

ОЛЕГ СУНЦОВ

# ВЫШЕ ОБИД

ОТ РАЗОЧАРОВАНИЯ К ВОСТОРГУ



**Олег Дмитриевич Сунцов**  
**Выше обид – от**  
**разочарования к восторгу**  
**Серия «Веды. Практика для жизни»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65705441](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65705441)*

*Выше обид – от разочарования к восторгу: Эксмо; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-04-155789-8*

### **Аннотация**

Слово «обида» знакомо всем. Независимо от возраста, пола, профессии, места рождения – нам всем приходилось сталкиваться с этим мрачным, тяжелым чувством. Но даже если не всегда в наших силах избежать общения с теми, кто готов нас обидеть, – можем ли мы противостоять обиде как таковой?

Олег Сунцов, специалист по ведической философии и культуре, автор множества лекций на темы духовного и личностного развития, уверен – можем!

Его новая книга посвящена тому, как правильно работать с обидами. Что такое обида и к чему она приводит? Как выстроить защиту от этого чувства? Как разобраться в себе и научиться правильно воспринимать происходящее вокруг? Как научиться прощать – причем не только окружающих, но и самих себя? Да, такое умение тоже необходимо!

Это книга-путешествие, книга-восхождение – из неприветливой мрачной пустыни к сияющей вершине гармонии, принятия и понимания. К умению не поддаваться негативу и обидам и всегда оставаться собой.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение	6
Переход первый. Пустыня	20
Обидели хорошего человека!	20
Я заболел обидой	26
Обманутые ожидания	30
Почва для роста обид – гордыня	36
«Болезни пустыни»	40
Первое следствие обиды	40
Второе следствие обиды	43
Третье следствие обиды	44
Четвертое следствие обиды	46
Пятое следствие обиды	49
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Олег Сунцов**  
**Выше обид – от**  
**разочарования к восторгу**

© Сунцов О.Д., текст, 2018

© Хаят М., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Введение

Сейчас, оглядываясь назад, я могу сказать, что в детстве был вполне счастливым ребенком. Но был в моей жизни период, когда мне казалось (как, впрочем, и многим детям, да и взрослым): мне что-то «недодали», «недообщались», «недолюбили» и так далее. У меня не было сильных обид на своих родителей, но я чувствовал, что у меня присутствует некая недостаточная эмоциональность и мне иногда бывает трудно общаться с другими людьми. И именно в этом я был склонен винить своих близких. Мне казалось, что они в детстве не научили меня этому, что я не получал достаточно внимания от родителей. И что в моей жизни все сложилось бы гораздо лучше и удачнее, если бы мои родители были больше заняты моим воспитанием... хотя даже не воспитанием, а просто общением со мной. «Если бы мама проявляла больше заинтересованности! – думал я. – Как было бы здорово! Насколько лучше сложилась бы моя жизнь, если бы я был центром внимания для своих близких!» (Тогда мне казалось, что я этим самым вниманием был несправедливо обойден.) Короче говоря, мне было ОБИДНО.

Я не просто так выделяю это слово. Именно обида стала «отрицательным персонажем» книги, которую вы сейчас держите в руках. Именно это чувство является, на мой взгляд, одним из самых разрушительных, несправедливых,

неконструктивных и темных. И с ним обязательно нужно работать, то есть учиться жить таким образом, чтобы обиды не начинали определять наш «стиль жизни», не начинали диктовать свои условия. Но речь об обидах впереди. А к чему пришел в итоге я сам?

Однажды, будучи уже взрослым человеком, я приехал к маме. Мы начали общаться с ней по душам – и я словно бы заново узнал, через что ей пришлось пройти, какая непростая была у нее жизнь. На какие жертвы она шла ради своих детей. Нет, конечно же, я всегда знал, что в нашей семье, как и во всех других, были свои проблемы, в которых мои родные не были виноваты. Ведь всем хорошо известно, что происходило в нашей стране двадцать пять, тридцать, тридцать пять лет назад. Когда совсем маленькими были те, кто сейчас уже взрослые, солидные люди. Когда многие семьи были поставлены буквально на грань выживания. Я об этом знал. Но в моей голове почему-то не связывались «недостаток общения», в котором я винил своих родителей, и сложные условия, в которые родители были поставлены. Я не задумывался о том, что мои старшие родственники не уделяли мне достаточно внимания просто потому, что были озабочены вопросом: «А чем завтра кормить своих детей?»

И, только став взрослым и выслушав «вторую сторону» в лице своей мамы, я смог понять, что многие мои обиды, как говорится, не стоят выеденного яйца. У меня исчезли все претензии, я начал испытывать огромную благодарность

к маме за то, что она сделала для нас. Так как она сделала даже больше, чем могла.

Но самое главное – я понял, что часто обида или неудовлетворенность человеком возникает именно из-за того, что мы очень сильно сосредоточены на подсчетах «сколько я получил и сколько я недополучил», на своих потребностях и чувствах. Из-за этого мы не желаем понимать и видеть чувства другого человека. И лишь когда начинаешь разбираться, начинаешь видеть не только себя, но и других, понимать их мотивы, условия, в которых они находятся, – тогда обиды уходят и появляется чувство благодарности.

**Именно обида стала «отрицательным персонажем» книги, которую вы сейчас держите в руках. Именно это чувство является, на мой взгляд, одним из самых разрушительных, несправедливых, неконструктивных и темных.**

Я не хочу сказать, что обиды всегда незаслуженны. К сожалению, бывает так, что обижаться есть на что. Но все же строить свою жизнь на фундаменте обид – неправильно и нерационально. И именно работе с обидой, именно тому, как научиться правильно на нее реагировать, я посвятил эту книгу.

Но сначала скажу несколько слов о себе.

Меня зовут Олег Дмитриевич Сунцов, с начала 1990-х годов я занимаюсь изучением ведической философии и культуры. Несколько лет прожил в Индии, где обучался в раз-

личных образовательных центрах, а сейчас сам преподаю в Академии Йоги Бхактиведанты в Москве, провожу лекции и семинары на темы духовного и личностного развития человека с опорой на Веды – древнейший источник, помогающий найти ответы на самые разные вопросы. Я провел множество лекций в разных странах и городах (о духовном поиске и коррекции кармы, о самосовершенствовании, йоге, человеческих взаимоотношениях) и могу с уверенностью сказать, что истинное знание и истинная древняя мудрость, передававшаяся из поколения в поколение, воспринимаются одинаково и действуют одинаково на всех континентах.

Несмотря на то что изучением Вед и всего связанного с ними я занимаюсь уже много лет, я не устаю поражаться тому, что в этих писаниях можно найти рекомендации на все случаи жизни. Причем для каждого конкретного человека, независимо от того, был ли он современником создателей священных писаний или это житель мегаполиса XXI века! Веды включают в себя все сферы: начиная со здоровья, искусства и астрологии и заканчивая медитацией, семейными взаимоотношениями и секретами правильного питания. Веды – это универсальные принципы, которые работают всегда. Ведь люди, в сущности, не меняются – они всегда хотят быть здоровыми, счастливыми, любимыми. Они всегда хотят мира и благополучия, они хотят меньше страдать и беспокоиться. Меняются только обстоятельства. Но ведические принципы тем и замечательны, что они могут учесть любые

«вводные» и дать совет каждому человеку, исходя из его конкретной ситуации.

Я убедился в этом на собственном опыте. Именно знакомство с ведической культурой и жизнь по этим правилам помогли мне изменить свою жизнь к лучшему.

И Веды удивительны тем, что они меняют мировоззрение, приводят его в соответствие с законами мира, с законом кармы. А значит, в жизни человека наступает долгожданная гармония. Веды – это культура, которая приближает нас к Богу.

Кстати, меня часто спрашивают:

– А какую религиозную традицию исповедуете вы сами? И могут ли на ваши лекции приходить люди, принадлежащие к разным религиозным конфессиям?

