



ГЕМІН  
СУНІМ

# Усе побачиш, коли пригальмуєш

Правила виживання  
у метушливому світі

SNOWDROP

Продано  
понад 3 млн  
копій

# Правила виживання у метушливому світі

SNOWDROP



Художник  
Янг Чул Лі

Партнер видання:



Гемін Сунім

# Усе побачиш, коли пригальмуєш

Правила виживання  
у метушливому світі



SNOWDROP

УДК 82-91Сунім(082.22)

ББК 84я48

С 89

### Гемін, Сунім

С 89 Усе побачиш, коли пригальмуєш. Правила виживання у метушливому світі / Гемін Сунім.

Пер. з англ. Т. Марченко. – Київ: Вид-во SNOWDROP, 2019. – 232 с.  
ISBN 978-966-97793-6-6

Немає сил бігти зі швидкістю, яку диктує світ сьогодні. Та що там бігти - немає сил, щоб просто йти... Тому сповільни крок і відкрий для себе новий світ. Не потрібно бігти, встигати і прискорюватися – потрібно взяти в руки ці правила з усвідомленості і прочитати – до останньої сторінки. Автор Гемін Сунім – відомий буддист. У своїй книзі він розповідає, як не потрапити в пастки повсякденності і знайти свій шлях до душевної рівноваги. Автор ілюстрацій – корейський художник Янг Чул Лі. Яскравий і незабутній стиль приніс художнику світове визнання.

Ця книга навчить глибшого розуміння і співчуття не тільки до самого себе, а й до ближнього.

### Haemin Sunim

Перекладено за виданням:

The Things You Can See Only When You Slow Down.

translated by Chi-Young Kim and Haemin Sunim –

Description: New York, New York : Penguin Books, an imprint of Penguin Random House, LLC, [2017]

ISBN 9780143130772

Copyright © 2012 by Haemin Sunim

English translation copyright © 2017 by Chi-Young Kim  
and Haemin Sunim

*All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.*

© Т. Марченко, переклад з англ., 2019

© Янг Чул Лі, ілюстрації, 2017

© Оформлення. Видавництво

SNOWDROP, 2019

ISBN 978-966-97793-6-6

# **Зміст**

## **Пролог**

**9**

## **Глава 1**

### **Відпочинок**

Чому я такий зайнятий?

**17**

Коли життя розчаровує – зупинись на мить

**29**

## **Глава 2**

### **Поміркованість**

Потоваришуй зі своїми емоціями

**45**

Коли відчуваєшся пригнічено

**59**

### **Глава 3**

#### **Пристрасть**

Угамуй свій запал

**73**

Мати рацію не важливо; бути щасливими разом –

ось що важливо

**85**

### **Глава 4**

#### **Стосунки**

Мистецтво гарних стосунків

**97**

Подорож до прощення

**115**

### **Глава 5**

#### **Любов**

Перша любов

**131**

Я люблю твою звичайність

**145**

## **Глава 6**

### **Життя**

Ти володієш кунг-фу?

**155**

Три спостереження, що дарують свободу

**167**

## **Глава 7**

### **Майбутнє**

Одне слово заохочення може змінити майбутнє

**181**

Коли шукаєш своє покликання

**193**

## **Глава 8**

### **Духовність**

Давно забуті брати

**207**

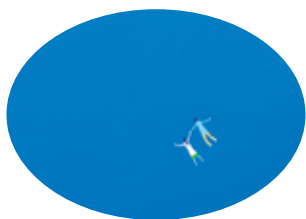
Два духовних шляхи в одній сім'ї

**217**

## **Епілог**

Твоє справжнє обличчя

**228**



## Пролог

Як дзен-монаха і колишнього професора маленького гуманітарного коледжу в Массачусетсі, мене часто запитують, як впоратися з життєвими викликами. Окрім того, що я ділюсь порадами і особисто, і через електронну пошту, кілька років тому розпочав відповідати на запитання через соціальні мережі, бо мені подобається відчуття зв'язку з людьми. Мої повідомлення зазвичай були прості, однозначні й лаконічні. Інколи я писав відповіді на реальні життєві питання, інколи – швидкі замітки самому собі, коли помічав цікаві шаблони роздумів у медитаційних практиках чи взаємодії з людьми. Я також обмірковував цінність сповільнення у нашому насиченому сучасному житті, як і мистецтво налагодження добрих стосунків і культивування самоспівчуття.

Я не очікував напливу відповідей на мої твіти й публікації у Фейсбуці. Багато людей почали надсилати мені повідомлення не лише запитуючи поради, а також висловлюючи схвалення і вдячність. Я досі пам'ятаю молоду матір, яка втратила чоловіка в автомобільній аварії, вона висловила мені щиру подяку за те, що врятував її від самогубства; жінка й подумати не могла про те, щоб любити себе, бо «любити» для неї завжди означало віддавати любов комусь іншому. Обтяжений роботою сорокарічний посадовець сказав мені, як це чудово – починати день із моїми повідомленнями; йому вони дарували миті спокою і розслаблення, й відпочинку від бурхливого робочого розкладу. Молодий випускник, збентежений тим, що не зміг знайти роботи, прочитавши мої слова підтримки, спробував знов і врешті отримав бажане. Коли я прочитав його новину, то неймовірно радів кілька днів, наче то я отримав першу роботу.

