



[о чувствах*}

** Люби и уважай себя таким, какой ты есть, —
и перед тобой откроются небесные врата.
На самом деле они были открыты всегда.
Просто ты этого не замечал.*

Ошо



[Emotional
Wellness*}]



ОШО

** Я говорю себе: «Чего ты хочешь?
Страдания? Счастья? Что ты
выбираешь для себя сегодня?»
И я всегда выбираю счастье.*

Ошо

[о чувствах*}

УДК 159.95
ББК 88.6
О-96

Перевод под редакцией И. Старых

Ошо

О-96 О чувствах / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 288 с.

ISBN 978-5-906686-55-8

«О чувствах» — уникальное, захватывающее руководство, как жить более яркой и полной жизнью, эффективно работая с эмоциями. Эта сущностная работа охватывает следующие темы:

- ♦ влияние, которое страх, гнев и ревность оказывают на нашу жизнь;
- ♦ как чувство опасности, страха и вины используют, чтобы нами манипулировать;
- ♦ как трансформировать разрушительные эмоции в созидательную энергию.

УДК 159.95
ББК 88.6

OSHO

Emotional Wellness

Copyright © 2008 by Osho International Foundation, Switzerland

Книга издается с разрешения Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., и Synopsis Literary Agency

Эта книга представляет собой сборник выступлений Ошо перед живой аудиторией.

Все выступления Ошо доступны в виде книг, а также оригинальных аудио- и видеозаписей. Аудиозаписи и полный текст архива доступен на сайте:

www.osho.com.

ISBN 978-5-906686-55-8 © ООО Книжное издательство «София», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I. Осознание природы эмоций	7
Вначале о главном. Механика ума	9
Подавление и контроль — корни эмоциональной обусловленности.	20
Большие мальчики не плачут, хорошие девочки не кричат — особенности выражения эмоций. ...	47
Эмоции и тело	65
От головы к сердцу, к сущности — путь назад к сердцу	76
Часть II. Эмоциональное благополучие — возвращаем себе нашу внутреннюю гармонию	93
Первый шаг — приятие	95
Гнев, депрессия, печаль — ветви одного дерева. ...	118
Корни ревности	143
От страха к любви	163
Часть III. Внимательность — ключ к трансформации.	179
Установи небольшую дистанцию.	180
Трансформация или подавление: свобода быть человеком	194
Мысль, чувство, действие — пойми свой «тип» ..	211
Наблюдай облака — наблюдатель и объект наблюдения	234
Медитации и упражнения по трансформации.	251
Об авторе	279

Часть I

Осознание природы эмоций

Эмоции непостоянны. Поэтому они и называются «эмоции» [от лат. *motio* — движение]. Эмоции постоянно меняются. В один момент ты грустишь, в другой — счастлив; в один момент испытываешь гнев, в другой — сострадание. В один момент ты испытываешь любовь, в другой — полон ненависти; утром все было прекрасно, вечером все хуже некуда.

И так день за днем. Это не может быть твоей природой. Должна быть какая-то связующая нить. Так, глядя на гирлянду, ты видишь цветы, но не видишь нити, на которой они держатся. Цветы — всевозможные эмоции (гнев, печаль, боль, счастье, страдание), гирлянда — наша жизнь. Цветочная гирлянда — наша жизнь. Не может быть, чтобы не существовало связующей нити, — в таком случае ты бы просто давно распался на части. Что же это за путеводная нить?

ВНАЧАЛЕ О ГЛАВНОМ. МЕХАНИКА УМА

Твои эмоции, чувства и мысли управляются извне. Сегодня это знание, которым мистики владели тысячелетия назад, признала наука. Содержимое твоего ума не есть ты. Единственная проблема в том, что ты себя идентифицируешь со своим умом.

Например, тебя кто-то оскорбляет и ты злишься. Ты думаешь, что злишься *ты*, но с научной точки зрения оскорбление действует как дистанционное управление. Человек, который тебя оскорбил, управляет твоим поведением. Твоя реакция — реакция марионетки.

