

Упражнение, которое ежедневно помогает сотням тысяч людей улыбнуться и забыть об обиде.

Один из способов работы с обидой – это ее усиление, доведение до крайности и в конечном счете до абсурда, вплоть до исчезновения. Мантра Ошо для этой технологии подходит как нельзя лучше.

Для усиления эффекта можно её распечатать, стать перед зеркалом и прочесть с выражением. Эффективность мантры доказана сотнями тысяч людей:

«Я такой важный индюк, что не могу позволить, чтобы кто-то поступал согласно своей природе, если она мне не нравится. Я такой важный индюк, что если кто-то сказал или поступил не так, как я ожидал – я накажу его своей обидой. О, пусть видит, как это важно – моя обида, пусть он получит ее в качестве наказания за свой «проступок». Ведь я очень, очень важный индюк!»

Я не ценю свою жизнь. Я настолько не ценю свою жизнь, что мне не жалко тратить ее бесценное время на обиду. Я откажусь от минуты радости, от минуты счастья, от минуты игривости, я лучше отдам эту минуту своей обиде. И мне все равно, что эти частые минуты сложатся в часы, часы – в дни, дни – в недели, недели – в месяцы, а месяцы – в годы. Мне не жалко провести годы своей жизни в обиде – ведь я не ценю свою жизнь.

Я очень уязвим. Я настолько уязвим, что я вынужден охранять свою территорию и отзываться обидой на каждого, кто ее задел. Я повешу себе на лоб табличку «Осторожно, злая собака» и пусть только кто-то попробует ее не заметить! Я окружу свою уязвимость высокими стенами, и мне плевать, что через них не видно того, что происходит снаружи – зато моя уязвимость будет в безопасности.

Я раздую из мухи слона. Я возьму эту полудохлую муху чужого ляпа, яотреагирую на нее своей обидой. Я не напишу в дневнике, как прекрасен мир, я напишу – как подло со мной поступили. Я не расскажу друзьям, как я их люблю, я полвечера посвящу тому, как сильно меня обидели. Мне придется влить в муху столько своих и чужих сил, чтобы она стала слоном. Ведь от мухи легко отмахнуться или даже не заметить, а слона – нет. Поэтому я раздуваю мух до размеров слонов.

Я нищ. Я настолько нищ, что не могу найти в себе каплю великодушия – чтобы простить, каплю самоиронии – чтобы посмеяться, каплю щедрости – чтобы не заметить, каплю мудрости – чтобы не зацепиться, каплю любви – чтобы принять. У меня попросту нет этих капель, ведь я очень, очень ограничен и нищ».

Вы еще хотите играть в обиду?