Те, що мої прості повідомлення можуть надихнути людей і допомогти їм у важку хвилину, глибоко мене порадувало. Коли моїми дописами почали ділитися щодалі більше людей, а кількість моїх підписників у Твіттері й на Фейсбуці зроста, люди почали називати

вати мене «наставником зцілення», що врешті стало моїм прізвиськом у Кореї. Після того зі мною зв'язалися видавництва і запропонували перетворити мої дописи на книгу. 2012 року «Усе побачиш, коли пригальмуєш» з'явилася друком у Південній Кореї. Дивовижно, але вона посідала перше місце у списку бестселерів протягом сорока одного тижня, вже за три роки було продано понад три мільйони примірників. Переклади теж не забарились – китайською, японською, тайською, французькою, англійською, і тепер – українською. Мене приголомшує увага, яку отримала книга, і я сподіваюся, що вона допоможе українським читачам так, як допомогла людям в Азії чи Франції, чи деінде.

У книзі – вісім глав, які стосуються різноманітних аспектів життя, – від любові і дружби, до роботи й духовних поривань. Ця книжка про те, як поміркованість може допомогти нам у всьому. Наприклад, я розглядаю, як самоусвідомлення допомагає впоратися з негативними емоціями, як-от злість і заздрість, й водночас з життєвими розчаруваннями, глибоко копаючи у власному минулому, я також ділюся власним досвідом невдачі, коли я став професором у коледжі. Якщо ви надто сором'язливі, то



вам стануть у нагоді «Три спостереження, що дарують свободу» з шостої глави. Якщо вас тривожить майбутнє чи ви не певні щодо свого істинного покликання, – пораджу, як стати більш самосвідомим і розпізнати свій поклик.

Кожна глава починається з есе, за яким – короткі повідомлення – слова поради й мудрості, адресовані безпосередньо вам, щоб обдумати одне за одним, обдумати ще і запам'ятати, аби вони могли підтримати вас у миті тривоги й відчаю, і нагадати, що ви не самотні. Кожна глава закінчується коротшим есе, за яким прочитаєте короткі медитаційні стимули. По

всій книзі є кольорові ілюстрації Янг Чула Лі; вони задумані як заспокійливі інтерлюдії, за допомогою яких можна зосередитися й замислитися, так само, як і за допомогою медитаційних стимулів.

Дехто читає книгу швидко, як читав би роман. Проте я рекомендував би не поспішати й обдумати те, що ви щойно прочитали, перш ніж переходити до наступної глави. Ви отримаєте більше задоволення й відшукаєте глибші сенси, якщо просуватиметеся главами повільно. Можете робити позначки на берегах чи виділяти частини, які вам близькі за духом. Я сподіваюся, що час, проведений з цією книгою, стане для вас можливістю поміркувати й помедитувати в насиченому житті. Я сподіваюся, вона надихне вас налагодити зв'язок із доброю й мудрою частиною себе. Будьте щасливими, здоровими, спокійними і завжди захищеними від лиха.



## ГЛАВА ПЕРША

### Відпочинок





## Чому я такий зайнятий?

Коли все навколо рухається надто швидко, я зупиняюся й запитую: «Це світ заклопотаний, чи мій розум?»

Ми зазвичай думаємо про «розум» і «світ» як про явища, що існують незалежно одне від одного. Якби хтось запитав, де міститься розум, більшість вказали б на голову чи серце, але не на дерево чи небо. Ми сприймаємо чітку межу між тим, що відбувається в наших думках, і тим, що відбувається в зовнішньому світі. Порівняно з неосяжним зовнішнім світом, розум, захований всередині тіла, може відчуватися малим, вразливим, а інколи – безсилим. Однак, згідно з вченням Будди, межа між розумом і світом насправді є тонкою, зрешеченою і – врешті – ілюзорною. Це не означає, що світ об'єктивно радісний чи сумний і викликає відповідні почуття в нас. Радше, почуття виникають, коли розум накладає суб'єктивний досвід на світ. Світ не є в своїй суті радісним чи сумним – він просто є.

Мабуть, це легше зрозуміти крізь призму бесіди, яка відбулася в мене з близькою подругою – відповідальною і скрупульозною черницею-буддисткою. Вона саме керувала спорудженням медитаційного залу в її храмі. Після розповіді про випробування, з якими зіштовхнулася, отримуючи різноманітні дозволи й шукаючи належних підрядників, серед решти, моя подруга описала процес спорудження так: «Коли настав час класти черепицю на дах, хоч би куди йшла, то бачила черепицю. Я помічала матеріал, з якого вона виготовлена, щільність, оформлення. Тоді, коли прийшла пора класти підлогу, єдине, що я бачила, була підлога. Я бездумно оцінювала колір, фактуру, узор і зносостійкість дерев'яних підлог. І раптом сталося осяяння: «Коли ми дивимося на довколишній світ, ми дивимося лише на ту маленьку частинку, яка нас цікавить. Світ, який ми бачимо, це не цілий всесвіт, а обмежений – той, який не байдужий нашому розумові. Однак для нашого розуму той маленький світ і є цілим всесвітом. Наша реальність – це не безмежно неосяжний космос, а маленька часточка, на якій ми вирішуємо зосередитися. Реальність існує, бо наша свідомість існує. Без розуму не було би всесвіту».

Що більше я задумуюсь над цим, то краще розумію її спостереження. Світ існує, бо нам про це відомо. Ми не можемо жити в реальності, про яку нам нічого не відомо. Існування світу залежить від наших думок, так само, як і розум залежить від світу, що є об'єктом нашого сприйняття. Інакше кажучи, наш розум сприйняттям творить світ. Те, на чому зосереджується наш розум, стає нашим світом. Під таким кутом зору розум не здається настільки дрібним щодо зовнішнього світу, правда ж?

