

Речь как основа и показатель совершенства

«В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. И Слово стало плотью...» (Евангелие от Иоанна, 1:1; 1:14)



Как вы говорите, так Вы и живете.

В буддийской психологии говорится, что основным источником потери энергии является речь. Христианская религия учит: «Не важно, что входит в рот человека, главное, — что выходит». Некоторые используют это выражение для того, чтобы оправдать свой стиль питания, который во многом напоминает стиль питания свиньи — «ешь, что хочется и что видится», игнорируя при этом вторую часть высказывания. Многие подвижники и святые уходили в уединенные места, чтобы ничего их не побуждало участвовать в пустых разговорах. В Ведах пустые разговоры называют «праджалпой». И именно она является одним из главных препятствий на пути духовного и материального прогресса. Первую оценку человеку мы даем по тому, как он говорит. Речь определяет человека.

Практически любой человек, который интересуется йогой, восточной психологией и философией, знает имя мудреца Патанджали и его монументальный труд по йоге — «Йога-сутры». Но мало кто знает, что, в первую очередь, он написал не менее выдающиеся работы, посвященные речи и медицине: «Патанджала-бхашья» и «Чарака» соответственно. «Патанджала-бхашья», будучи комментариями к грамматике Панини, учит, как правильно говорить и как правильно построить свою речь. Существует тесная связь между умом и речью, умом и телом, умом и душой. Здоровое тело, здоровый ум и здоровая речь творят гармоничную личность. Современные исследования показали, что ошибки в речи не случайны. Они имеют глубокую связь с ментальным развитием. Заикание и запинания в речи появляются тогда, когда есть серьезное эмоциональное нарушение. Практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.

Каждый человек, стремящийся к совершенству, должен стать, во-первых, — врачом, лечащим свое тело; во-вторых, — специалистом

по грамматике, следящим за своей речью; в-третьих, — философом, очищающим свое сознание и постигающим Абсолютную истину.

В жизни такого человека не может быть места для физических недомоганий, безразличия к самопознанию и для беспорядочной речи. Именно такого человека мудрец Патанджали называл йогом. И каким бы видом йоги, каким бы видом духовной практики человек не занимался, все вышесказанное применимо к нему в полной мере.

От речи зависит здоровье и материальное благополучие. И это относится не только к духовным людям, но и к тем, кто хочет преуспеть материально. Умение говорить и слушать очень серьезно изучают во всех бизнес-школах. Нужно уметь контролировать язык. Там очень реализовано цитируют высказывание Будды о том, что словом можно убить человека. **Три минуты гнева могут уничтожить десятилетнюю дружбу.** Слова сильно определяют нашу карму. Можно десять лет заниматься духовным развитием, благотворительной деятельностью, но, оскорбив великую личность, можно все потерять на всех уровнях и деградировать в низшие формы жизни.

Откуда это берется? От оскорблений. Ведическая астрология говорит, что тeneвая планета Кету отвечает за оскорбления. Кету — это такая планета, которая быстро дает реакции, часто мгновенно. Кету также дает освобождение. Но в отрицательном аспекте Она наказывает за оскорбления и непочтительную речь, быстро лишая человека всего, чего он достиг в духовном и материальном плане. В Ведической цивилизации каждого человека учили очень внимательно следить за своей речью. Пока человек не заговорил, его тяжело узнать.

Дурака от мудреца можно отличить, когда он заговорит. Речь обладает очень сильной энергией. Специалисты, обладающие тонким видением, говорят, что люди, которые общаются матом, грубо и оскорбительно говорят, в определенном месте тонкого тела тут же получают черное пятно, которое через год-два может перерасти в раковую опухоль.

Речь – это проявление жизненной силы. Самое главное, для чего нам предназначен язык — это чтение молитв, мантр и обсуждение тем, приближающих к Божественному. Можно также по мере необходимости обсуждать практические дела, общаться с близкими. Но, главное, не переусердствовать. В Аюрведе говорится, что речь — это проявление праны. Прана — это жизненная сила, Вселенская энергия. Чем больше праны, тем более здоров, успешен, харизматичен и гармоничен человек. Так вот, в первую очередь, прана

расходуется, когда человек говорит. Особенно, когда кого-то критикует, осуждает, предъявляет претензии, матерится. По статистике, 90% всех ссор происходит из-за того, что мы говорим о ком-то плохо. Наиболее успешны те люди, которые приятно говорят и умеют контролировать свою речь. В Бхагават-Гите говорится, что аскеза речи заключается в умении говорить правду приятными словами.