Сегодня ученые умеют вводить электроды в определенные центры мозга. Это совершенно невероятно. Хотя мистикам это было известно несколько тысяч лет назад, наука только недавно обнаружила, что в мозгу есть сотни центров, контролирующих наше поведение. Электрод можно ввести в определенный центр, например центр гнева. Никто тебя не оскорбляет, не унижает, ничего тебе не говорит; ты спокойно сидишь, но кто-то нажимает на кнопку устройства дистанционного управления — и ты начинаешь злиться!

Кажется, для злости нет никакой причины. Возможно, ты найдешь этому какое-то объяснение. Если ты видишь, что по коридору идет человек, и вспоминаешь, что

он тебя оскорбил, ты, по крайней мере, находишь какое-то объяснение, чтобы утешить себя, — ты не сошел с ума. Но спокойно сидеть и вдруг почувствовать злость без всякого повода...

Таким же точно образом тебя можно сделать и счастливым. Ты спокойно сидишь — и вдруг начинаешь смеяться. Ты оглядываешься по сторонам — если кто-то тебя увидит, он подумает, что ты сошел с ума. Никто ничего не сказал, ничего не произошло, никто не поскользнулся на коже от банана. Почему ты смеешься? Ты постарайся дать приступу смеха разумное объяснение. Самое удивительное, что в следующий раз происходит то же самое. Логические обоснования, в которых ты находишь утешение, — не ты сам. Они похожи на грампластинку.

Читая о научных исследованиях этих центров, я вспомнил свои студенческие дни. Я был участником междуниверситетских дебатов; были представлены все университеты нашей страны. Присутствовали также участники от Санскритского университета г. Варанаси. В присутствии участников от других университетов они, как правило, чувствовали себя не очень уверенно. Зная древние писания, санскритскую поэзию и драму, они, однако, не были знакомы с современным миром литературы, искусства, философии, логики. Неуверенность в себе проявляется порой очень странно...

После того как я закончил выступление, к кафедре вышел представитель Санскритского университета. Чтобы скрыть неуверенность и произвести впечатление на аудиторию, он начал свою речь цитатой из Бертрана Рассела — он просто выучил ее. У санскритских студентов прекрасная память — как ни у кого. Но он очень боялся выступать публично. Он не знал ничего о том, о чем хотел сказать, ничего не знал о Бертроне Расселе. Если бы он процитировал что-нибудь на санскрите, он ощущал бы себя гораздо уверенней.

Посередине цитаты он запнулся. Я только что закончил выступление и сидел рядом. Повисла тишина, от волнения он вспотел. Просто чтобы помочь ему, я сказал: «Начни сначала». Что я мог еще сделать? Он находился в каком-то ступоре. Я сказал: «Если не можешь вспомнить, начни сначала. Возможно, это поможет».

И он начал снова: «Братья и сестры...» И снова запнулся на том же самом месте. Это уже становилось смешно. Весь зал начал кричать: «Сначала!» Он оказался в очень трудном положении. Он не мог ни продолжить фразу, ни стоять молча. В том и в другом случае это выглядело бы слишком глупо. Он был вынужден начать сначала. И он снова начал с самой первой фразы: «Братья и сестры...»

На протяжении пятнадцати минут мы слышали только одну эту фразу, снова и снова. Когда отпущенное ему время вышло, он подошел и сел рядом со мной. Он сказал: «Ты мне все испортил». Я ответил: «Я старался тебе помочь». Он был возмущен: «И это ты называешь помощью?» Я сказал: «Ты бы так или иначе попал впросак. Но так, по крайней мере, ты доставил аудитории удовольствие. Ты должен радоваться! И почему ты выбрал это высказывание? Когда я говорил: «Начни заново», не нужно было начинать с самого начала. Это высказывание можно было просто опустить».