Ми не можемо і не хочемо знати кожнісіньку подію у світі. Якби знали, то збожеволіли б від інформаційного перевантаження. Якщо ми подивимося на світ через призму свого розуму, як зробила моя подруга, то одразу помітимо те, що шукаємо, бо наш розум на цьому зосередиться. З огляду на те, що світ, який ми бачимо очима нашого розуму, – обмежений, якщо ми можемо шліфувати свій розум і мудро обирати те, на чому зосереджуватися, то відчуємо світ, співмірний зі станом нашого розуму.

Я – монах і викладач коледжу, я розриваюся між багатьма різноманітними напрямками. Впродовж тижня викладаю і проводжу дослідження, на вихідних їду до храму свого вчителя, аби виконувати свої обов'язки

там. Під час канікул мій розклад стає навіть щільнішим. Мені потрібно відвідати старших монахів, виконувати роль перекладача для монахів, які не розмовляють англійською, їздити в різні храми, виступати з промовами про дгарму<sup>1</sup> і викроювати час на медитацію. Крім цього всього, я продовжую вести дослідження й писати наукові роботи.

Якщо чесно, я інколи задумуюсь над тим, чи дзен-монаху варто дотримуватися настільки щільного розпорядку. Але тоді я усвідомлюю, що то не світ навколо крутиться у вихорі – це лише мій розум. Світ ніколи не жаліється про те, що він зайнятий. Коли я дивлюся глибше всередину себе, аби побачити, чому я живу таким зайнятим життям, то розумію, що певною мірою мені дійсно подобається бути зайнятим. Якби я дійсно хотів перепочити, то відхилив би запрошення вчити. Але я з радістю приймаю такі запити, тому що мені подобається зустрічати людей, які прагнуть моєї поради, і допомагати їм тією мудрістю, яка мені доступна. Бачити інших людей щасливими – це джерело істинного щастя в моєму житті.

Відомий буддійський вислів стверджує: всі здаються буддами в очах Будди, і всі мають вигляд свині<sup>2</sup> –

<sup>1</sup> Мораль, «Божественний Закон»; у буддизмі – закон причинності.

<sup>2</sup> Вислів з притчі: Одного разу цар і монах пили вино. Цар сказав монаху: «Ти схожий на свиню. А на кого схожий я?» – «На Будду», – відповів монах. Цар здивувався, монах пояснив: «Якщо дивитися очима Будди, то всі схожі на Будду, в очах свині – всі мають вигляд свині».

в очах свині. Це натяк на те, що світ постає перед нами таким, яким є стан нашого розуму. Коли твій розум радісний і здатний до співчуття, то таким є й світ. Коли твій розум наповнений негативними думками, то й світ здається негативним. Коли ти почуваєшся перевтомленим і заклопотаним, – пам'ятай, що ти не безсилий. *Коли відпочиває твій розум, світ також відпочиває.*





Ми знаємо світ лише крізь вікно нашого розуму.  
Коли наш розум шумний, то такий і світ. Коли наш  
розум спокійний, то такий і світ. Пізнати власний  
розум настільки ж важливо, як і намагатися змінити світ.



Я втискаюся у вагон метро. Навколо мене тісняться  
люди. Я можу або роздратуватися, або вирішити,  
що це весело – не потрібно триматися за поруччя.  
Люди по-різному реагують на однакові ситуації.  
Якщо придивитися пильніше, побачимо: нас турбує  
не ситуація, а наш погляд на неї.



Цунамі жахливі не тільки стихією води, а й речами,  
які кидає в нас вода. Торнадо страшні не тільки через вітер, а й через речі, які він викидає і жбурляє.  
Ми відчуваємося нещасними не лише через те, що  
трапилося щось погане, а й через вихор думок про  
те, що трапилося.



Коли виникає неприємне відчуття, не хапайся за нього й не перекручуй його так і сяк.

Натомість облиш його, аби пливло собі. Хвиля емоцій відступить сама собою, якщо ти перестанеш підгодовувати їх.



Щоб змити залишки їжі, що прилипли до дна сковорідки, просто налий туди води і зачекай. За якийсь час їжа сама відстане. Не намагайся негайно зцілити рани. Просто налий часу в своє серце і зачекай. Коли рани будуть готові до зцілення, вони зціляться самі.



Якби ми знали, як бути задоволеними, ми відпустили б наші безконечні прагнення й раділи б спокою.

Якби ми знали, як бути задоволеними, то насолоджувалися б часом разом з людиною, яка поруч. Якби ми знали, як бути задоволеними, то примирилися б зі своїм минулим і відпустили б свій тягар.



Якщо тобі не вдається змінити погану ситуацію, навіть після численних спроб, – варто змінити своє бачення ситуації. Ніщо не є в своїй суті хорошим чи поганим. Хороше і погане – завжди відносне. Порівняй свою ситуацію з чиеюсь гіршою. Тепер твоя не здається настільки поганою.



Якщо в тебе стрес, – усвідом свій стрес. Якщо ти роздратований, – усвідом свою роздратованість. Якщо ти злий, – усвідом свою злість. Щойно ти усвідомиш ці почуття, вони втратять владу над тобою. Твоя самосвідомість дасть тобі змогу спостерігати їх ззовні. Усвідомленість за своєю природою чиста, мов відкрите небо. Стрес, роздратування і злість можуть тимчасово захмарити небо, але вони не можуть забруднити його. Негативні емоції приходять і йдуть далі, як хмари, а широко відкрите небо залишається.