Люди, которые грубо разговаривают, занимают во всех иерархиях последние места. Это касается и стран в целом. Обратите внимание, что страны с высокой культурой речи более успешны — Япония, Германия, да и вообще все государства, входящие в большую восьмерку. Хотя там сейчас происходит культурное вырождение, включающее в себя и деградацию культуры речи. И это сказывается и на экономике, и на духовной жизни в целом. На Востоке человек, который элементарно не может контролировать свою речь, считается очень примитивным, хотя он может быть профессором на Западе.

Карма определяется нашей речью. Важно помнить, что если мы кого-то критикуем, то берем на себя негативную карму и плохие качества характера этого человека. Так действует закон кармы. И также мы берем качества той личности, которую восхваляем. Поэтому Веды призывают всегда говорить о Боге и о святых и восхвалять их. Это самый легкий путь для того, чтобы обрести божественные качества. То есть если вы хотите обрести какие-то качества, вам достаточно почитать о каком-нибудь святом, который ими обладает либо с кем-то обсудить его качества.

Давно замечено, что мы приобретаем качества того человека, о котором думаем и, следовательно, говорим. Поэтому даже западные психологи советуют думать и говорить об успешных и гармоничных людях.

Но чем больше в нас эгоизма и зависти, тем тяжелее нам говорить о ком-то хорошо. Мы должны учиться никого не критиковать. У меня был один пациент, у которого по гороскопу с определенного года должна была быть серьезная болезнь, но у него все было нормально. Я спросил его, что он начал делать в этот год. Он ответил мне, что дал обет, что никого не будет критиковать. И сказал, что реально заметил, что его жизнь улучшилась, его духовная практика вышла на новый уровень.

Тот, кто нас критикует, отдает нам свою положительную карму и забирает нашу плохую. Поэтому в Ведах всегда считалось, что это хорошо, когда нас критикуют. Как работает речь с нашей кармой? В

«Махабхарате» говорится, что если вы что-то наметили, что-то хотите сделать, никому об этом не говорите. Как только вы об этом сказали, на 80% уменьшается вероятность, что это произойдет, особенно если вы поделились с завистливым, жадным человеком. Почему люди, говорящие мало и продуманно, достигают больше? Они не теряют энергию. Другое простое правило, связанное с речью, — если мы сделали кому-то что-то хорошее и похвастались этим перед другими, то в этот момент мы теряем положительную карму и все свои плоды благочестия, которые заработали этим поступком. Хвастуны мало чего достигают. Поэтому мы не должны никогда хвастаться своими достижениями, так как в этот момент мы теряем все плоды, которые до этого заработали.

*«...Пусть левая рука твоя не знает, что делает правая»
(Евангелие от Матфея, 6:3).*

Мысли определяют речь. Реальная история: Ученик подходит к мастеру и спрашивает:

– Вы советуете жить с открытым умом (open mind). Но тогда весь ум может улететь, так?

– Ты просто крепко рот закрой. И все будет хорошо.

Мысли определяют речь, поэтому важно не думать плохо ни о ком. Чем больше у нас хаотичных мыслей в голове, тем больше они проявляются на языке и тем более будет беспорядочная речь. Тот, кто ясно мыслит, тот ясно говорит.

Есть еще один уровень — научиться принимать критику. Одно из качеств ума — то, что он способен оправдать себя в любом положении. Чем ниже уровень человека, тем больше оправданий вы от него слышите. Даже совершив самое гнусное преступление, такой человек не краснея оправдывает себя. Я проводил семинары в тюрьмах, в том числе для особо опасных преступников, меня очень удивляло, что практически никто себя не считал виноватым. Один из главных показателей, человека, который находится на высоком уровне развития, определяется тем, что он спокойно выслушивает критику в свой адрес.

Правила разумной речи. В пещере медитируют три йога. Вдруг они слышат какой-то звук, издаваемый животным. Один йог говорит – Это был козел. Проходит год. Другой йог отвечает: – Нет, это была корова. Проходит еще год. Третий йог говорит: – Если вы не прекратите спор, я вас покину.

Первое правило разумной речи — перед тем как что-то сказать резкое, досчитайте до 10. Это может показаться глупым. Первое время мы вряд ли сможем досчитать до 3-х. Но с другой стороны, если вы ответите после небольшой паузы, то ваш ответ будет намного разумней, потому что первое, что приходит в голову, когда нас критикуют, ругают — это желание оправдаться и ответить резко в ответ. Поэтому, научитесь 5–10 секунд думать перед тем, как отвечать. Помимо всего прочего — это собьет ненужный накал эмоций. Человек, который занимается самореализацией, очень мало и продуманно говорит. Я читал в жизнеописании некоторых великих людей, что они никогда не отвечали сразу на обвинения и вообще старались ничего не говорить в гневе. Они откладывали разговор на другой день или до того момента пока не успокоятся страсти. Ибо они знали – пока гнев и раздражение влияют на их речь, последствия будут печальные, а порой просто разрушительными..