Обычно я отвечаю так:

– Для меня верующий человек, религиозный человек – это тот, кто следует универсальным принципам, к которым относятся: добро, милосердие, правдивость, аскетизм, чистота, доброжелательность, прощение. А это совершенно никак не зависит от того, в какой храм человек ходит и к какой религиозной конфессии себя причисляет. Для меня идеал – это бескорыстие и любовь к Богу, к божественным принципам в целом.

А часть этих принципов как раз и заключается в простой формуле: хочешь изменить свою жизнь к лучшему – начни с себя. Начни работать с такими эмоциями, чувствами и проявлениями, как злость, обида, агрессия, жадность. И жить

сразу станет легче!

Однажды я проводил лекцию, темой которой было терпение. Аудитория была битком набита, собралось около двухсот человек. И вот я начинаю говорить – и слышу из-за двери, из соседнего помещения, какие-то странные звуки. Открываю дверь и вижу, что там несколько десятков человек занимаются дыхательной гимнастикой. Спрашиваю:

– Ребята, а что вы тут делаете?

Они отвечают:

– Как это «что»? Занятие проводим, мы арендовали зал и заплатили деньги.

– А сколько длится ваше занятие? – спрашиваю я.

– Два часа.

Прекрасно. И мое занятие тоже длится два часа. Мы будем мешать им, они будут мешать нам. Какое желание может возникнуть? Затопать ногами и сказать «идите вон отсюда»? Но ведь я не имею никакого права на это. Случившееся – это, как говорится, «косяк» организаторов, которые сдали в аренду два соседних помещения, не учитывая, что звукоизоляция плохая и все мешают друг другу. Поэтому я два часа вел семинар на тему «Терпение» под странные звуки у меня за спиной. Люди в аудитории отвлекались, хихикали. Два часа я пытался помочь им сосредоточиться, говорил гораздо громче, чем говорю обычно, чтобы заглушить доносившийся из соседней аудитории шум.

Но зато после лекции слушатели сказали, что я «не только

рассказал, но еще и показал, что такое терпение». А с теми, кто занимался в соседнем помещении, мы вполне спокойно поговорили, извинились друг перед другом за «звуковые эффекты» и мило расстались. А если бы мы начали со скандала? С обид и непонимания? Все было бы гораздо хуже.

Так вот, конечно же, я не смогу в этой книге рассмотреть все негативные, с точки зрения Вед, чувства и эмоции и рассказать о борьбе с ними. Поэтому начнем с обид. Как мы будем это делать?

Есть такая старинная индейская легенда.

Один старый вождь, чтобы испытать юношей своего племени и понять, готовы ли они к самостоятельной жизни, отправлял их восходить на гору Аконкагуа. Это самая высокая вершина в Андах, местные индейцы называли ее «снежной горой», «местом, где живут духи» и особо почитали как место силы. И вот вождь сказал:

– Ваша цель – добраться до вершины. А если вы почувствуете, что у вас не хватает сил, возвращайтесь. Но принесите мне ветку любого растения с того места, где вы повернули обратно.

Вскоре вернулся первый юноша. Он показал вождю сухую и пыльную ветку кактуса.

– Ты не добрался даже до подножия горы и не смог пересечь окружающую ее пустыню, – сказал вождь.

Второй принес ветку полыни.

– Ты добрался до горы, – молвил вождь, – но даже не по-

пытался взойти на нее.

Третий молодой индеец показал вождю ветку тополя.

– Ты, конечно, прошел не так уж много, – сказал вождь, – но, по крайней мере, добрался до родников на склоне горы.

Четвертый принес ветку кедра.

– Ты прошел половину пути к вершине, – сказал вождь.

И, наконец, появился пятый юноша. Руки его были пусты, но глаза сияли восторгом.

– Великий вождь! – сказал он. – Мне нечего тебе показать. Там, где я был, деревья не растут. Но зато я видел облака у моих ног, а вдали – сверкающее море.

– А мне сейчас и не нужны никакие доказательства в виде веток, – ответил ему вождь. – Все видно по твоему лицу и глазам. Ты действительно добрался до вершины и видел гору во всем ее величии!

О чем эта история?

Да, иногда люди совершают восхождение на гору, чтобы испытать себя или доказать что-то окружающим. Есть на свете горы, которые издавна считались священными – обиталищами богов или духов, местами, которые помогают человеку обрести себя, познать истину, разобраться в том, «что такое хорошо и что такое плохо». Именно в горах часто возводились храмы самых разных конфессий, основывались святилища и монастыри. Но даже если вы человек сугубо домашний и в вашей жизни не было реальных восхождений на Аконкагуа, Эверест, Синай, Фудзияму или Аруначалу, на-

верняка бывали ситуации, когда приходилось делать выбор, принимать решения, «расти над собой». *Такие ситуации можно сравнить с восхождением на вершину. Сделать над собой усилие, перебороть негативные устремления, попытаться стать лучше – и увидеть облака и сияющее море!*

И книга, которую вы сейчас держите в руках, поможет вам совершить своего рода восхождение. От обид – к гармонии и прощению. От выжженной пустыни конфликтов и непонимания – к сияющим вершинам понимания, спокойствия и благодати.

Книга посвящена обидам и работе с ними. Вернее, работе с собой.

«Я обиделся!» – насколько часто в нашей жизни звучит эта фраза?

«Мама, Петька растоптал мои куличики! Я обиделся!»

«Лена не дала списать! Я обиделась!»

«Преподаватель снизил оценку из-за прогулов! Я обиделся!»

«Подруга сказала, что в этом платье я толстая! Я обиделась!»

«Свекровь раскритиковала мой борщ! Я обиделась и больше не хочу видеть ее у себя в гостях!»

«Мне не выплатили премию! Я обиделся! Увольняться не буду, но работать теперь буду вполсилы!»

Что такое обида? Почему рождается это чувство? Можно

ли найти в нем что-то конструктивное, и что оно приносит в нашу жизнь? Делает ли обида нас лучше или хуже, и всегда ли виноват исключительно тот, кто обидел нас?

*Обида – это пустыня. Правильная проработка обиды – это путь к вершине, к облакам и сияющему морю!*

Почему у меня возникла идея написать эту книгу?

Люди часто пишут мне письма. И вот однажды я получил письмо от одной женщины, в котором была такая история. Она встречалась с молодым человеком, и все у них было замечательно: они любили друг друга, вместе ездили в путешествия, он дарил ей подарки. И вот в какой-то момент он совершил некий неправильный поступок. Не буду вдаваться в подробности, какой именно, но после этого они не просто расстались – тот поступок перечеркнул все хорошее, что было у них в течение пяти лет. И вот эта женщина пишет мне: «Я не могу даже смотреть на наши старые совместные фотографии. Я открываю компьютер, смотрю на эти радостные лица – и мне тошно становится. Хотя я понимаю, что тогда наши чувства были искренними! Те подарки, которые он мне подарил, я выкинула. Хотя прекрасно понимаю, что дарил он с удовольствием, из хороших побуждений. Но один его поступок перечеркнул всё. Иногда, конечно, когда я вспоминаю что-то хорошее, я успокаиваюсь, мне становится легче. Но как только в голове всплывает его поступок в отношении меня, который перечеркнул все хорошее, что было за пять лет... Ощущение такое, что в прозрачной чистой ре-

ке всплыл труп. Снова возникает чувство, что человек все испоганил. Снова накатывает обида. Что же мне с этим делать?»

«Я думаю, — пишет дальше она, — что я не единственная, у кого такая ситуация в жизни. Вы можете что-то посоветовать таким, как я?»

Подобные вопросы мне задают нередко. И я хочу сказать, что со стороны такие проблемы часто кажутся надуманными. Например, ну как можно одним поступком перечеркнуть все хорошее, что было между людьми на протяжении долгих лет? Ведь они вместе планировали свое будущее, женщина сама признает, что все у них было хорошо: поездки, путешествия, цветы, подарки, нормальные человеческие отношения. Если бы мужчина пил горькую или избивал ее все эти пять лет, тогда разрыв еще можно было бы понять. Но как может одна внезапная обида перечеркнуть годы хороших отношений?

