

УДК 159.92  
ББК 88.52  
С89

Издательство выражает благодарность *Хаят Мустафиной*  
(Инстаграм @khayattattoo) за предоставленные иллюстрации к книге.

**Сунцов, Олег Дмитриевич.**

С89 Выше обид — от разочарования к восторгу / Олег Сунцов. —  
Москва : Эксмо, 2021. — 208 с. : ил. — (Веды. Практика для жизни).

ISBN 978-5-04-116778-3

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.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-116778-3

© Сунцов О.Д., текст, 2018  
© Хаят М., иллюстрации, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	5
<b>ПЕРЕХОД ПЕРВЫЙ ПУСТЫНЯ</b>	
<b>ОБИДЕЛИ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА!</b>	19
<b>Я ЗАБОЛЕЛ ОБИДОЙ</b>	24
<b>ОБМАНУТЫЕ ОЖИДАНИЯ</b>	28
<b>ПОЧВА ДЛЯ РОСТА ОБИД – ГОРДЫНЯ</b>	34
<b>«БОЛЕЗНИ ПУСТЫНИ»</b>	38
<b>ПЕРЕХОД ВТОРОЙ У ПОДНОЖИЯ</b>	
<b>ЛОЖНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОБИДЫ</b>	75
<b>«НО ВЕДЬ Я ЖЕ ПРАВ!»</b>	82
<b>ПРОСТИТЬ ИЛИ НЕТ?</b>	92
<b>ПЕРЕХОД ТРЕТИЙ ОСТАНОВКА У РОДНИКА</b>	
<b>ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «АДСКОГО ОГНЯ ВНУТРИ»</b>	103
<b>КАК ТВОРИТЬ БЛАГО?</b>	109

<b>ОБИДА... И МНОГОЕ ДРУГОЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВЕД</b>	115
<b>ЧТО ДЕЛАТЬ С ОБИДОЙ? ПЕРЕВАРИТЬ ЕЕ!</b>	128
<b>ПЕРЕХОД ЧЕТВЕРТЫЙ</b>	
<b>ПОЛОВИНА ПУТИ</b>	
<b>ВОПРОСЫ ТЕХНИКИ</b>	135
<b>ГОВОРите ДРУГ С ДРУГОМ!</b>	141
<b>ТРЕНИРОВКА ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ</b>	144
<b>ПЕРЕХОД ПЯТЫЙ</b>	
<b>ВЕРШИНА! ОБЛАКА И МОРЕ</b>	
<b>РАЗМЫШЛЕНИЯ. ВЕЧЕРНИЕ И НЕ ТОЛЬКО</b>	150
<b>«РАСКОПКИ В ДУШЕ ВРАГА»</b>	153
<b>УРОКИ КАРМЫ</b>	158
<b>НЕВЫУЧЕННЫЕ УРОКИ</b>	166
<b>БОЖЕСТВЕННАЯ ИДЕЯ</b>	172
<b>«ЗА ЧТО МНЕ ЭТО?» И «ДЛЯ ЧЕГО МНЕ ЭТО?»</b>	181
<b>КАК БЫТЬ, ЕСЛИ НА МЕНЯ ОБИДЕЛИСЬ?</b>	186
<b>КАК ПРАВИЛЬНО ИЗВИНЯТЬСЯ?</b>	192
<b>И СЕБЯ Я ТОЖЕ ПРОЩАЮ!</b>	195
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	202

## 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

обида, 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 различных 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 наступают 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 приходиться 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 попытался 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, наверняка 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 реке 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.