*Спешка, озабоченность, нехватка времени – факторы, стопорящие совершенствование человека. Но достаточно раз взглянуть на мир по-другому, и взору тут же откроются идеи и возможности пробуждения.*

Жизнь современного человека и так слишком стремительна, но это не мешает ей ежедневно набирать темп. Из-за постоянной спешки и нехватки времени люди готовы жертвовать общением с родными и близкими, даже смогли найти способы замены секса! Чего уж говорить о свободном времени для расширения собственной практики.

А ведь достаточно остановиться всего лишь на минуту, чтобы понять, что любое событие, действие, движение – возможность открыть себя для совершенствования. Стоит только захотеть, и можно увидеть возможности пробуждения, свободы, наполнения бытия смыслом. Практиковаться можно везде: дома, на отдыхе, в торговом центре, на работе.

Некоторые люди жалуются, что после заключения брака практикой заниматься стало практически невозможно. Это – самое большое заблуждение! Семья и дети – лучшие учителя. Семья делает человека обязательным и ответственным, а дети день ото дня открывают секреты бескорыстия и помогают жить настоящим моментом.

Человек должен отдавать себя семье полностью, без остатка. А ведь того же требуют мастера и гуру медитации. Встреча с домочадцами идентична встрече на курсе медитации. Чем сложнее будут жизненные испытания, тем настоящее станет духовная жизнь. Человек должен быть готов к тому, что наряду со счастливыми событиями, в жизни есть место для трагедий. И именно сложности закаляют человека, заставляют его быть постоянным и мудрым, помогают открывать истинную духовную силу.

Большинство культур считает родительские обязанности человека священными. По сути, дети – это и есть медитация. Только проводя с ребёнком достаточное количество времени, можно вырастить искреннего и доброжелательного человека и открыть в себе способность любить сердцем. Точно так же, духовный потенциал открывается при следовании за дыханием, в медитациях. Воспитание детей, интимные отношения, любовь – главные ключи к расширению практики.

Достичь зрелости сердца совсем несложно. Главное – взаимоуважение, терпение, сострадание. Привнеся даже мизерную часть этих качеств в свою семью, можно получить положительный результат.

Духовная практика требует постоянства. Ни одна медитация не будет эффективной, если прерывать её при первой же трудности. Умение быть преданным и верным – основной двигатель практики. Брак, любовные отношения принимают преданность, как плату за успех. Преданность – приверженность помощи друг другу, желание и готовность расти и развиваться вместе. Духовная гармония достигается в тех парах, в которых партнёры готовы способствовать раскрытию потенциалов друг друга.

Любовные отношения, воспитание детей готовят людям такие же препятствия, с которыми можно встретиться, сидя в медитации. На протяжении всей жизни будут появляться страхи, демоны, порождающие недоверие, опасения, проблемы. Но, говоря с партнёром о волнующих его трудностях, человек получает возможность углубить свою любовь, преодолеть препятствия и вывести отношения на новый духовный уровень.