Второе правило разумной речи – не нужно впадать в крайности. Бог проявляется в мелочах, а Сатана — в крайностях. Не следует давать обет — «Буду нем как рыба». Особенно, если по вашей природе вы яркий экстраверт, то вам это может только навредить. Если ваша психофизическая природа в том, что вы должны много говорить, так говорите так, чтобы вы и окружающие получали от этого благо. Поэтому будьте открыты и доброжелательны, и главное — живите осознанно. Важно помнить, что наш уровень определяется по мелким, незначительным поступкам — как мы отреагировали на грубость в магазине, какие эмоции начинают нас переполнять, когда нас «незаслуженно» критикуют и т. д.

Три уровня речи. Человеку на высоком духовном уровне, в благодати, которому, что-то про кого-то говорят плохое, или он что-то оскверняющее увидел или услышал, может даже физически стать плохо. У него может возникнуть ощущение, что его физически грязью облили. Такой человек всегда говорит правду приятными словами. Осознанно говорит каждое слово, и каждое слово приносит гармонию в этот мир. В речи много безобидного юмора, часто над собой. Такие люди практически всегда здоровы и счастливы. Только может вначале сложно сдержаться от глупых высказываний или оттого, чтобы быть втянутыми в бестолковый разговор.

Люди в страсти очень чувствительны к критике в свой адрес, они с большим удовольствием могут часами говорить о темах, связанных с сексом, деньгами, экономическим процветанием, политикой, обсуждением покупок, рассказывать о себе хорошо, язвительно обсуждать кого-то и т.д. Говорят они обычно быстро. Юмор обычно

пошлый, связан с сексом. Обычно вначале разговора, они чувствуют большое удовлетворение и подъем, но после таких разговоров опустошение и омерзение. И чем выше уровень сознания, тем сильнее это чувство. Такой стиль речи ведет к деградации на всех уровнях.

Те, кто в невежестве, отличаются тем, что их речь полна оскорблениями, претензиями, осуждениями, угрозами, нецензурными словами и т.д. Все слова пропитаны гневом и ненавистью. Когда такой человек открывает рот, создается ощущение, что комнату наполняет неприятный запах. Поэтому если такому человеку говорить что-то хорошее о ком-то, он может заболеть. Такие люди, как правило, сами осознанно или не осознанно провоцируют других, пытаются вызвать у них энергию гнева, раздражения, обиды, зависти, т.к. на эту волну они настроены и питаются этими низшими разрушительными эмоциями. Юмор у них «черный», полный издевательств и радости чужому горю. Они в иллюзии от начала до конца. Таких Вселенная лечит тяжелыми ударами судьбы и болезнями. У них быстро развиваются психические заболевания. С ними нельзя даже рядом находиться, а уж тем более общаться. Обычно редко встречается человек, который постоянно находится только на одном уровне. Чаще встречаются смешанные типы или тип человека может, довольно быстро меняться. Это зависит очень от: общества, которое мы выбираем – на работе, отдыхе... Например, начав общаться со страстным человеком, мы через несколько минут можем обнаружить, что активно втянуты в обсуждение политиков. Хотя еще 10 минут назад нам не было до них дела. Например в казино, ночных клубах, около пивных ларьков, притоне наркоманов, обсуждение духовных тем трудно представить. Если место пропитано страстью и невежеством, то и звучащая там речь будет соответствующей времени. Например, с 21-00 до 02-00 часов – это время невежества, поэтому именно в это время хочется пойти в невежественное место, посмотреть невежественный фильм, поговорить на невежественные, в лучшем случае на страстные темы. Утро вечера мудренее – это народная мудрость. Давно замечено, что то, о чем ты говорил вечером и особенно, если принимал какие-то решения, то утром жалеешь или как минимум видишь в другом свете. Поэтому следование простому правилу – никогда не принимать решения вечером и вообще как можно меньше говорить, в это время – сделает нашу жизнь значительно счастливее и избавит от многих проблем и несчастий. Не случайно, что в природе все спит в это время. Вы когда-нибудь слышали пение птиц в это время?

В конце недели можно провести тест – какая доминировала речь, на протяжении недели. Если в благости, то легко будет заметить как гармония и счастье входит в нашу жизнь. Если страсти и особенно

невежества, то естественным результатом будут болезни, депрессии и несчастья.

