проворонил...
А может главное - и проглядел...
Цените жизнь, и каждое мгновенье
Палитрой красок засверкает серый мир
Не нужно масок, горьких заблуждений...
Не нужно бесконечных жалоб, что нет сил.
Постой! Остановись! Хоть на секунду,
Куда спешишь, чего опять забыл....
Остановись, взгляни на это небо,
На солнце или дождь, что утром лил...
И улыбнись всему и всем, - поверь не сложно!
Пока не поздно...И на это хватит сил!*