



## СОДЕРЖАНИЕ

*Пролог* 11

### **Глава 1. Забота о себе 15**

Не будьте слишком хорошими 17

Того, что ты есть, уже достаточно 31

### **Глава 2. Семья 47**

«Прошу, позаботься о маме» 49

Понять наших отцов 64

### **Глава 3. Эмпатия 77**

Сила объятий 80

Слушание — это проявление любви 94

### **Глава 4. Отношения 107**

Человеческие взаимоотношения  
во время ретрита 109

Как справляться с разочарованием 127

## **Глава 5. Смелость 143**

Моим возлюбленным юным друзьям 145

Первая неудача 159

## **Глава 6. Исцеление 173**

Когда простить — тяжело 175

«Гемин, я немного подавлен» 191

## **Глава 7. Просветление 207**

Истинный дом разума 209

Мой духовный путь 222

## **Глава 8. Принятие 239**

Искусство отпускать 241

Уроки черной полосы 256

*Об авторе* 270

*Истинная свобода в том,  
чтобы не тревожиться из-за несовершенства.*

КИТАЙСКИЙ МАСТЕР ДЗЕН VI в. СЭН-ЦАНЬ





## ПРОЛОГ

Бывает, что какой-нибудь случайно увиденный фильм надолго западает в душу. Для меня одним из таких открытий стала драма «Там, где течет река». События разворачиваются в первой половине XX в. на фоне живописных пейзажей штата Монтана. Нас знакомят с семьей Маклин, в жизни которой самое важное — религия и рыбалка. Глава семейства — пресвитерианский священник и отец двоих сыновей. Старший, Норман, преподает в университете и ведет достойную жизнь. Младший, Пол, беспутный гуляка, работает репортером в местной газете. Страсть к азартным играм загоняет его в долги, и в конечном итоге Пола избивают до смерти в переулке. Его отец, охваченный глубочайшей скорбью, во время воскресной службы обращается к своим прихожанам. «Мы можем любить [человека] безгранично, — говорит он, едва сдерживая чувства, — даже не понимая [его] до конца».

Маклину непросто было понять, почему его сын выбрал такую жизнь. Однако это не мешало ему любить Пола — ведь для него любовь превыше понимания. Можно любить кого-то только тогда, когда чувствуешь, что вполне его понимаешь, но отец Маклин демонстрирует иную любовь — глубокую и нерушимую, любовь, которая не иссякает, даже если ты не одобряешь поступков любимого человека. Такая любовь всегда течет в сердце — как река.

Обводя взглядом свою жизнь, мы видим множество несовершенств. Они как темные пятна на поверхности старого зеркала. Многое может огорчать нас или вызывать недовольство: наши слова зачастую идут вразрез с действиями, отношения осложняются совершаемыми ошибками, планы на будущее рушатся. Кроме того, в ходе жизни мы — намеренно или нет — раним других, о чем потом сожалеем и испытываем чувство вины.

Взглянув на свое окружение, мы видим ту же картину. Ребенок, не слушающий родителей; родители, которые не понимают нас; супруг, который ведет себя неразумно, — все это мы сразу замечаем. Мы волнуемся о здоровье стареющих родственников, тревожимся за близких друзей, которые не способны сами о себе позаботиться. Каждое утро, включая новости, мы видим, как много в мире конфликтов, несчастных случаев, разногласий между людьми. Кажется, что этому нет конца.

И все же, хотя все эти несовершенства и составляют наш мир, мы не можем не любить его. Наша жизнь слишком драгоценна, чтобы провести ее в ненависти и отрицании того, что нам не нравится и чего мы не понимаем. Становясь более зрелыми духовно, мы естественным образом развиваем в себе эмпатию и пытаемся смотреть на все с точки зрения других. Это, в свою очередь, учит нас принимать несовершенства других людей, а также свои собственные с чувством сопереживания — как мать, которая любит своего ребенка несмотря ни на что.

Эта книга — итог моих размышлений над тем, как научиться относиться к миру и себе с состраданием. Моими вдохновителями стали все те, кто делился со мной своими историями и обращался ко мне с вопро-

сами на публичных выступлениях, а также в социальных сетях; они помогли мне открыть свое сердце и обрести мудрость. Я надеюсь, что моя книга послужит вам опорой в минуты отчаяния и утешит в трудные времена.

Гемин Суним

*Школа разбитых сердец, Сеул*





# Глава 1

---

## ЗАБОТА О СЕБЕ





Когда мы становимся добрее к себе,  
Мы можем стать добрее к миру.



## НЕ БУДЬТЕ СЛИШКОМ ХОРОШИМИ

Хвалили ли вас в детстве за то, что вы «хороший»? Старались ли вы изо всех сил быть таковым, слушаться родителей, учителей и старших родственников? Даже если порой вам приходилось трудно, научились ли вы никому не жаловаться и справляться со всем самостоятельно? А теперь, повзрослев, чувствуете ли вы ответственность — чувствуете, что должны как можно лучше справляться с тем, что вам доверили? Стараетесь ли не беспокоить других и не быть им обузой? И если кто-то осложняет вам жизнь, вы, скорее всего, просто игнорируете этого человека или миритесь с его поступками, ведь вы не привыкли делать или говорить то, что может причинить кому-то дискомфорт.