Конечно же, имеет значение и сам поступок — что именно было совершено? Но все же мы думаем: «Если все было хорошо, то как можно разрушить это за пять минут?» Думаем... пока это не касается нас самих. И вот тут-то оказывается, что поступки, события и слова, которые в отношении других казались нам незначительными или несерьезными, в нашей собственной жизни обретают значимость и важность. «Да как он мог такое мне сказать?», «Да как они могли поступить так по отношению ко мне?», «Да это же так обидно!»

Поэтому обида – это очень важная тема.

◆ Почему мы обижаемся?

◆ Как вести себя в состоянии обиды?

◆ Как возвысить свою душу до прощения?

◆ И вообще, все ли нужно и можно прощать?

Вот из этих вопросов и родилась моя книга. Хочу поделиться своими открытиями на эту тему. Вернее, мы будем исследовать вместе. Будем учиться быть выше обид, будем совершать «восхождение к облакам».

Три главных вопроса, которые нам с вами нужно изучить:

1. Что такое обида и к чему она приводит?

2. Каков главный инструмент изменения реальности, инструмент «переработки обид»?

3. Как относиться к обидам, как научиться быть выше их?

И мы с вами пойдем тем же самым путем, что герои легенды, которую я вам рассказал в начале. Совершим несколько переходов – от пустыни к вершине.

◆ Начнем мы с пустыни – обид, негатива, конфликта. Мы разберемся, почему возникает обида, что она представляет собой.

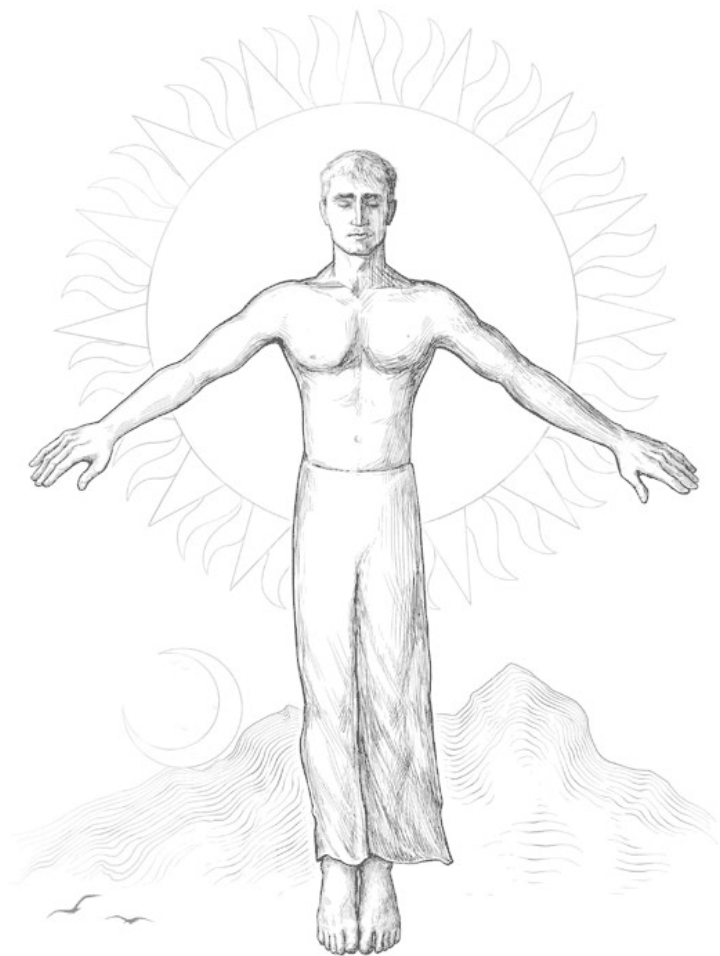
◆ «У подножия горы» мы рассмотрим, почему нам трудно выйти из этого состояния, поговорим о том, как обида затягивает нас в свою паутину и мешает смотреть на мир здраво.

◆ «У родника», подобно героям легенды, мы сделаем небольшую остановку, на которой у нас будет возможность начать практики «проработки обиды».

♦ «На полпути» мы начнем рассматривать техники самоконтроля и разговаривать о прощении. Ведь за нашими плечами будет уже большой путь, и мы наберем достаточную высоту, чтобы объективно посмотреть на некоторые вещи и, возможно, изменить свою точку зрения!

♦ И, наконец, на вершине мы достигнем главного – умения прощать, умения избавляться от обид для своего же собственного блага. А помощниками на этом пути нам будут древние источники мудрости, такие как Веды и все с ними связанное.

*Итак, обида. Мрачная, мерзкая, поглощающая все хорошее. Что она такое? И что с ней делать? Ведь пока мы не поймем, что такое обида, мы не сможем бороться с ней, а значит, не сможем и простить.*



# Переход первый. Пустыня

## Обидели хорошего человека!

Сразу хочу сказать: эта книга-путешествие – не волшебная палочка. Не ждите эффекта «вот сейчас прочитаю – и все сразу наладится!». Ни одно путешествие не обходится без трудностей, но ведь они закаляют нас, не так ли? Поэтому будьте готовы к тому, что придется работать над собой, прилагать некоторые усилия, думать, сравнивать, делать выводы. Я не хочу быть самоуверенным и обещать: «Прочитайте эту книгу – и вы сразу перестанете обижаться. Вот посидите три дня на диване за чтением, и все сразу будет так, как вам хочется! Обид в вашей жизни больше не будет, вам будет все равно!».

Нет. Не хочу вас пугать, но мир устроен так, что если ты хочешь что-то получить, то за это надо заплатить. Вы ведь не приходите в магазин и не требуете дать вам морковки или сметаны бесплатно – только на том основании, что вы прочитали учебник по экономике и знаете, как «работают» деньги?

Около года назад в одном городе я проводил семинар по обидам, рассказывал о том, как с ними работать и как от них избавиться. А через несколько месяцев побывал в этом городе опять, и на одной из встреч ко мне подошел мужчина и

очень недовольным тоном сказал:

– Ерунда все то, о чем вы говорите.

– Почему? – удивился я.

– А потому, – отрезал он. – После вашего семинара ничего не изменилось. Мой начальник как был самодуром, так и остался!

Я ничего не понял.

– Подождите, – спросил я, – а кто на семинаре-то был? Вы или ваш начальник?

– Ну я, – ответил мужчина. – Но вы же обещали, что жизнь наладится! А работа и начальство – часть моей жизни. К сожалению. Так вот, после того как я побывал на вашем семинаре, не изменилось ничего!

Мне пришлось долго объяснять, что одного только присутствия на семинаре недостаточно, нужна еще и готовность работать над собой. И, собственно, работа над собой тоже нужна! В словах этого мужчины проявилась одна из главных проблем: мы все время ждем действий от окружающих. Даже тогда, когда «прорабатываем» свои собственные проблемы, обиды, недостатки – ждем, что работать за нас будет кто-то другой! Это невозможно. Пройти свой путь можем только мы сами. Вы готовы? Тогда можно начинать самый, пожалуй, сложный переход – через пустыню. Пустыню обид и всего, что с ними связано.

*Так что же такое обида? Словари говорят нам: «Обида – несправедливо причиненное огорчение, а также вы-*

*званные этим отрицательно окрашенные эмоции».*

Очень красиво сказано. Но главное, на что надо обратить внимание, – «несправедливо причиненное»! Мы часто воспринимаем как обиду вполне справедливую критику, даже если она высказана очень вежливо:

«Иван Петрович, пожалуйста, переделайте документ, у вас там ошибка в дате».

«Маша, пожалуйста, не разбрасывай свои тетрадки по всему столу, твоему брату тоже нужно где-то делать уроки».

«Света, мне кажется, желтый цвет тебе не очень идет».

И так далее.

Но часто это воспринимается как обида!

«Ах, значит, документ плохой? Вот уволюсь, и где они найдут такого специалиста? Пусть приезжает лично директор и валяется у меня в ногах!»

«Ах, значит, желтый цвет мне не идет? Ну ты и змея!»

При этом подготовленный документ и правда содержит ошибки, а желтый цвет Свете и правда не идет! Так где же несправедливость?