Благодарность – это первый шаг к гармонии и любви.

Что сказать мне о жизни?

Что оказалась длинной.

Только с горем я чувствую солидарность.

Но пока мне рот не забили глиной,

Из него раздаваться будет лишь благодарность.

И.Бродский

Важное правило — избавиться от претензий. Первый шаг к любви — это благодарность. В этом мире мало кто кого благодарит. В основном, все высказывают претензии — либо в скрытой, либо в явной форме. Но важно помнить, если мы кого-то не благодарим, значит, начинаем критиковать, предъявлять претензии, не всегда даже осознавая это. Служение — это не только какая-то физическая помощь, в первую очередь, это означает — помочь человеку развить сознание Бога, подарить свою любовь, приблизить человека к Божественному.

Все, что мы делаем без любви, несет только несчастья и разрушения, как бы благородно внешне это не выглядело. Учителя учат, что каждую секунду мы либо приближаемся к Богу, либо удаляемся от Него. Каждая ситуация — это урок. И нужно благодарить Бога за каждую посланную нам ситуацию. Всевышний — Всеблагодать и каждую секунду Он желает нам только добра. Каждая секунда направлена на наше обучение.

Как только у нас появляются претензии, наш сердечный центр блокируется. Самые частые претензии — на судьбу, на окружающих, недовольство собой и миром. Претензии проявляются не только в словах, но, в первую очередь, в мыслях, тоне, стиле общения и отношении к жизни. Каждая ситуация дается нам для того, чтобы мы работали над собой. Чем менее мы гармоничны, тем более напряжены, тем более суровые уроки мы получим. Но как только у нас возникает принятие ситуации — происходит расслабление и, значит, эта ситуация быстро разрешится.

Аюрведа говорит, что вы не сможете избавиться от болезни, если вы ее не принимаете. Это первый шаг к излечению и решению любой проблемы — полное принятие внутри, как милость Бога, эту болезнь и несчастье, а на внешнем плане нужно прикладывать все силы, чтобы ее разрешить. Если мы не принимаем ситуацию, то более 90% нашей энергии пойдет на ее «пережевывание». Наш организм может справиться с любой болезнью. Также мы можем справиться с любой ситуацией и выйти из нее победителем. Если нам дается какое-то испытание, значит, мы можем его вынести. Бог испытаний не по силам не дает. Вместо претензий мы должны привыкнуть благодарить всех. Претензии – это первый шаг к болезням и несчастьям.

Вы должны отследить, сколько у вас благодарности и сколько у вас претензий к окружающим. Вы обнаружите, что часто у нас больше претензий, чем благодарности. Претензии идут от ума и ложного эго.

Любые наши претензии имеют деструктивную природу, они забирают нашу энергию и закрывают наше сердце. Истинное смирение выражается в том, что мы принимаем любую ситуацию. Многие понимают смирение, как нечто показное: ударили по одной щеке — подставь другую. Это касается внутреннего состояния. Мы принимаем любой подарок судьбы, каким бы он ни был. Желательно как можно чаще повторять в уме или еще лучше вслух: «На все — любовь Бога». Я давно заметил, что у людей, которые повторяли эту фразу, менялось выражение лица, они становились мягче, пропадали зажимы в теле и в целом они становились счастливее и здоровее. Попробуйте, это работает! Если наше подсознание будет настроено на восприятие, видение во всем Высшей Воли — это быстро приведет нас к совершенству.

Почти все в наше время считают, что им все-все должны. А если кто-то делает хоть что-то хорошее другому, то внутри рождается убежденность, что этот человек по гроб ему обязан, ну как минимум, он должен отплатить тем же.

И у нас, как всегда, есть выбор: либо присоединиться к общей массе людей и нырнуть в адскую жизнь упреков и претензий и жить с закрытым сердцем, либо привыкнуть, во всем видеть милость Бога и вместо вопроса «За что?» задавать вопрос «Для чего мне это?» Привыкнуть открывать рот только для БЛАГОДАРЕНИЯ, понимая, что блаженство мы можем ощутить, только бескорыстно и втайне отдавая. Любовь можно ощутить, только отдавая. И нам даны такие обширные возможности в этом мире, в наше время... Уже только за это можно постоянно благодарить Всевышнего. Поэтому давайте с сегодняшнего дня дадим себе обет, что мы будем следить за своей речью, сделаем

своей целью Любовь к Богу и будем на всех уровнях стремиться к совершенству.

Из книги Рами Блекта “Десять шагов на пути к счастью”