Прочитав о результатах научных исследований, я узнал, что речевой центр похож на граммофонную пластинку. Однако с одним весьма странным отличием. Сняв иголку с граммофонной пластинки, ты можешь поставить ее на то же самое место. В примере с речевым центром она всегда будет возвращаться к самому началу.

Можешь ли ты в таком случае считать себя хозяином своих слов? Хозяином своих чувств? Хотя в тебя не вживлены электроды, на биологическом уровне происходит то же самое.

Ты видишь определенного типа женщину, и твой ум мгновенно реагирует: «Какая красивая!» Это не что иное, как устройство дистанционного управления. Женщина действует просто как устройство дистанционного управления, соединенное с электродом. Речевой центр просто воспроизводит слова: «Какая красавица!»

Ум — это механизм. Это не ты сам. Он запоминает поступающую извне информацию и соответствующим образом реагирует. Единственное отличие между индуистом и мусульманином, христианином и иудеем — разные граммофонные пластинки. Человеческая природа — одна и та же. Устройство для воспроизведения граммофонных пластинок, будь они иудейские, санскритские, персидские или, может быть, арабские, — одно и то же. Для него не важно, санскритская это пластинка или иудейская.

Все ваши религии, все ваши политические идеи, все ваши культурные ценности — всё это пластинки. В разных ситуациях используются разные записи.

В жизни раджи Дходжа, одного из мудрейших царей Индии, был замечательный случай. Он был очень благосклонен к мудрецам. Его сокровищница была открыта только для одной цели — собрать всех мудрецов страны, чего бы это ни стоило. Столицей его царства была Уджайна. При его дворе было тридцать самых известных людей страны. Это был самый пышный двор во всем царстве.

Одним из членов двора раджи Дходжа был один из величайших поэтов мира — Калидаса.

Однажды появился бросивший двору вызов человек, заявивший, что он владеет тридцатью языками. Он сказал: «Я слышал, при вашем дворе собрались со всей страны самые мудрые люди. Тому, кто угадает, какой из тридцати языков мой родной, я

дам тысячу золотых монет. Кто не угадает, должен будет отдать тысячу золотых монет мне».

Любой человек знает: так как изучение любого языка, кроме родного (англ. «mother tongue», «материнский язык»), требует усилий, ты никогда не сможешь научиться говорить ни на одном языке, как на своем родном. Знали это и собравшиеся при дворе великие ученые. Изучение родного языка происходит естественно. Тебе даже не нужно его учить. Тому, чтобы ты начал на нем говорить, способствует вся окружающая тебя обстановка. Это естественный процесс. Поэтому даже немцы, называющие свою страну «отечеством» (англ. «fatherland») — большинство стран использует слово «родина» (англ. «motherland»), — не называют свой язык отеческим (англ. «father tongue»). Язык называется родным («материнским»), так как ребенок впервые слышит его от матери. Отец дома практически не говорит! Всегда говорит мать; отец всегда только слушает.

Многие приняли брошенный им вызов. И этот человек начал говорить на тридцати языках — несколько фраз на одном языке, несколько на другом. Понять, какой язык его родной, было очень сложно. Он действительно в совершенстве владел всеми этими языками. На каждом из них он говорил, как если бы это был его родной язык. Все тридцать великих ученых проиграли спор. Спор продолжался тридцать дней. Каждый день один ученый принимал вызов и... проигрывал. Они высказывали свое предположение, но человек каждый раз неуклонно отвечал: «Нет, это не мой родной язык».

Наступил тридцать первый день... Раджа Дходж непрерывно спрашивал Калидасу: «Почему ты не принимаешь вызов? Поэт знает язык, как никто другой». Калидаса ничего ему не отвечал.

Тридцать дней он наблюдал, пытаясь определить, на каком языке этот человек говорит с большей свободой и удовольствием. Однако он так и не смог обнаружить никакой разницы.