Настоящая обида – это в первую очередь то, что окрашено несправедливостью по отношению к нам. В тех же словарях говорится: «обида включает в себя переживания гнева к обидчику и жалость к себе». То есть со мной несправедливо поступили – и вот повод для обиды. Я испытываю гнев на того, кто это сделал со мной, и жалость к себе – это ж надо, меня, такого хорошего (такую хорошую), обидели!

Например: я, как лектор, хотел бы, чтобы меня внимательно слушали, чтобы во время занятия выключили мобильные телефоны. Ну вот такое у меня убеждение, что на лекции нельзя говорить по телефону. Но вдруг во время лекции у кого-то из слушателей звонит телефон. Мало ли почему! Может, его другу захотелось с ним поболтать или дома что-то случилось. Тот, кто звонит, не знает, что человек в это время сидит на лекции и что я, лектор, ожидаю тишины. И вот у кого-то зазвонил телефон – а у меня возникает обида: «Это же нехорошо. Ну что же, люди русского языка не понимают? Кто вообще их воспитывал? Я тут распинаюсь, а они... Они, наверное, меня не уважают».

То есть в основе обиды часто лежит чувство *«со мной так нельзя»*. У нас есть определенные представления, как с нами можно, а как нельзя. И если вдруг кто-то делает то, чего мы не ожидаем по отношению к себе, то, что «с нами делать нельзя», – у нас возникает обида: это же несправедливо!

И часто нам кажется, что буквально все окружающие ведут себя с нами не так, как мы ожидаем. Возникает чувство: «Да что они, сговорились, что ли? Я к ним со всей душой, а они...» Нас сопровождает постоянное чувство обиды, чувство жалости к себе и гнева к тем, кто с нами так себя ведет.

То есть обида – это обманутые надежды, обманутые ожидания, это результат того, что кто-то с нами ведет себя не так, как нам хотелось бы.

# Практический момент

## Медитация

Работа с обидами, поиск их причин, отработка умения не поддаваться негативным чувствам – задача не только духовного уровня. Мы не можем отделить душу от тела, хотя, конечно же, духовное развитие для нас всегда приоритетно. Поэтому, когда мы начинаем учиться противостоять обидам, мы не только работаем со своими чувствами, ощущениями, реакциями, но также и укрепляем свое тело. Йога, бег, физические упражнения – все это способствует гармоническому развитию. Соединяется духовное и физическое, укрепление тела и возвышение духа. Поэтому не удивляйтесь, когда в этой книге будете находить рекомендации по правильному дыханию, по применению разнообразных упражнений. И начать хотелось бы с медитации «Освобождение от обиды», которую вы можете пройти благодаря размещенному здесь QR-коду.



# Я заболел обидой

Есть много версий относительно того, что же такое обида. И сейчас мы рассмотрим еще одну.

Как будет «обида» по-английски? Resentment. А это слово, в свою очередь, произошло от латинского resentire. «Re» означает «повторять, возвращаться». «Sentire» означает «чувствовать». Иначе говоря, в латинском слове «resentire» и, соответственно, в английском «resentment» заключается очень важный смысл: если кто-то нас обидел, то мы склонны в своем сознании «перемалывать», крутить это снова и снова.

«Да как он посмел так со мной поступить!»

«Вот если бы я сейчас опять попала в такую ситуацию, я бы им показала!»

«Ну почему люди так себя со мной ведут? Почему они такие плохие?»

«Ну погодите, я вам еще покажу небо в алмазах!»

И если обида сильная, то мы в процессе прокручивания у себя в голове этих мыслей не можем сосредоточиться ни на чем другом. Мы будем день и ночь, двадцать четыре часа в сутки думать об этом. Мозг не сможет отвлечься ни на что другое. Мы сосредоточимся на том, «как это меня – бедного, хорошего, красивого, умного, доброго – ОБИДЕЛИ!»

С точки зрения психологии йоги это патология.

И это очень важный момент. По сути, обида – болезнь, невроз. Можно сказать, что это своего рода «отпечаток» в нашем сознании, возникший из-за неправильной конфигурации собственно нашего сознания, неправильной установки, которая у нас в этом самом сознании имеется. И в результате у нас возникает заикленность, этот самый «неправильный отпечаток» заставляет нас все время возвращаться к болезненному моменту. Помните легенду о том, как крыс уводили из города при помощи игры на дудочке? Якобы животные не могли сопротивляться звуку, он заставлял их следовать за собой.

Вот примерно так же и обида: если у нас в сознании есть «неправильно организованный» участок, обида будет прицельно бить по нему и заставлять возвращаться к себе снова и снова, перемалывать в уме свои негативные ощущения.

Но что же делать с этим участком?

***Работать с ним. Настраивать свое сознание на правильный уровень. Собственно, этому и посвящена вся книга!***

В сущности, природа обиды точно такая же, как природа многих других пагубных вещей в этом мире: алкоголя, наркотиков и прочего. Почему наркотики опасны? Потому что они превращают человека в раба. Удовольствие (ложное удовольствие от употребления) делает человека рабом. Вся жизненная энергия уходит на то, чтобы питать эту «черную дыру». Примерно то же самое происходит, если возникает при-

вязанность к азартным играм. И обида мало чем отличается от всего упомянутого. Это, в сущности, такая же болезнь.

Ведь очень часто обида возникает на пустом месте, а последствия имеет самые разрушительные. Если наш разум чрезмерно чувствителен и чрезмерно расположен к обидам (а такое состояние возникает из-за неправильных «жизненных настроек»), наше эго как будто превращается в увеличительное стекло. И это самое стекло любую ерунду увеличивает во много раз:

«А что это он так на меня посмотрел?»

«А что это она мне отвечает таким странным тоном?»

На самом деле, возможно, человек на нас вообще не смотрел и разговаривал с нами самым что ни на есть обычным тоном, но наше больное воображение, наш «настроенный на обиды» мозг дали нам ложный сигнал. И теперь мы будем неделю перемалывать эти неприятные ощущения.

Незначительное событие, мимолетный взгляд, ерундовое слово превращаются непонятно во что: в бурю, ураган, землетрясение! И самое страшное – мы сами больше всего от этого страдаем и начинаем испытывать негатив по отношению к человеку, который, собственно, ни в чем не виноват.

Обида – это не только болезнь. Это разновидность гнева. Ведь, по сути дела, гнев и злоба, которые я испытываю по отношению к обидевшему меня человеку (даже если эта обида надуманная), напрямую связаны с обидой как таковой. Если я храню в себе обиду, это означает, что я храню в себе гнев

или злобу.

Игуменья Домника, настоятельница екатеринбургского Александро-Невского Ново-Тихвинского монастыря, однажды сказала: «Обидчивость – это одна из самых серьезных страстей. Она показывает, что человек удален от Бога. Ведь когда Бог пребывает в сердце человека, то человек преисполняется внутренней силы и мужества. Он может понести любые немощи ближних, не теряет мира и любви, даже если его оскорбляют. Наоборот, человек, который лишен благодати и удален от Бога, не имеет внутренней крепости. Он не может стерпеть даже и какое-нибудь мягкое замечание. Он не воспринимает любовь людей, всё толкует неправильно. Всякое, даже доброе, действие ближних он понимает в дурном смысле. И если обидчивый человек не чувствует доброты ближних, то тем более он не понимает их проблем и трудностей. Он чувствует только себя: „Мне сказали неприятную вещь, меня обидели, меня оскорбили“. И никогда он не подумает о том, что у другого болит душа, оттого он и говорит неприятные вещи».

# Обманутые ожидания

Есть ведическое, духовное определение того, что такое обида и каковы ее истоки.

Веды объясняют нам: природа нашего сознания такова, что нам очень хочется, чтобы нас любили. Это очень сильная потребность. Это неотъемлемое качество каждого сознания, каждой души.

Но что значит любить другого человека? Это значит принимать в расчет его интересы, его ценности, которыми он живет. Мы часто слышим: «противоположности сходятся». Да, так бывает. Но сходятся только в том случае, если эти противоположности уважают чувства, ценности и склонности друг друга. Простой пример: мужу нравится ремонтировать машины, жене нравится делать украшения из бисера. Если они уважают интересы друг друга – все хорошо. Но если они начинают унижать и обесценивать эти интересы – дело плохо.