Я встречал немало хороших людей, которые страдают от депрессий, панических атак и прочих эмоциональных расстройств по причине сложностей во взаимоотношениях. Такие люди стремятся быть мягкими, воспитанными и внимательными к другим. Они склонны к самопожертвованию, для них привычно ставить желания

других людей выше своих собственных. И однажды я задался вопросом: почему же у таких хороших людей так часто случаются психические и эмоциональные расстройства?

Я тоже был в детстве тихим и послушным, и меня часто хвалили за «хорошесть». Хороший сын, который не доставлял родителям беспокойства, хороший ученик, который слушал учителей. Тогда я понял, что хорошим быть хорошо. Но после окончания школы я начал догадываться, что это же качество может доставить мне определенные неудобства. Мне часто приходилось работать в группах с другими — умными и талантливыми — учениками, и я постепенно осознал, что задания, от которых они хотели уклониться, всегда почему-то доставались мне. Я продолжал говорить себе, что помогать другим — хорошо, но по прошествии времени все это начало вгонять меня в депрессию. И когда я наконец решил поделиться своей проблемой со старшим товарищем, он дал мне такой совет: «Прежде будь хорошим по отношению к самому себе, а потом уже для остальных».

У меня было такое чувство, словно меня ослепила молния. До тех пор я беспокоился лишь о том, что думают обо мне другие. Я никогда всерьез не задумывался о том, что нужно заботиться о себе или любить себя.

Когда мы называем кого-то «хорошим», зачастую это значит, что человек соответствует требованиям других и не отстаивает свои собственные интересы. Другими словами, именно людей, которые подавляют собственные желания в угоду желаниям других, чаще всего и нарекают «хорошими». Если кто-то всегда слушает меня

и следует моим советам, то мне, разумеется, этот человек нравится и я считаю его хорошим. По всей видимости, определение «хороший» относится к человеку, который слишком много думает о других и не способен заявить о своих интересах.

Хотя это и не всегда так, существуют определенные шаблоны, которые просматриваются в наших отношениях с родителями. Многие из тех, кто во взрослой жизни так или иначе занимается самоуничижением, выросли в семье с доминирующим отцом или подавляющей матерью. Или были средним ребенком в семье, которому не хватало внимания, что вылилось в потребность завоевывать признание родителей, во всем слушаясь их. В отдельных случаях, когда отношения между родителями оставляют желать лучшего или атмосфера в семье нездоровая, дети взваливают на себя непосильную задачу: решают быть хорошими и тем самым осчастливить родителей.

Но проблема заключается в том, что, живя в соответствии с требованиями других, мы невольно пренебрегаем собственными желаниями и потребностями. Если в детстве вы были невнимательны к своим чувствам, преуменьшали их значение или вовсе не считали их важными, то, став взрослым, вы не в состоянии понять, чем хотите заниматься или кто вы как личность. А потом, когда встретите кого-то, кто будет поступать с вами несправедливо или портить вам жизнь, тот гнев, который должен быть направлен на зачинщика, обратится вовнутрь, на вас самих. «Почему я такой идиот, почему я не способен нормально выражать свои чувства, даже разговаривать нормально не могу?»

Прежде всего прошу вас помнить вот о чем: свои чувства нельзя игнорировать. Они имеют значение. Чувства внутри вас не исчезнут оттого, что вы решили подавить их или обойти вниманием. Многие проблемы психологического характера возникают тогда, когда вытеснение чувств становится привычкой и энергия этих подавленных эмоций не может найти правильный выход. Стоячая вода становится зловонной и ядовитой — так же дело обстоит и с эмоциями.

Но еще не слишком поздно. С этого момента, прежде чем соглашаться с тем, чего хотят от вас другие, возьмите за правило прислушиваться к своему внутреннему голосу — он подскажет вам, чего хотите вы сами. Даже когда вы чувствуете себя так, словно находитесь под обстрелом требований, помните: если вы действительно не хотите что-то делать, не пытайтесь преодолеть свое нежелание и истощать себя до тех пор, пока не сможете больше справляться с этим. Лучше постарайтесь донести до других свои чувства в словесной форме. Не беспокойтесь о том, что если вы выскажетесь, то произведете неприятное впечатление на собеседника и ваши отношения испортятся. Если бы другой человек знал, что вы на самом деле чувствуете, он, возможно, не стал бы предъявлять к вам столько требований...

Даже в том случае, когда кто-то предлагает: «Давайте выпьем кофе», а вы хотите чай, вполне нормально просто сказать: «Я бы лучше выпил чаю». Мы считаем, что нужно быть хорошими для других, но не стоит забывать о том, что вы несете ответственность в первую очередь перед самим собой — и важнее всего быть хорошим по отношению к себе.







Учись выражать свои чувства,  
Не делая из этого проблемы.  
Этот навык столь же важен, как  
Научиться читать. Без него  
Копится недовольство, происходят ссоры,  
И отношения могут закончиться  
Вулканическим взрывом.