На тридцать первый день Калидаса попросил раджу Дходжа и всех мудрецов собраться у входа во дворец. К дворцу вела длинная лестница; когда этот человек ступил на последнюю ступень, Калидаса толкнул его вниз. Летя по ступенькам кубарем вниз, он, исполненный гнева, закричал.

И тогда Калидаса сказал: «Это и есть твой родной язык».

В гневе ты не можешь себя контролировать. Он не ожидал, что против него используют в споре такую тактику. Это действительно был его родной язык. Глубже всего в его уме хранилась запись его родного языка.

Один из моих профессоров — он объездил весь мир и учил в разных университетах — часто говорил: «Я испытывал трудности в других странах только в двух случаях — когда в кого-то влюблялся или когда с кем-то боролся. В подобные моменты ты нуждаешься в родном языке. Выражение любви на другом языке кажется поверхностным. Бранясь с кем-то на другом языке, ты не получаешь того удовольствия». Он добавил: «Наиболее значительные из этих ситуаций в большинстве случаев связаны с одним и тем же человеком! Человек, которого ты любишь, — он же человек, с которым ты вынужден сражаться».

Он был прав: на языке, который не является для тебя родным, все звучит немного поверхностно — ты не можешь ни спеть прекрасную песню, ни от души выругаться. В обоих случаях выходит что-то невразумительное.

Ум — механизм записи событий извне и соответствующего на них реагирования. Это не ты сам. К сожалению, психологи считают, что ум — это все. Это означает,

что ты лишь собрание поступающих извне впечатлений. Что у тебя нет обладающей отдельным существованием души. Сама идея о душе — и та привнесена извне.

Этим и отличаются мистики. Они полностью принимают результаты современных научных исследований об уме. Но в отношении человеческой сущности точка зрения ученых *неверна*. В отличие от ума, осознание не привнесено извне и не является просто идеей — ученым так и не удалось обнаружить какой-либо отвечающий за осознание мозговой центр.

Главная задача медитации — позволить тебе осознать, что такое ум. Ты можешь понять, что гневное состояние ума — просто пластинка. Ты можешь вспомнить, что печальное состояние ума — просто пластинка. Та или иная ситуация приводит в действие устройство дистанционного управления, и ты ощущаешь печаль, гнев, разочарование, беспокойство, напряжение — это реакция ума, это приходит извне. Ты всего лишь наблюдатель. Эта реакция — *не твоя*.

Искусство медитации — в том, чтобы научиться осознанию и бдительности. Ощувив гнев, не подавляй его; позволь ему проявиться. Просто осознавай. Воспринимай его как нечто внешнее. Постепенно прекращай идентифицировать себя со своим умом. Тогда ты сможешь обнаружить свою истинную индивидуальность, свое существо, свою душу.

Обретение такого осознания и есть просветление — ты становишься просветленным. Ты больше не находишься во тьме, ты перестаешь быть марионеткой в руках ума. Теперь ты хозяин, а не слуга. Ум больше не реагирует на происходящее автоматически. Теперь ему нужно твое разрешение. Ты перестаешь злиться, когда кто-то тебя оскорбляет.

Как говорил своим ученикам Гаутама Будда: «Гневаться настолько глупо, что просто непостижимо, как ра-

зумные человеческие существа продолжают это делать. Кто-то другой что-то делает, и вы впадаете в гнев. Он может что-то не так сказать или сделать, он может предпринять попытку вас оскорбить — это его право. Если вы реагируете на это, вы становитесь рабами. Говоря оскорбляющему вас человеку: «Вы получаете удовольствие от того, чтобы меня оскорбить, я — от того, чтобы не впасть в гнев», вы ведете себя как хозяин».

Если хозяин в тебе не кристаллизовался, у тебя нет души, ты просто грампластинка. Когда, повзрослев, ты станешь опытной, люди будут считать, что ты стал мудрей — на самом деле ты просто становишься ослом, груженным книгами.