– Да что интересного в этих железках? Бензином воняют, ржавчина, краска, мазут... Фу!

– А ты своими бирюльками всю квартиру заполонила! Кому вообще нужны эти бусики?

При этом мужу безразлично, что украшения, сделанные его женой, пользуются успехом на выставках, а жена не принимает во внимание, что при помощи ремонта машин муж

делает неплохую добавку в семейный бюджет.

Но это мелкий, бытовой пример. А если противоречия возникают, например, из-за разных духовных ценностей? Из-за расхождений в религиозных вопросах? Здесь уважение друг к другу еще важнее и вопрос еще тоньше.

Когда кто-то хорошо относится ко мне, уважает мои интересы, мое мировоззрение, говорит: «Ты такой хороший!» – это приятно. Согласитесь? Не зря появилась пословица «доброе слово и кошке приятно», так что уж говорить про людей!

И когда нет вокруг людей, которые к нам хорошо относятся, – это невыносимо. Жить не хочется. Как говорится, возникает чувство одиночества в мире, полном людей. Если мы никому не нужны – это наибольшая боль.

Поэтому одна из самых серьезных обид – это когда нам дают понять: «Ты не нужен. Твои ценности, твои интересы не имеют значения. Твои пожелания мы не будем учитывать. Ты нам не нужен, мы тебя не любим». И это самая большая боль. Потому что мы хотим, чтобы нас любили.

Я привел пример с телефонными звонками во время лекции. Да, вряд ли все телефоны замолчат и будет гробовая тишина, потому что глупо ожидать, что ни у кого из слушателей ничего не случится и не раздастся экстренный звонок. Поэтому не имеет смысла смертельно обижаться, если чей-то смартфон все-таки зазвонит. Но в то же время очень важно взаимное уважение, уважение интересов друг друга. И ес-

ли человек идет на лекцию (в кино, на семинар, на театральное представление), хочется надеяться, что он сделает так, чтобы его телефон или тому подобные вещи приносили как можно меньше неудобств окружающим. Но это уже скорее вопрос этики, вопрос воспитания. А мы вернемся к обидам.

Так вот, мы все хотим любви и внимания.

Но есть интересный парадокс. *Чем больше я ожидаю, что меня все будут любить и что все будут ко мне относиться со вниманием и почтением, тем меньше я этого получаю.* Замечали такое?

— Ну почему вы все-таки не выключили телефон?

— А потому!

*Чем больше я жду, что меня будут любить и уважать, тем больше я разочаровываюсь.*

Чем больше я жду, тем меньше меня любят. А чем меньше я жду, тем больше внимания начинаю уделять тому, чтобы любить и уважать других. Чем меньше подсчитываю «кто и как меня любит», тем интереснее я начинаю быть людям. Замечали такое?

Поэтому, если вас преследует постоянное чувство обиды, надо задуматься: может быть, нужно больше любить других? Больше интересоваться жизнью окружающих? Уделять им больше внимания?

Но об этом чуть позже. Пока остановимся на первом, самом простом определении обиды: это результат обманутых ожиданий. Мы считаем, что мы заслуживаем любви, уваже-

ния, большой зарплаты, конфет и мороженого, – но если этого не происходит, наше чувство справедливости нарушается, и мы испытываем гнев по отношению к человеку, который не оправдал наших ожиданий, и жалость по отношению к себе.

И вот она – пустыня. Пустыня, получившаяся из обманутых надежд, неумения слышать, понимать, ценить друг друга. Пустыня обид!

Пустыня – это песок. А пустыня обид – это в первую очередь жалость к себе. «Меня обидели!», «Меня не оценили!», «Меня забыли!»... Без жалости к себе обида практически невозможна. Но такая жалость неконструктивна, разрушительна.

Я не имею в виду, что нужно полностью забыть о чувстве самосохранения и о собственных интересах. Но и концентрироваться на жалости к себе тоже не нужно. Это мешает разобраться в истинных причинах происходящего. Не избавившись от жалости к себе, мы не сможем двигаться по направлению к тому, чтобы избавляться от обиды.

Мысль «Я, кажется, заболел, нужно день-два полежать в кровати, сделать перерыв в работе и принять лекарство» – это не жалость к себе, это адекватное восприятие реальности. А вот мысль «Все против меня! Я такой хороший, а эти негодяи меня не любят! Ну, я им покажу!» – это уже приступ жалости к себе, с которым нужно бороться.

*Приведу пример, он отчасти иллюстрирует историю об обманутых ожиданиях. В начале 1990-х годов один мой*

старший товарищ пригласил меня поехать по стране вместе с ним – он был проповедник, путешествовал, проводил выступления. Я был наивным юношей, я не думал ни об организации поездки, ни о том, что и как в этой поездке будет, – просто согласился, подорвался и поехал. Три месяца с ним ездил. А потом он сказал мне: «Ну а теперь давай сам начинай заботиться о себе». Конечно, в чем-то он был прав – он многому меня научил, помог мне набраться опыта. Но я тогда по молодости все равно обиделся, для меня это был шок: «А почему? А что же это он не хочет помогать мне и дальше?» Я, конечно, повел себя по-детски. Очень я тогда обиделся, и обижался несколько лет. Но потом понял, что это не выход. Я стал обращаться к Богу, просил дать мне сил и мудрости разобраться со своей обидой. И вот, когда я сам стал уже руководителем, у меня произошло нечто подобное с другим человеком! Только теперь уже я выступал в роли наставника, а он был молодым и наивным – и когда ему показалось, что я не хочу проявлять заботу о нем, он обиделся. Конечно, я не хотел причинять ему боль. Но я, скажем так, развеял его неоправданные ожидания. И он обиделся на меня так же, как я когда-то обиделся на другого человека. Тогда я полностью понял поведение того моего друга, проповедника. Понял, принял и смог окончательно справиться со своей обидой. И понял, что обманутые ожидания – это очень «питательная почва» для обид.

## **Практический момент**

### **Избавление от неконструктивной жалости к себе**

Представьте, что перед вами на столе стоят два красивых прозрачных стеклянных сосуда. В одном из них налита жалость, а в другом – любовь. В виде каких напитков, в виде каких жидкостей вы представите их? Какого они цвета? Какой имеют вид и запах? Из какого кувшина вы хотели бы испить? Попробуйте теперь представить кого-то из своих друзей и подумайте: из какого сосуда вы хотели бы его напоить? Жалость обычно представляют в виде какой-то мутной, неприятной, плохо пахнущей жидкости. А любовь – в виде чего-то искрящегося, освежающего, вкусного. Так зачем же тратить время на неконструктивное чувство? Зачем жалеть себя, когда можно заменить жалость на любовь – гораздо более деятельную? Здесь вовсе не имеется в виду, что нужно быть безжалостным человеком. Речь лишь о том, что не стоит тонуть в бесконечном самокопании и в размышлениях «кто и когда меня обидел».

# Почва для роста обид – гордыня

Обиды пышно разрастаются не только на основе гнева, злобы, зависти, но и на почве гордыни. Гнев часто обращается в гордыню, а последняя, в свою очередь, – в обиду.

Мне очень нравятся слова Льва Николаевича Толстого, который писал: «Если я знаю теперь, – а я думаю, что теперь вы все знаете, – что гнев мой – это зло для души моей, то я знаю еще и то, что приводит меня к этому гневу»<sup>1</sup>. Толстой открывает очень интересную и глубинную духовную причину гнева. Он говорит: «Приводит меня к этому то, что я забываю то, что во всех людях живет то же, что и во мне»<sup>2</sup>.

Понимаете?

Причиной гнева является забвение моей собственной духовной природы и, следовательно, то, что я перестаю видеть в других людях душу. Я забываю о том, что наряду с телесной природой у человека есть природа духовная, я сам начинаю считать себя всего лишь телом и других людей начинаю воспринимать точно так же. То есть, с одной стороны, я унижаю себя и окружающих, а с другой – еще и оскорбляю их, потому что кто дал мне право считать других «телами», отказывать им в духовном развитии?