Разве ты не чувствуешь досаду  
Оттого, что один бросаешься на помощь?  
Если так, не подавляй это чувство; скажи:  
«Мне сложно справиться в одиночку.  
Пожалуйста, помоги и ты».  
С каждым разом тебе будет все легче  
Выражать свои чувства.



Когда кто-то просит тебя об услуге,  
Не забывай, что ты вправе сказать:  
«Мне очень жаль, но я не могу».  
Ты не обязан выполнять задачу.  
На твои плечи ляжет тяжелый груз.  
А если отношения испортятся  
Из-за того, что ты откажешь,  
Значит, они и не были хорошими.





В жизни как в самолете:  
Вам говорят, что сначала  
Нужно надеть кислородную маску на себя  
И только потом — на ребенка.  
Сначала позаботься о себе — это не эгоизм.  
Только если ты счастлив сам, ты сможешь  
Сделать счастливыми других.



Когда ты начнешь заботиться о себе,  
Мир увидит, что ты достоин заботы.



Вспомни: когда ты в кого-то влюблен,  
Ты хочешь проводить с ним все время.  
Точно так же попробуй уделять время себе —  
Ты заслуживаешь заботы и внимания.  
Побалуй себя вкусной едой,  
Хорошим фильмом, прогулкой на природе.  
То же, что мы даем любимому человеку,  
Давай самому себе.



Дорогой друг,  
Возможно, именно потому, что в тебе есть  
Несовершенства или слабости,  
Ты найдешь мотивацию и будешь трудиться,  
Чтобы преодолеть их,  
И в конечном итоге добьешься успеха.  
А еще это поможет выстраивать взаимоотношения  
И научит чуткости.  
Не отчаивайся из-за своих несовершенств.  
Напротив, думай о них с любовью.



Иметь недостатки — это нормально.  
Может ли жизнь быть белоснежна и чиста,  
Как пустой лист бумаги?  
Разумеется, время не проходит бесследно  
Для наших тел, сознания, взаимоотношений.  
Вместо того чтобы ничего не делать  
Из страха совершить ошибку,  
Выбери становиться лучше через неудачи и боль.  
И не забывай говорить самому себе:  
«Я очень люблю тебя!»



В сердце каждого кроются тайны,  
В которых непросто признаться.  
Они могут быть связаны со здоровьем, деньгами,  
Интимной жизнью, отношениями или семьей  
И вызывать острое чувство  
Неполноценности, стыда, тревоги или вины.  
Но под грузом собственных тайн  
Мы становимся более кроткими и понимающими.  
Не судите о людях по первому впечатлению,  
Ведь у них могут быть трудности,  
О которых никто не знает.



Испытывал ли ты зависть,  
Видя в социальных сетях,  
Как твои друзья радуются жизни?  
Мы часто совершаем эту ошибку:  
Сравниваем то, что у нас внутри, с тем,  
Что демонстрируют друзья.  
Мы не знаем, что творится у наших друзей на душе,  
Но прекрасно осознаем, что чувствуем  
Мы сами.  
Твои друзья могут завидовать тебе,  
Просматривая твои посты  
И не зная, что на самом деле происходит  
В твоей жизни.



Чувствовал ли ты хоть раз  
Собственную неполноценность  
Из-за родственника, которому что-то  
Удается лучше, чем тебе?  
Кто-то может быть способнее тебя,  
Может учиться в более престижном заведении или  
Работать в лучшей компании. Но помни, что  
Никто из нас не знает, как в итоге  
Повернется жизнь.  
Учеба и карьера могут быть мерилom успеха,  
Но чем старше ты становишься,  
Тем меньше они значат.  
Настоящий победитель — тот,  
Кто счастлив в жизни.



Ты можешь показаться неинтересным  
Не потому, что у тебя много неприглядных черт,  
А потому, что ты сам так считаешь  
И оттого испытываешь неловкость.  
Даже если в тебе есть нечто непривлекательное,  
Но ты уверен в себе и расслаблен,  
У тебя не будет проблем.  
Помни, что самое привлекательное качество —  
Твоя уверенность.



Все в порядке, если ты не занял места —  
Первого, второго или даже третьего.  
Сравнивай себя не с другими,  
А с собой прежним.  
Похвали себя за честную попытку  
И не теряй веры в себя.



Если ты будешь и дальше переживать из-за критики,  
То постепенно лишишься сил  
И в конце концов не сможешь делать ничего.  
А ведь именно на это рассчитывают критиканы.  
Не позволяй им определять твою судьбу.  
Всякий раз, когда слышишь слова критики  
В свой адрес, заявляй:  
«Что бы вы ни говорили, я не сдамся.  
Посмотрим, кто в конечном итоге окажется прав».



Почему твоя жизнь должна быть разрушена  
Случайными словами тех,  
Кто не знает тебя и кому нет до тебя дела?  
АКТЕР ХОН СОК ЧХОН, ПЕРВЫЙ КОРЕЕЦ,  
ОТКРЫТО ОБЪЯВИВШИЙ, ЧТО ОН ГЕЙ

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)