Мудрость состоит только из одного — знать немного, но знать одно, и это одно — осознание и его отличие от ума.

Просто наблюдай за мелочами. Ты будешь удивлен. Люди продолжают делать каждый день одно и то же. Они решают что-то сделать, они сокрушаются, что чего-то не сделали. И так каждый день. Ты снова и снова совершаешь поступки, приносящие тебе страдания, печаль, беспокойство, как если бы ты был абсолютно беспомощен. Ты и будешь продолжать оставаться беспомощным, пока не отделишь ум от осознания.

Отделение осознания от ума — величайшая революция, которая может произойти с человеком. Когда это происходит, твоя жизнь превращается в настоящий праздник — тебе больше не нужно делать ничего, что причиняет тебе вред или делает тебя несчастным. Теперь ты можешь делать и делаешь только то, что приносит тебе радость и удовлетворение и превращает твою жизнь в произведение искусства.

Это возможно, только если ты пробудил внутри себя хозяина. Пока хозяин крепко спит, роль хозяина играет слуга. Этот слуга — даже не *твой*; его создал окружающий мир. Он следует законам этого мира.

Это трагедия всей человеческой жизни: ты спишь, а над тобой господствует окружающий мир, приспособлявая твой ум к своим нуждам. В этом случае твой ум — просто марионетка. Когда осознание становится пламенем, оно сжигает рабскую зависимость, которую создал ум. Самое большое счастье для человека — быть хозяином своей судьбы.

Ум — не твой друг. Занимает он свое место или претендует на роль хозяина, ум — не твой друг. Борьба за истину, свободу и счастье — не борьба с миром; это борьба с умом-марионеткой. Это очень просто.

У Калила Джебрана есть замечательная история.

Крестьяне в селах, чтобы защитить свой урожай, ставят в огороде пугало. Для этого одну палку привязывают к другой. Получается очень похоже на крест. Они накручивают на него какую-то одежду, а на место головы надевают глиняный горшок. Одежда и две руки создавали впечатление, что за урожаем кто-то наблюдает. Для животных этого было достаточно.

Джебран рассказывает: «Однажды я спросил у такого пугала: «Я могу понять крестьянина, который тебя сделал, — ты ему нужен. Я могу понять бедных животных — у них недостаточно ума, чтобы понять, что ты ненастоящий. Ты стоишь здесь в дождь, солнце, жару и холод — зачем?»

И пугало ответило ему: «Ты не знаешь, в чем заключается для меня удовольствие. Отпугивать этих животных — удовольствие, стоящее того, чтобы страдать от дождя, солнца, жары и мороза. Я отпугиваю тысячи животных! Я знаю, что я не настоящий, что внутри меня ничего нет. Меня это не волнует. Мне приносит радость пугать других».

Я хочу у тебя спросить: «Хотел бы ты быть похожим на это чучело — не имея ничего внутри, внушать людям страх, дарить счастье и уважение? Жить только для других? Заглядываешь ли ты когда-нибудь внутрь себя? Есть ли кто-нибудь дома? Заинтересован ли ты в том, чтобы найти хозяина дома?»

Хозяин здесь. Если он спит, ты можешь его разбудить. Как только ты пробудишь в себе хозяина, твоя жизнь заиграет новыми красками и зазвучит новыми звуками. Ты впервые по-настоящему почувствуешь, что такое жизнь.

Дверь в жизнь открывается не через ум, но через сердце. Величайшая проблема, с которой сталкивается современный человек, — то, что он чрезмерно полагается на ум и полностью отрицает, даже осуждает сердце. Чувства не приветствуются, но подавляются. Человек, который следует своим чувствам, считается слабым и незрелым. Человек, который следует своим чувствам, считается несовременным. Поскольку приверженность эмоциям повсюду осуждается, человек начинает бояться своих чувств. Человек учится отключать чувства. Сердце становится просто органом, которое закачивает и очищает кровь.