Толстой развивает свою мысль так: «Я вижу теперь то,

---

<sup>1</sup> Толстой Л. Н. Путь жизни. М.: Эксмо, 2009.

<sup>2</sup> Толстой Л. Н. Путь жизни. М.: Эксмо, 2009.

что это отделение себя от людей и признание себя выше других людей – одна из самых главных причин моей вражды с людьми. Вспоминая свою прежнюю жизнь, я вижу теперь, что я никогда не позволял разгораться своему враждебному чувству на тех людей, которых действительно считал выше себя. Я никогда не оскорблял их, но зато малейший неприятный для меня поступок человека, которого я считал ниже себя, вызывал мой гнев на него и оскорбления. И чем выше я считал себя перед таким человеком, тем легче я оскорблял его. Иногда даже одна, воображаемая мною низость положения человека уже вызывала с моей стороны оскорбления ему»<sup>3</sup>.

Что хочет сказать нам классик русской литературы? Очень важную вещь: всякий раз, когда у нас появляется обида, это означает, что мы опустили человека как минимум на свой собственный уровень. Если мы подозреваем других в подлости – значит, скорее всего, мы в глубине души признаем за собой такой недостаток и начинаем подозревать его в других. Если мы подозреваем кого-то во лжи, то, скорее всего, потому, что знаем за собой склонность приврать, выдать желаемое за действительное, и так далее. Как правило, мы начинаем гневаться, ревновать, злиться, проявлять какие-то другие чувства только по отношению к тем, кого мы в своем сознании «опустили», заклеили подозрениями и кому приписали свои собственные недостатки.

---

<sup>3</sup> Толстой Л. Н. Путь жизни. М.: Эксмо, 2009.

Гордыня – это, можно сказать, линза или лупа, которая сосредотачивает наше внимание на себе самом. И в этом заключается еще одна большая опасность: когда мы начинаем упиваться собой, получать удовольствие от этого, мы забываем о божественных законах, забываем о Боге. Гордыня в этом смысле – тяжелый наркотик.

На санскрите одурманивающие вещества называются «мада». И точно так же на санскрите обозначаются понятия «гордыня», «безумие», «опьянение». Не просто так!

Любой наркотик опьяняет человека. А когда человек находится в состоянии опьянения, каким он себя чувствует? Сильным, красивым, всемогущим, наглым. Или, наоборот, ему кажется, что он очень обиженный, несчастный, незаслуженно «обойденный». Обратите внимание, что если человек, например, считает себя «самым несчастным на свете», «самым нелюбимым на свете» – это тоже своего рода гордыня! Одним словом, гордыня – это когда я считаю, что я «очень-очень». Как со знаком «плюс», так и со знаком «минус». Это и есть мада. Причем очень тяжелая форма мады. Если простое опьянение длится (если не поддерживать его) несколько часов, то упоение своей гордыней, своими обидами может длиться месяцами, годами, а иногда и всю жизнь!

## **Практический момент**

### **«Волшебный кувшин»**

Конечно, нужно видеть разницу между гордыней и адекватным позитивным отношением к самому себе. У психологов часто используется прием, который называют «кувшином эмоций». Представим наши эмоции в виде кувшина. Верхний слой – это негатив: злоба, гнев, агрессия. Что их вызывает? То, что находится во втором слое, – страх, обида, боль. А эти эмоции вызываются, в свою очередь, неудовлетворенными потребностями, которые лежат в третьем слое, – потребностями в любви, во внимании, в реализации потенциала и так далее. А вот самый глубокий слой, четвертый, – это отношение к самому себе, осознание своей самооценности, своего потенциала. Положительное, оптимистичное отношение к самому себе – залог душевного равновесия. Не эгоизм и не мания величия, а именно осознание: «Я достоин, я добр, я могу приносить пользу другим». И не стоит об этом забывать.

## **«Болезни пустыни»**

Пребывание в состоянии обиды не проходит бесследно. Давайте познакомимся с тем, какие негативные последствия может принести это состояние. Чем грозит нам, образно говоря, длительное пребывание в пустыне?

### **Первое следствие обиды**

Представьте, что вы сидите в комнате или на кухне и из большого блюда едите очень вкусные, румяные пирожки. А вместе с вами в этой же комнате находится еще какой-то человек. И вот он просто подходит и, не спросив, можно или нет, берет с блюда один из ваших пирожков и с аппетитом ест его. Потом говорит: «Хороший пирожок, вкусный!»

Потом он берет ключи из вашей сумки или из вашего кармана, без спроса садится в вашу машину и уезжает, радостно сказав вам: «Встретимся вечером!» А потом вы открываете свой кошелек, и оказывается, что он еще прихватил при этом все ваши деньги.

Какие чувства у вас в такой ситуации родятся? Радость, удовлетворение? Или гнев, досада? Желание отомстить этому человеку или, на худой конец, прокричать ему в форточку вслед какую-то гадость? Что еще можно сделать? Перестать общаться. Еще можно попробовать объяснить вашему обид-

чику по-хорошему, что он поступил неправильно. А можно попытаться поступить с ним примерно таким же образом, чтобы он понял, как это неприятно!

*В моей жизни была подобная ситуация. В юности я некоторое время жил в одной комнате с похожим человеком. Ничего не могу сказать, он был в целом неплохой, нежадный: когда у него была возможность, он чем-то угощал меня, помогал. Но при этом считал, что это дает ему право в любой момент брать мои вещи. Без спроса. Например, у него нет полотенца или тарелки? Никаких проблем, он влезет в мой шкаф и возьмет все, что ему нужно.*

Конечно, мне это было неприятно, и я решил его проучить. У него был шкафчик, к которому он никого не подпускал. Там у него хранились какие-то дорогие вещи, дефицитные продукты, например банка меда. И вот я достаю его банку меда и спрашиваю:

– Тебе положить?

Он очень обиделся.

*Не могу сказать, что это был красивый поступок с моей стороны. Вообще, даже в такой неприятной ситуации, когда, например, у вас что-то берут без спроса, хороший человек не будет кричать, хамить, копаться в вещах обидчика.*

То есть обиды делают нас нехорошими людьми. Когда человек обижается, он хочет отомстить. У него в душе появля-

ется злоба. А злоба приводит к тому, что он делает отвратительные вещи, то есть сам становится нехорошим человеком.

Однажды, две с половиной тысячи лет назад, где-то в Индии Будда беседовал со своими учениками и с жителями ближайшего селения. И вот люди сидели, слушали, а после беседы к Будде подошел один из слушателей и плюнул ему в лицо. Будда, не моргнув глазом, спросил:

– У вас есть что сказать мне?

Слушатель не ожидал такой реакции. Он задумался и ушел. Явился на следующий день и после очередной беседы принес Будде огромную гирлянду из цветов. А тот, снова не моргнув глазом, спрашивает:

– У вас есть что сказать мне?

Слушатель не выдержал:

– Что вы за человек такой? Вчера я в вас плюнул, сегодня букет подарил, а вы все об одном и том же: есть ли у меня что вам сказать.

А Будда ответил:

– Просто я не ваш раб. Я не хочу, чтобы вы решали, как мне реагировать. Не хочу отдавать вам ключи от своего счастья.

Что это значит? Если мы отреагировали так, как хотел бы обижающий нас человек (я сейчас имею в виду реальную обиду, как в истории с Буддой), это означает, что нас как бы запрограммировали. Меня обижают – я обижаюсь. То есть обидчик решает, как мне себя чувствовать. Когда человек

обижается, он программируется другим человеком.

Вспомните мою историю с медом. Сосед взял у меня какие-то вещи, я взял его мед. Он гневается на меня и делает мне еще что-то неприятное, я гневаюсь на него и делаю еще что-то, и так будет бесконечно. Это называется «вовлекать в порочный круг мести». То есть карма будет продолжаться, продолжаться и продолжаться. Может быть даже так, что и в следующей своей жизни человек не сможет вырваться из этого порочного круга и будет мстить. А это, как мы уже выяснили, практически наркотик. *Отрицательные чувства – наркотик. Месть – наркотик. Злоба – наркотик. И многие настолько пропитываются им, что отказываются от возможности разорвать этот порочный круг.* Но об этом чуть позже...