Подібно до того, як рятуємо наше тіло від токсинів, ми повинні щось робити й тоді, коли в нашому серці злість, відчай чи сум. Займись спортом, поговори з наставником, медитуй про любов та доброту. Лиш почни – і в зусиллях ти знайдеш протиотруту.



Спогади завдають тобі болю? Тренуйся бути думками в кожній миті. Зверни увагу на те, що тут і тепер.

Зверни увагу, що твої думки стихають, коли ти зосереджуєшся на теперішньому. Коли затихають думки, то й спогади затихають. Бо спогади за своєю суттю – теж думки.



Якщо наприкінці робочого дня запитуєш себе: «Невже мені доведеться так провести все життя?», – спробуй зробити так: прокинься завтра трохи раніше, посидь у тиші, ніби медитуючи. Дихай глибоко й повільно, і спитай себе, як твоя робота допомагає іншим, не важливо, якщо мало чи непомітно. Якщо ти зосередишся на інших, то зможеш знов знайти сенс й мету своєї роботи.



Дуже сучасна дилема: є надто багато телеканалів, а нема нічого цікавого подивитися. Надто багато варіантів вибору роблять людей нещасливими.



Почуваєшся збентежено чи місця собі не знаходиш? Добре виспись. Коли вранці прокинешся, проблема здаватиметься простішою. Це працює, правда.



Якщо хочеш спати спокійніше, то перед сном думай про людей, яким ти вдячний, чи про тих, кому ти допоміг – й це зробило тебе щасливішим. Ці думки зігріють твоє серце, даруючи спокійніший сон.



Якщо матимемо любов у серцях, то навіть найбуденніше здається священним і прекрасним. З любов'ю в серцях ми стаємо добрішими і лагіднішими, навіть до зовсім чужих людей. Без любові в серцях світ здається безглуздим і хаотичним. Без любові в серцях ми стаємо чужими людьми навіть своїй сім'ї і друзям.



Відкриваючись іншим, ми наважуємося бути вразливими і чесними. Виявляючи доброзичливість до інших, ми прямуємо до щастя й близькості.

Заплющ очі, глибоко вдихни і скажи: «Нехай мої друзі й знайомі відчують любов і захищеність!»  
З цими словами ти теж відчуєш любов і захищеність.



Коли затишно із собою, коли ми цілком прийняли себе, то й інші бачитимуть нас дружелюбними й прийматимуть такими, як ми є.



Я б хотів, аби ви могли бачити мою сутність. Поза тілом і ярликами – це ріка чутливості й вразливості. Поза стереотипами і домислами – це долина відкритості й справжності. Поза пам'яттю й его – це океан самоусвідомлення і співчуття.



Мудрий не воює зі світом. Невимушено й грайливо він стає втіленням простої правди: він зі світом одне ціле.

## Коли життя розчаровує – зупинись на мить

Коли довіру втрачено, коли надії нема, коли кохана людина покинула тебе, перш ніж робити щось – постав життя на паузу і бодай на мить перепочинь.

Якщо можеш, оточи себе близькими й друзями, розділи їжу й напої, доки повільно розливатимеш закорковані історії зради, розчарування і кривди.

Іди в кінотеатр, сам чи з найкращим другом. Обери найсмішніший фільм, навіть якщо зазвичай не дивишся комедій, смійся голосно, доки не стане боляче і потечуть сльози, наче ніхто не дивиться, наче ти безтурботний підліток.

Знайди пісню, яка говорить до твого серця. Програвай її раз по раз, підспівуй, наче ти робиш це для всіх зраних душ.

Якщо нічого з цього не допомагає, візьми відпустку і вирушай у подорож. Поїдь туди, куди ти постійно кажеш, що хочеш поїхати: Великий Каньйон, Шлях святого Якова, Мачу-Пікчу.

Зовсім на самоті. Лише ти і дорога.

По якомусь часі наодинці з собою рушай у власне священне місце. Заплющ очі й очисти розум.

Навіть якщо ти не надто духовний, знайди в собі розуміння і прийми свої відчуття.

Переможений і вбитий горем, я знаю – колись ти був мною, і я колись був тобою.

Тож сьогодні я молюсь за тебе.



Люби себе всупереч своїй недосконалості. Хіба ти не співчуваєш собі, коли намагаєшся впоратися з життям? Ти так прагнеш допомогти друзям, але так недбало ставишся до себе. Час від часу гладь себе по голові й промовляй: «Я люблю тебе».



На клаптику паперу напиши все, що тебе хвилює. Перерахуй все, що тобі варто зробити, навіть незначні речі – полити квіти, відповісти на листи. Весь стрес тепер вміщається на клаптику паперу, подалі від твого розуму. Тож розслабся сьогодні. Скажи собі, що пройдешся списком завтра, пункт за пунктом, починаючи з найлегшого. Коли ти розплющиш очі наступного ранку, твій розум і тіло будуть сильніші. Я можу це гарантувати.



Не здавайся, зіштовхнувшись з критикою. Відкинь усе, що кажуть люди, які тебе не знають. Якщо тебе критикують, це означає, що твоя робота привертає увагу. Наберися відваги й продовжуй рухатися обраним шляхом.



Життя вчить нас через помилки. Коли робиш помилку, просто спитай себе, який урок ти повинен з неї засвоїти. Коли ми приймаємо такі уроки зі смиренням й вдячністю, то значно виростаємо.