Впервые в истории человечества сердце было сведено до чисто физиологического уровня. Истинное сердце скрывается за физиологией сердца. Наука не может его обнаружить, ибо оно не является частью физического тела. Ты должен узнать о нем от поэтов, скульпторов, художников, музыкантов. Тайным знанием о нем владеют мистики. Как только ты узнаешь, что внутри тебя есть пространство, не загрязненное культурой, обществом, образованием — свободное от идей буддизма, христианства, ислама, не запятнанное всем тем, что происходит с современным обществом, девственно чистое, как только ты прикасаешься к этому источнику своего существования, твоя жизнь переходит на новый уровень.

Этот уровень — божественный. Уровень ума и не-ума — уровень человека и животного. Божественный уровень, уровень сердца, лежит за пределами ума. Сердце — то, что связывает нас со всем остальным.

Все разработанные мной медитативные техники предназначены для одной цели: привести тебя от головы к сердцу, вытащить тебя из болота головы к свободе сердца, любым образом заставить тебя осознать, что ты — не только голова.

Голова — замечательный механизм; используй его. Он должен служить твоим чувствам. Ум служит чувствам, все уравновешено. Не откуда-то извне, но из твоих внутренних источников в тебе возникают огромный покой и радость. Это преображает не только тебя, но и окружающих — каждый человек открывает для себя в общении с тобой что-то новое.

ПОДАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ — КОРНИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ

Каждый ребенок, рождаясь, чувствует весь мир — он еще не умеет себя от него отделять. Мы учим его этому постепенно. Мы даем ему имя, внушаем ему личностные качества и амбиции — мы делаем из него личность. Этот процесс постепенно усугубляется воспитанием, образованием, религиозным обучением. Ребенок начинает забывать, каким он был в утробе матери — когда он еще не был врачом или инженером. У него не было имени; он не существовал *отдельно*. Он существовал как единое целое со своей матерью. Материнская утроба была для него всем его миром.

Ребенок в материнской утробе не беспокоится о том, что случится с ним завтра. У него нет ни денег, ни бизнеса, ни банковского счета. Он — безработный, у которого нет квалификации. Он не знает, когда сменяются времена года, когда наступает день и ночь; он живет в полной невинности, в глубокой уверенности, что все будет хорошо. Если сегодня все хорошо, так же должно быть и завтра. Он так не «думает», это его внутреннее чувство, ведь он еще не знает слов. Ему известны только чувства и настроения. Он всегда пребывает в радостном настроении — абсолютная свобода без какой бы то ни было ответственности.

OSHO — зарегистрированная торговая марка Osho International Foundation, www.osho.com/trademark

Более детальная информация:

www.OSHO.com

<http://OSHO.com/AllAboutOSHO>

<http://OSHO.com/Resort>

<http://OSHO.com/Shop>

<http://www.youtube.com/OSHOinternational>

<http://www.Twitter.com/OSHO>

<http://www.facebook.com/pages/OSHO.International>

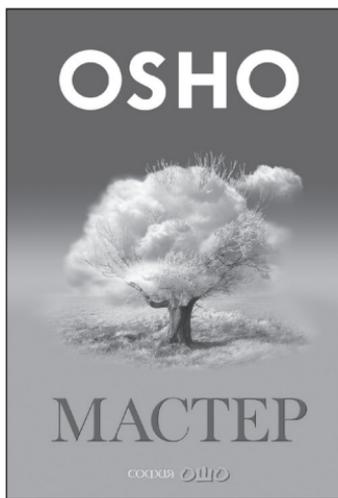
OSHO International Foundation:

www.osho.com/oshointernational,

oshointernational@oshointernational.com

Другие книги ОШО

МАСТЕР



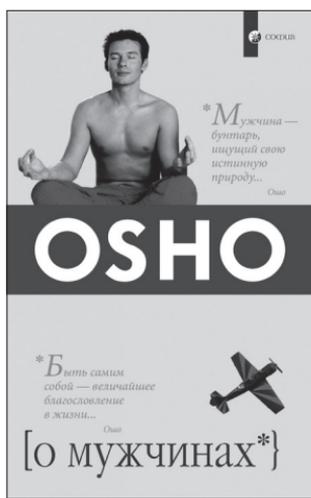
Эта книга — настоящее чудо. Интересуетесь вы дзэном или нет — не имеет никакого значения.