## Второе следствие обиды

Когда мы обижаемся – мы причиняем боль сами себе. В древнем эпосе «Махабхарата» есть такой эпизод: герой, потерявший всех своих сыновей на войне, говорит: «Я ощущаю страшную несправедливость. Как описать мои чувства? Как если бы я взял металлический шар, раскалил его на огне добела и носил с собой, прижав к груди, чтобы бросить его в лицо своим врагам, как только я их увижу. Но пока я держу этот раскаленный шар у своего сердца – и страдания мои невероятны...»

Так кто страдает больше? Тот, кто обижен и хочет мстить, или тот, кому мстят?

Обиды причиняют боль. Нам плохо от обиды. Но человек держится за нее, держит ее у сердца, чтобы потом, если что, кинуть ее в того, кто обидел. Иногда это проявляется с раннего детства: видели, как ребенок, например, загоняет случайно себе занозу в палец, а потом всем ее показывает? Не пытается вытащить, а ходит и показывает свой пальчик с занозой родителям и всем окружающим. Колочка причиняет боль, но она – способ обратить на себя внимание.

Есть фраза, которая очень мне нравится: «Обида – это яд, который мы пьем в надежде, что умрет наш обидчик». Образно, правда? Только вот незадача в том, что мы можем отравиться ядом гораздо раньше, чем он подействует на нашего обидчика. И Лев Толстой, которого я уже упоминал, пишет: «Как ни вреден гнев для других людей, он более всего вреден тому, кто гневается. И всегда гнев вреднее того, из-за чего гневаешься»<sup>4</sup>. Обида – это яд.

## **Третье следствие обиды**

Обида оскверняет сердце. Это особенно опасно для тех, кто стремится выстроить свои отношения с Господом, стать лучше, успокоить свой разум. Так как в оскверненном разуме невозможно спокойствие, невозможен духовный опыт. А

---

<sup>4</sup> Толстой Л. Н. Путь жизни. М.: Эксмо, 2009.

обида оскверняет разум, как ничто другое.

В одной американской школе провели интересный эксперимент. Вы, вероятно, знаете, что в последнее время в Америке много случаев, когда ученики приносили на уроки оружие и это плохо заканчивалось? Так вот, одна учительница – очень мудрая женщина – решила детям показать, что с ними происходит, когда они копят гнев и обиду. Она попросила каждого принести из дому по одной картофелине. И когда дети принесли, она сказала:

– Напишите на своей картофелине имя того, на кого вы обижены.

– А можно двоих? – спросили дети.

– Можно, – ответила учительница.

– А троих?

– Картошка крупная, пишите сколько хотите.

И каждый написал. Исписали мелким шрифтом все картофелины! И учительница говорит им:

– Теперь кладите картофелины вот в этот мешок.

И поставила наполненный мешок в углу комнаты, возле доски. Проходит день, второй, третий – картошка начинает плохо пахнуть. Очень плохо пахнуть! Дети стали возмущаться:

– Уберите мешок отсюда!

– Нет, – говорит учительница. – Пусть стоит. Чтобы вы могли понять, что происходит в ваших сердцах. Вы написали на картофелинах имена ваших обидчиков? Теперь пред-

ставьте, что сердце каждого из вас – вот такая картофелина. Вот так же сейчас и в ваших сердцах пахнет.

Такой интерактивный метод обучения. По-моему, очень образно и доходчиво. Чем больше мы обижаемся, тем хуже для нашего собственного сердца, для нашей души.

## **Четвертое следствие обиды**

Обида отнимает время и энергию. Представьте: вы проснулись рано утром, у вас есть какие-то планы... Например, заняться спортом, почитать, навестить родственников и так далее. И вы получаете письмо от неприятного вам человека. Он пишет вам какие-то гадости. И все ваши планы летят в пропасть, потому что, вместо того чтобы заниматься своими делами, вы начинаете думать: «Ну почему он мне это написал? Что ему ответить? Как он мог так сказать, почему он так сделал? Нет, надо ему объяснить, что он неправ! А если я скажу вот это, а если он мне ответит вот так?» И все это крутится у вас в голове. Крутится час, два, и в итоге весь день испорчен.

Уйму времени мы тратим на мысли о том, как мы будем объясняться с обидчиком, о том, что можно ему сказать, как убедить его в том, что он неправ. Энергия, полезная энергия, которую мы могли бы использовать на благо, уходит на то, чтобы раскручивать обиду, «проигрывать» возможный разговор, придумывать аргументы. Были у вас такие моменты в

жизни? Вспоминаете?

Обида превращает нас в своего раба и заставляет нас слушать ей, работать на нее. Лишает нас возможности заниматься какими-то продуктивными делами. Вся наша энергия уходит в эту «черную дыру». Та самая энергия, которую можно было бы направить в позитивное русло, на то, чтобы преобразить себя, преобразовать мир, на то, чтобы в конце концов прийти к Богу. А мы тратим ее на глупости, на ерунду.

В связи с этим есть очень хорошая история про Нельсона Манделу, известного борца с расизмом, первого президента ЮАР. Он был образованным человеком, адвокатом. Просидел в тюрьме двадцать семь лет – просто за то, что отстаивал права чернокожего населения. И когда его наконец выпустили из тюрьмы, он не поднимал никаких вооруженных восстаний, никому не мстил, хотя это было бы логично с обывательской точки зрения, правда?

После того как Мандела оказался на свободе, с ним встретился Билл Клинтон. И Клинтон спросил:

– Как вы относитесь к своим тюремщикам? Вы обижены?

– Нет, – ответил Мандела.

Клинтон очень удивился. Как? Человек просидел ни за что двадцать семь лет – и ни на кого не обижен, никому не хочет отомстить? Двадцать семь лет – это примерно половина жизни среднестатистического человека в той же ЮАР!

– Почему же? – спросил Клинтон.

Нельсон Мандела посмотрел на него и сказал:

– Потому что я хочу оставаться свободным. Потому что я хочу свободы, я не хочу быть рабом той обиды или той злости, которую сам в себе выращу.

Это очень важная вещь: пороки порабащают нас. Такие вещи, как вожделение, гнев, обида, жадность, зависть, гордыня, иллюзия, легко становятся нашими господами. И они не знают милости. Им нужно все больше и больше: один раз поддавшись им, вы теряете свободу и независимость. И это очень страшно. Потому что человек, поработанный пороками, способен на все.

## **Практический момент**

### **Битва с пороками**

С чего начать, если вы знаете за собой негативные качества, плохие черты характера, все то, что принято называть пороками? Прежде всего нужен разворот к духовной жизни. Молитва, изучение священных писаний, служение Богу и людям. Под служением здесь подразумевается не полный отказ от собственных интересов и добровольное рабство, а в первую очередь ровное, доброжелательное отношение и готовность помочь. Очень действенная практика – начинать день и завершать его искренним пожеланием всем

счастья. Именно искренним, а не из-под палки. Это способствует очищению души и началу движения к свету.

## **Пятое следствие обиды**

Обида разрушает отношения. Отношения между людьми и отношения с Богом.

Допустим, у меня были какие-то ожидания относительно другого человека, и он эти ожидания не оправдал. Например, я хотел, чтобы он помог мне отремонтировать машину, а он вместо этого уехал отдыхать. Или, например, продавец сказал мне, что яблоки сладкие, а они оказались кислыми. И я обижаюсь. Обижаюсь на одного, на другого, на третьего... И в итоге я уже не хочу ни с кем общаться. Все плохие! Я закрываюсь в своей комнате с компьютером. Никто мне не нужен. Лучше всего я себя чувствую один! А все вокруг плохие!

Хотя на самом деле обижаться можно и на себя тоже.