Аби бути щасливими, не конче докладати значних зусиль, аби щось здобути. Натомість розслабся в цьому, поглянь з гумором на власне життя. З гумором життя стає легшим і менш квапливим.

Та й сміх завжди дає людям змогу відчувати відкритість і радість.



Гумор відкриває закриті серця. Гумор може звільнити нас з лещат власних думок. Коли ми всміхаємось, ми можемо прийняти речі, які раніше не могли. Ми відчуваємо, що можемо пробачити тих, хто нашкочив на нас. Гумор – невід’ємна частина життя.



Коли ми радісні, наші серця відкриті новому. Коли ми в поганому настрої, – не можемо відкритися новому, не важливо, наскільки воно дивовижне. Без радості у серці наш життєвий шлях – повільний і нецікавий.



Ті, хто працює граючись, розслаблено, – здатні працювати ефективно й творчо. Ті, хто працює безперервно, з примусу й у стресі, – працюють без радості.



Аби працювати тривалий час, не стався до роботи лише як до роботи. У ній джерело насолоди й зростання. Шлях до щастя пролягає не лише через те, що маєш добру роботу, а й вміння насолоджуватися тим, що робиш.



Відчуваєш неспокій чи пригніченість? То хвилину  
подивись на обличчя дитини, що спить.  
І ти відчуєш приємні хвили спокую.



Сім'я прогулюється серед опалого осіннього листя.  
Тато підіймає п'ятирічного сина, і хлопчик обсипає  
його поцілунками. Мама спостерігає з усмішкою на  
обличчі. Якщо ми знайдемо час роззирнутися, то  
побачимо ці чарівні миті.



Тобі хотілося б зробити свою дитину щасливою?  
Тоді сьогодні піди з роботи трохи раніше. Зачекай  
на свою дитину перед школою. Побавтеся разом на  
майданчику. Дозволь дитині обрати, куди піти на  
обід. Обдаруй дитину увагою й любов'ю. На шляху  
додому купи дитині й собі морозива.  
Цей день твоя дитина запам'ятає назавжди.



Доки твої діти виростають, подорожуйте сім'єю настільки часто, наскільки зможете. Хоч і бачимо свою сім'ю щодня, насправді нам не вдається побути разом. Зміна місця робить дива і може зблизити сім'ю. Гарна сімейна подорож може відвернути розлучення.



Гарною музику робить відстань від однієї ноти до іншої. Мову виразною роблять паузи між словами. Час від часу нам варто тамувати подих і помічати тишу між звуками.



Коли тобі доводиться обдумувати важливе рішення, не позбавляй себе сну. Просто прийми особливу пігулку, яка називається «час», і зачекай. Твоя підсвідомість шукатиме відповідь. Через два дні, чи три, відповідь з'явиться, коли ти йтимеш, прийматимеш душ або розмовлятимеш з другом. Вір своєму підсвідомому розуму й дай собі час.



Якщо щось не так, ми часто звинувачуємо себе. Але чи це дійсно наша провина? Наприклад, якби я був Джеймсом Тейлором, а хтось шукав Паваротті, то мене не обрали б, та це не означає, що мені бракує музичних талантів. Це просто означає, що я не той, кого шукали. Тож будь впевненішим і, будь ласка, перестань себе картати.



Навіть якщо в тебе на обід тільки миска каші, їж її з любов'ю і дбайливістю до себе. Хіба це не втомлює – постійно турбуватися про власне тіло? Похвали себе за всю важку роботу, яку ти робиш. Тоді ляж спати на годину раніше – як подарунок власному тілу.



Маєш щось на думці? Прогуляйся під сонцем. Під теплом сонця в мозку виробиться серотонін, який заспокоює розум. Якщо ти дозволиш розуму затриматися над питанням, не силуючи себе знайти рішення, відповідь з'явиться сама собою.



Якщо ти досі сподіваєшся, що тебе хтось розрадить, то відчуєш: тебе гнітить ця потреба. Якщо відчуваєш постійну потребу бути почутим, то нікому не вдасться вдовольнити цю потребу цілком. Замість того, щоб постійно шукати розради в інших, сам розрадь і вислухай когось. Допомагаючи комусь, ти зцілишся.



Замість лотерейних білетів купи квіти собі й своїй сім'ї. Якщо купиш квіти й поставиш їх у вітальні, почуватимешся переможцем й бачитимеш пишну красу щоразу, коли зайдеш до кімнати.



Щось тебе розчарувало? Щось тебе засмутило? Це школа життя намагається дати тобі важливий урок. Коли відчуєш, що готовий, знайди час, аби зрозуміти цей урок.



Світ обертатиметься навіть без тебе. Облиш ідею про те, що твій спосіб – єдиний спосіб, що ти єдиний, хто зможе це зробити.



Що більше вдячності ми відчуваємо, то щасливішими стаємо. Бо вдячність допомагає нам усвідомити: ми пов'язані. Ніхто не відчувається островом, коли відчувається вдячним. Вдячність пробуджує для нас правду нашої незалежної сутності.



Коли ти справді дбаєш про інших і шукаєш способів, як їм досягти успіху, тобі не доведеться шукати способів поліпшити собі настрій. Самовідданість і люб'язність підіймуть твій настрій і самооцінку. Якщо в тебе поганий день, подумай, чим ти можеш допомогти іншому. Ти почуватимешся краще, навіть якщо допоміг комусь зовсім трішки.