Прочтите эту книгу. Впитайте ее.

Это какое-то таинство... Поэзия слов, глубина переданного ими понимания; восторг открытия древней, но живой среди нас красоты дзэна; могущество приглашения... Однако каким-то образом происходит нечто еще большее. Как говорит Бхагван об одном из древних мастеров, «таков подлинный мастер, приводящий глубочайшую, чистую безмятежность вашего существа в созвучие с блаженством существования».

Не вначале бывает Слово. Слово приходит тогда, когда вы готовы его принять.

О МУЖЧИНАХ



Все о современном мужчине. Необычный, открытый портрет мужчины во многих его проявлениях. С неизменной точностью, хотя и не всегда лицеприятно, Ошо дает определение сильному полу в его эволюции от Адама: Раба, Сына, Гомосексуалиста, Мужа, Священника, Политика, Робота, Нищего, Любовника, Игрока и т. д. — до вершины сознания: Бунтаря, или Зорбы Будды.

Ошо отвечает на вопросы мужчин разного социального статуса и возраста, и в каждом ответе — неповторимый сплав мудрости, анекдотов, шуток и медитативных техник.

О ЖЕНЩИНАХ

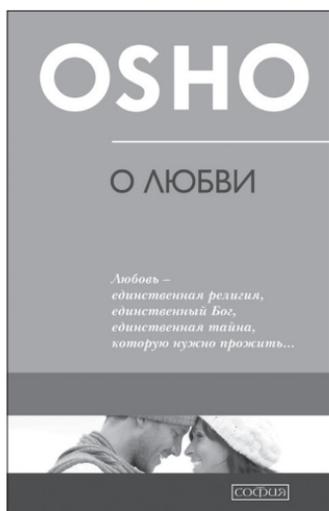


...Я говорю вам, что женщину нужно любить, а не понимать. Это необходимо усвоить прежде всего.

Большинство различий между мужчинами и женщинами связаны с тысячелетней обусловленностью. Женская психика угнетена мужчиной, который лжет ей, сделал ее своей рабыней, превратил ее во второстепенного гражданина мира. Он знает, что она прекрасна, он знает, что ее независимость несет ему угрозу.

Женщина должна найти в своей душе свой собственный потенциал и развивать его, и ее ждет прекрасное будущее. Женщина и мужчина не равны и не различны. Они уникальны. Встреча двух уникальных существ приносит в существование нечто чудесное...

О ЛЮБВИ



Практически все книги Ошо переворачивают наши представления о чем бы то ни было с ног на голову.

Но эта...

Люди, читайте эту книгу. И не важно, интересуетесь вы Ошо и духовным ростом — или нет!

Читайте эту книгу, и вы узнаете о любви, о сексе, о свободе, о родителях и детях, о себе и о другом столько нового...

Литературно-художественное издание

ОШО
О чувствах

Перевод: *Е. Гамоля*
Редактор *И. Старых*

Корректор *Е. Введенская*
Оригинал-макет: *Е. Мукомол*
Обложка: *И. Дерий*

ООО Книжное издательство «София»
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 28.10.2016 г.
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 15,12.
Тираж 5000 экз. Зак. №

Отделы оптовой реализации
издательства «София»
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: +7(499) 643-43-03
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

www.sophia.ru

Мы в соцсетях
facebook.com/SophiaBooks
vk.com/sophia_publishing
[instagram: sophia_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)