И к чему приводит это все? В итоге я не хочу никаких отношений, не хочу общаться, не хочу разговаривать... В лучшем случае отправлюсь куда-нибудь в Гималаи или уйду в монастырь, в худшем – сопьюсь или сойду с ума. А все от обиды! Я изначально неправильно строю отношения, «отбрасываю» от себя людей, в результате обида приводит к тому, что у меня разрушаются вообще какие бы то ни было отношения. Обида накапливается и разрушает их.

В конце концов человек становится социопатом. Если в голове живут изначально неправильные установки, если человек не готов работать над собой, прощать, то обида поработит его. Разрушит все отношения и разрушит его личность. Если человек не научился прощать – в его душе будет накапливаться боль, и в конце концов он разучится вообще с кем-либо общаться.

Почему люди разводятся? «Не сошлись характерами» или «из-за тещи» – это все ерунда. Главная причина – обиды, которые мы не умеем прощать и с которыми не умеем работать. Причинили друг другу обиды – не простили – расстались.

Почему люди воюют, почему иногда обиду несут в себе из поколения в поколение? Потому что обижаться умеют, а договариваться и прощать – нет. Но иногда, к счастью, бывает так, что «обидчики» и «обиженные» все же находят в себе силы разобраться в произошедшем и начать строить нормальные человеческие отношения.

*Реальная история (подобные ей в собственном окружении наверняка может найти почти каждый): когда девочке было три месяца от роду, папа ушел от ее мамы к другой женщине. Мама восприняла это очень тяжело, впала в депрессию, могла говорить только о том, какой негодяй ее муж. Дочь с молоком матери впитала боль и обиду на отца, ежедневно слыша, какой отец подлец и как нехорошо он поступил. И в итоге дочь прожила сорок лет, будучи пол-*

ностью уверена, что отец — монстр, который несправедливо поступил в отношении ее самой и ее матери. Она знала, что отец жив, но мама не хотела слышать ни о каком общении с ним.

Правда, дочь, уже став взрослой, понимала, что такое «культивирование ненависти» разрушает в первую очередь того, кто эту самую ненависть испытывает. Она видела, что ее мать, погрузившись в мысли о том, как плохо поступил ее (уже давно бывший) супруг, буквально отказывает себе во всем: в новых впечатлениях, в новых радостях, в новых чувствах. Она буквально сохла в своих воспоминаниях о том, что было много лет назад. Более того, она говорила, что «все мужчины негодяи» и «никому из людей нельзя верить». И дочь начала задумываться: а не слишком ли это? Она понимала, что постепенно превращается в подобие своей мамы: недоверчивую, ненавидящую всех женщину. И начала работать со своими обидами. Она смогла переварить свои чувства, понять, что отношения между родителями — это одно, а между родителями и детьми — это другое. Более того, пообщавшись с другими родственниками, она стала понимать, что, возможно, ее отец был не таким уж монстром, каким рисовала его мать. Да, он поступил некрасиво, но у ее матери чрезмерная подозрительность, обидчивость, дикая ревность проявлялись с самых первых недель брака.

Все это привело к тому, что дочери очень захотелось по-

говорить с отцом. И как раз в это время ей позвонила девушка, которая представилась дочерью от второго брака отца – фактически это была единокровная сестра. Девушка сказала, что сейчас находится в их городе и хотела бы познакомиться и пообщаться. И дочь от первого брака согласилась на встречу.

Произошло теплое, дружеское общение. Дочь от второго брака рассказала об отце (ведь старшая дочь о нем ничего не знала – где он живет, чем занимается. Знала только со слов матери, что он «негодяй»). И старшая дочь внезапно узнала, что у нее с отцом очень много общего: одинаковые увлечения, одинаковые склонности. Например, оба выбрали профессии, связанные с математикой, и оба любят шахматы.

В итоге она встретилась с отцом уже лично. Это было сложно, поскольку они, как выяснилось, жили в разных государствах. Но все же дочь, уже со своими детьми, поехала знакомиться с отцом спустя сорок лет. Было много слез и радости. Они смогли возобновить отношения. С тех пор они нормально общаются и ездят друг к другу в гости. Мать девушки (вернее, уже взрослой женщины) так и не смогла окончательно перебороть свою обиду, но теперь она не препятствует общению дочери с отцом. И даже стала чуть более спокойной и не говорит так часто о «человеческой подлости». Может быть, и она когда-то найдет в себе силы сделать шаг навстречу окружающим ее людям.

Если человек ставит свои ожидания выше, чем реальные возможности окружающих, ему становится очень сложно находиться в обществе. Потому что он заранее боится, что его кто-то обидит. «Механизм» примерно такой: кто-то сделал нам больно – эта боль отложилась в памяти. Страх, который возникает у человека в результате боли, переносится на все остальное – и человек начинает бояться вообще любых личностных отношений. Если я не научился общаться так, чтобы не принимать все слишком близко к сердцу, не «культивировать» боль, я буду пугаться любого личностного контакта. И в конце концов я перенесу эту боль и этот страх на отношения не только с людьми, но и с Богом. Человек, боящийся общения с людьми, отрицающий это общение, в итоге дойдет до того, что скажет: «Ничего хорошего в других людях нет. Правды на свете нет. Человеческих отношений на свете нет. Бога нет».

Такой человек не хочет любви, потому что думает, что слишком высока цена за эту любовь. Он начинает заранее бояться, что кто-то причинит ему боль, даже если у окружающих нет такого желания.

Видели передачи про людей, которые закрываются в своих квартирах на много лет, практически не выходя на улицу и зарастая грязью? Это крайний случай такого мироощущения. Видели, как в магазине или в социальных организациях какой-нибудь человек начинает общение с окружающими с

хамства, с крика? Он как будто и не знает, что на свете есть вежливые слова и что можно общаться спокойным тоном.

Такое происходит именно тогда, когда человек боится боли, боится обиды и начинает изначально видеть в людях только плохое.

Вы когда-нибудь были в обществе недоверчивого человека? Мне периодически приходится общаться с такими людьми. Они говорят очень мало, но зато смотрят эдаким прищуренным, оценивающим взглядом. Практически у них на лбу написан вопрос: «Ну когда уже ты мне сделаешь какую-нибудь гадость?»

И я вдруг ловлю себя на том, что мне хочется начать оправдываться: «Да я не хотел, я никаких гадостей делать не собирался, я, вообще-то, ничего плохого, я... Извините меня, пожалуйста!»

Почему так? Потому что эти люди уже сами себя во всем убедили. Даже если у меня по отношению к ним нет ни одной плохой мысли, они все равно найдут способ в чем-то меня обвинить. Они изначально чем-то обижены, в их сердце живет боль. И теперь они видят обидчиков везде. Люди становятся параноиками. Они везде будут искать врагов.

Почему такое происходит?

Человек не очищает регулярно свое сознание от различных неблагоприятных вещей. Он старательно сохраняет все негативные впечатления, разочарования, обиды. Если человек не переваривает все это – его сознание искривляется, и

он начинает видеть мир как в кривом зеркале. Например, кто-то подходит к нему с приятным разговором, подносит стакан нектара, а человек отталкивает этот стакан и кричит: «Меня хотели отравить в очередной раз! Я успешно раскрыл очередной заговор против себя!»

**Человек, у которого в душе состояние обиды, во всем видит минусы. У него везде враги, террористы, демоны, сектанты. Все у него плохие. Это искривленное восприятие мира.**

Какова будет реакция окружающих? Покрутят пальцем у виска, подумают: «Ну, все понятно, сумасшедший».

Хотя сумасшедшими можно назвать всех нас! Почему? Из-за наших неадекватных реакций. Доказательством служит тот факт, что мы обижаемся, это уже показатель неправильного восприятия мира. Просто кто-то обижается меньше, а кто-то больше и доходит до такого вот «клинического» состояния, как люди из приведенных мною примеров.

Почему нужно адекватно реагировать на окружающий мир, не тонуть в своих обидах? Окружающий мир – это проявление Бога, это Сам Бог! А мы начинаем сражаться, биться, ругаться... Святой человек смотрит на мир и понимает: он смотрит в глаза Бога. А «вечно обиженный» смотрит на мир и видит только свои обиды.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.