## ГЛАВА ДРУГА

# Поміркованість





## Потоваришуй зі своїми емоціями

Відколи я став активним у Твіттері й на Фейсбуці, люди надсилають мені повідомлення, просячи поради. Запитання, яке трапляється найчастіше: як впоратися з сильними негативними емоціями, як злість, ненависть і заздрість.

Добра новина в тому, що ті, хто ставить це запитання, вже на півшляху до розради. Якщо запитують – отже, вони достатньо помірковані, аби помітити негативний стан власного розуму, що не так і легко зробити. Більшість людей повністю поглинають власні емоції, тож мають обмежену самосвідомість. Люди, які ставили мені це запитання, помічали що відбувалося з їхнім розумом, коли їх змітало вибором негативних емоцій, сповільнювалися і тоді писали мені повідомлення. Коли люди відчують

наближення негативної емоції, перший порив – це контролювати її, аби не відчувати приголомшення чи загрози. Якби вони могли, то позбулися б її негайно чи втекли б від неї; люди рідко думають про те, що вона заслуговує глибшого розуміння. Мабуть, саме тому використовують такі вирази, як «керувати гнівом» чи «подолати ненависть» замість того, аби сказати «потоваришувати зі своїми емоціями».

Швидко вгамувати сильні негативні емоції важко; що більше ми намагаємося вгамувати їх, то невгамовнішими вони стають і частіше виринають. Навіть якщо ми контролюємо емоції, може виявитися, що ми тільки приглушуємо їх, лише для того, аби вони пізніше виникли знову. Уявіть, що сильні негативні емоції – це мул, який крутиться в акваріумі. Аби мул осів на дно, щоб дати змогу роздивитися рибу, останнє, що ти робитимеш, – це засунеш руки у воду й намагатимешся притиснути намул до дна. Що сильніше ти намагатимешся притиснути його, то більше ти його скаламутиш. Так само, намагаючись вгамувати негативну емоцію, ти можеш спробувати подолати її. На жаль, що сильніше ти старатимешся, то швидше вона виринатиме.

Тож що робити? Як краще зрозуміти негативні емоції і спробувати переосмислити їх, замість того, аби намагатися їх позбутися? Відповідь доволі проста. Все, що потрібно зробити, це відділити сиру енергію негативних емоцій від мовних ярликів, як-от «злість» чи «ненависть»; і тоді спокійно за ними спостерігати, доки енергія не перетвориться на щось інше. Тут важливо не прив'язуватися до слів «злість», «ненависть» і «заздрість», натомість спостерігати за сирою енергією, що вирує за ярликами. Незважаючи на те, що це може бути непомітно, енергія постійно змінюється, доки шаблони залишаються непорушними. Якщо ти відкинеш шаблони й налагодиш зв'язок із сирою енергією, то згодом усвідомиш, що негативні емоції тимчасові, вони змінюються без твоїх зусиль. Отож так само, як дзеркало відображає те, що перед ним, без осуду чи ототожнення себе із зображенням, просто відобрази негативну емоцію (скажімо, злість) і безпристрасно спостерігай. Ти побачиш, що злість повільно змінює форму, або розкриваючи глибший шар емоцій, або повільно розчиняючись. Якщо виявляється інший шар емоцій, подбай про них так, як ти вчинив із гнівом.



Коли ти намагаєшся зрозуміти щось, часто найефективніше відкинути свої упередження і тихо споглядати, а предмет розгляду відкриє те, що необхідно зрозуміти. Замість пірнати в каламутну воду своїх емоцій, для того, щоб побороти їх, варто спостерігати за ними ззовні, дозволити їм самотійно осісти й змінитися. Духовний вчитель Джідду Крішнамурті сказав, що чиста увага без осуду – не просто найвища форма людської інтелектуальності, а й вияв любові. Спостерігай уважно і любовно, як мінлива енергія розгортається в просторі твого розуму.

Припускаю, хтось поцікавиться: «Що доброго в простому спостереженні? Хіба це не уникнення реальності?» Відповідь – якраз навпаки: ти не уникаєш реальності – насправді ти пильно вдивляєшся в неї. Замість того, щоб заплутатися в емоціях без жодного самоусвідомлення, ти через дослідження відчуваєш те, що там є. Коли натренуєшся, то усвідомиш, що негативні емоції – не стала реальність. Вони природно виникають і відступають в просторі твого усвідомлення всупереч твоїй волі. Щойно ти пробудишся до цієї правди, негативні емоції не впливатимуть на тебе, і ти зможеш ставитися до них як до хмар, які пливуть, замість того, щоб ототожнювати себе з ними як визначальними складниками особистості. Не воюй з негативними емоціями – спостерігай їх і потоваришуй з ними.





Якщо ти прагнеш помсти, бо зачепили твої почуття, єдине, що бачиш, – це власні страждання. Але якщо заспокоїшся і подивишся глибше, то побачиш: людина, яка образила тебе, також страждає.



В покоях нашого серця пліч-о-пліч живуть двоє: Адольф Гітлер і Мати Тереза. Коли нас охоплюють невпевненість і страх, – ми відчуваємо приховану діяльність Гітлера. Коли ми відчуваємо любов і спорідненість, – чуємо ніжний голос Матері Терези.



Ми втрачаємо інтерес до фільмів чи телесеріалів, де добрі персонажі завжди добрі, а погані – завжди погані. Це не відповідає дійсності. Жодна людина не може постійно бути доброю чи поганою.



«Немає такої людини, яку колись, тепер і в майбутньому лише критикують чи хвалять».

*Дгарммапада<sup>3</sup>.*

<sup>3</sup> Один із найважливіших текстів буддистської літератури (III ст. до н. е.), який містить поетичні вислови Будди Шак'ямуні. Цитата з видання: Гіл Фронсдал. «Дгарммапада: Новий переклад буддистської класики з тлумаченнями» (2011).



Моральний пурист, який не омине нагоди осуджувати інших, часто не здатен бачити недоліки в собі.



Коли хтось критикує іншого, можна подумати, що той цього заслуговує. Але якщо придивитися ретельніше, то зрозуміло, що критик жаліється, бо не зрозумів опонента. Тож не дозволяй легко схилити себе на чийсь сторону.



Коли ти атакуєш когось, то часто тому, що боїшся.



Друг починає говорити погано про когось, хто тобі не подобається, і ти погоджуєшся з кожним словом.

Але тоді ти не можеш не замислитися: «Коли я не поруч, чи не говорить він погано про мене?» Лише здається, що плітки полегшують душу, але вони подорожують швидко і можуть вкусити у відповідь.



Ти вважаєш мене чистим і співчутливим тому, що ти сам чистий і співчутливий.



Коли люди, які тебе добре не знають, захоплюються тобою, вони бачать власні уявлення, а не справжнього тебе. Зате коли люди, які знають тебе добре, поважають тебе, це напевно тому, що ти цього заслуговуєш.



Дехто запитує, чи проковтнути гордість рівнозначно поразці. Я так не вважаю. Смирення – це знак внутрішньої сили і мудрості. Коли ковтаєш власну гордість, – звільняєш шлях справжньому спілкуванню. Врешті вдається почути одне одного й вирішити свої проблеми.



Коли тобі кажуть «Ні», не реагуй емоційно і не втрачай контролю. «Ні» може відкрити тобі дивовижний новий світ. «Ні» може несподівано привести тебе до хороших людей. Якщо почнеш сперечатися з непохитним «Ні», то постраждаєш в процесі й пропустиш інші можливості.



Твій керівник просить тебе виконати доручення, яке мало стосується твоєї роботи. Не дратуйся, а краще зроби це й забудь. Не перетворюй щось незначне на серйозне джерело страждань, витрачаючи час і енергію й безкінечно про це думаючи.



Якби мені довелося кількома словами підсумувати сутність життя більшості людей, це було б «безкінечний опір тому, що є». Коли ми опираємось, ми в постійному русі спроб влаштуватися; однак ми так і залишаємось незадоволеними тим, що є. Якби мені довелося кількома словами підсумувати сутність життя просвітленої людини, це було б «повне прийняття того, що є». Коли ми приймаємо те, що є, наш розум розслаблений і зібраний, доки світ швидко змінюється навколо.



Не намагайся контролювати тих, хто навколо тебе. Якщо ти не здатен контролювати навіть власний розум, то що змушує тебе думати, що ти здатен контролювати чужий?



Речі, які я любив, коли був молодим, зараз мені більш ніж байдужі: *подорожі літаком, шведські столи, фільми жахів, не спати всю ніч*. Речі, які подобаються мені тепер, коли я старший: *Моцарт, коричневий рис, медитація, проводити час наодинці, регулярні заняття спортом*. Ми змінюємося, навіть не усвідомлюючи цього. Навіть зараз ми в процесі зміни.



Не оплакуй те, що світ змінився. Не обурюйся, що люди змінилися. Не оцінюй теперішнє через призму спогадів, щоб не засмучуватись. Подобається це тобі чи ні, але змін не уникнути. Осягни і прийми їх.



Чи то предмет, чи то думка, чи то почуття, якщо це виникло з порожнечі, воно незабаром змінить форму і, зрештою, знов зникне в порожнечу. Шукачі в пошуку вічної Правди мають бачити поза межами її непостійної природи й усвідомити «те», що знає непостійність.



Монах, найшанованіший іншими монахами, – не той, хто здається найправеднішим, проповідує найкраще, управляє найбільшим храмом, найточніше передбачає прийдешнє, має здатність зцілювати хвороби. Це той, хто навчає власними діями. Його не оточує аура зарозумілості, і перш за все він жертвує собою заради громади.



Практикувати духовність варто не лише на самоті, а й серед людей. Відкрийся людям навколо і відчуй зв'язок. Це – справжній виклик духовних практик.



Якщо ти щирий в прагненні просвітлення, то можеш навчитися навіть в дитини чи в людини, яка ображає тебе на вулиці. Весь світ стає твоїм вчителем.



Людина, яка веде тебе до духовного пробудження, – не та, яка хвалить тебе і люб'язна до тебе. Твоя духовність глибша через тих, хто ображає тебе й ускладнює тобі життя. Вони – замасковані духовні вчителі.



Як визначити, чи хтось дійсно просвітлений?  
Осипай його і похвалою, і критикою. Якщо він  
чутливий до того чи іншого, – отже, він забув свою  
просвітлену сутність.



Наші емоції мінливі, наче лондонська погода. Однієї  
миті, коли нас критикують, ми ображені й сердиті.  
Наступної миті, коли нас хвалять, ми горді й бун-  
дючні. Якщо ми не розпізнаємо спокій під поверх-  
нею наших мінливих емоцій, станемо заручниками  
їхніх примх.



Досвідчена в духовній практиці людина поводитьсь саме таким чином. У великій громаді вона живе так, наче вона наодинці, займається власними справами й не втручається в чужі. Наодинці вона поводитьсь так, наче вона у великій громаді, стежить за своїм режимом, не скочуючись у лень.



Великий духовний вчитель уміє чекати, аби його учні змужніли. Він не відчуває потреби хвалитися чи доводити свою просвітленість. Він не нав'язує своє вчення, не просить учнів дослухатися винятково до нього. Він дає учням спокій, щоб вони могли розвиватись самостійно.



Коли глибока, чесна розмова дає нам відчуття спорідненості з кимось, ми стаємо дуже щасливими. Такий самий глибокий зв'язок з собою можливий, якщо ми повністю приймемо те, хто ми такі, відтак усвідомимо своє просвітлення. Це також джерело незрівнянного щастя й свободи.

## Коли відчуваєшся пригнічено

«Геміне Сунім, я відчуваюся пригнічено. Що робити?»  
Спокійно споглядати це почуття, не намагаючись змінити його. Воно зміниться саме.

Наче роздивляючись дерево на задньому дворі, наче сидиш біля річки, дивлячись, як тече вода, спокійно спостерігай за своїми почуттями, наче вони чужі тобі. Якщо ти дивитимешся на свої почуття таким чином лише три хвилини, помітиш, що їхня енергія і структура повільно змінюються.

Почуття часто народжуються з того, що поза нашим контролем. Точно так, як тобі не під силу контролювати погоду чи настрій свого керівника, тобі не під силу контролювати відчуття у власному тілі. Вони просто пропливають повз тебе, наче хмари на небі. І так само вони розсіюються самі собою.

Але якщо ти ставитимешся до них надто серйозно і почнеш сприймати їх як частину своєї особистості, то вони оживатимуть щоразу, як думатимеш про минуле. Пам'ятай, що ти – це не твої почуття чи історія, яку розповідає тобі розум, аби пояснити їх. Ти – це неосяжна тиша, яка знає про їх виникнення і зникнення.



Коли розум дивиться назовні, його хитає сильними вітрами світу. Та коли розум спрямований всередину, ми можемо знайти свою опору і перебувати в спокої.



Люди запитують: «Як очистити голову, коли я медитую? Що більше я стараюся, то, здається, більше з'являється думок». Це абсолютно природно, бо намагатися очистити голову – це також думка.

Не намагайся позбутись думок – це не спрацює. Натомість спостерігай за виникненням думки. Спостерігай за зникненням думки. Тої миті, коли ти це усвідомиш, твій розум заспокоїться й очиститься.



Нам подобається говорити про те, що знаходиться за межами нас самих, тому що наш розум звик плинути в зовнішній світ. Однак ті, хто практикує медитацію, розвертають плин і дивляться всередину. Вони припиняють говорити про те, що відбувається ззовні, та тренуються стати ріднішими з розумом.







З усіх слів, які витікають з наших ротів щодня,  
скільки дійсно наші, а скільки – позичені в когось?  
Як часто ми кажемо справді щось оригінальне?  
Та й чи взагалі таке буває – наші власні слова?



Усередині кожного з нас є внутрішній свідок. Він  
тихо спостерігає за нами і світом навколо. Народже-  
ний там, де з'являються тиша і мудрість, навіть коли  
світ збурює грозу емоцій, цей свідок залишається  
спокійним перед обличчям шторму – неушкодже-  
ний, просвітлений, всезнаючий.



Якщо хочеш розігнати хмари своїх думок – про-  
сто залишайся розумом в теперішній миті. Хмари  
думок витають лише в минулому чи майбутньому.  
Приведи свій розум в теперішнє – і думки втихоми-  
ряться.



Замість того, щоб повторювати: «Це жахливо! Це жахливо!», просто вдивляйся в жахливе почуття.

Тихо.

Роздивися це почуття. Ти бачиш його мінливу природу? Дозволь почуттю піти тоді, коли воно хоче піти.



Усе в цьому світі – минуще. Саме через свою митність воно безцінне. Проводь такі безцінні миті мудро і гарно.



Розум не може втримати дві думки одночасно. Подивись, чи ти зможеш думати дві думки водночас.

Ну? Це можливо?



Ми можемо довго потопати в злості, не усвідомлюючи злість. Схожим чином ми можемо загубитися в думках, не знаючи, що думаємо.

Навіть коли не спимо, ми не надто відрізняємося від сновид. Ми робимо речі, не усвідомлюючи, що робимо їх. Те, що наші очі розплющені, ще не означає, що ми пробудились.



Пробудження – знання про те, що відбувається в межах твого усвідомлення. Не варто сліпо слідувати за думками й почуттями, будь пильний і зрозумій стан свого розуму, поки не надто пізно.



Під час їжі ми часто не усвідомлюємо, скільки з'їли, доки не встанемо. Духовна практика цілком про те, як бути поміркованим щомиті. Якщо ти усвідомлюєш момент, коли твій живіт наповнюється, – ти ростеш духовно.



Наша свідомість часто не знає, чого хоче підсвідомість. Ми думаємо, що хочемо чогось, але коли отримуємо бажане, – розуміємо, що хотіли іншого. Коли ти бажаєш почути голос своєї підсвідомості – спробуй медитацію. Медитація відкриває таємну стежку до твоєї підсвідомості.



Наша свідомість може прагнути грошей, влади,  
престижу; але наша підсвідомість прагне самовід-  
даної любові, гармонії, гумору, краси, духовності,  
миру й прийняття.



Коли слухаємо тишу, можемо почути тонкі вібрації.  
Прислухаючись до вібрацій, постав просте запи-  
тання: «Що це – слухання?» Немає слухача. Є тільки  
слухання.



«Коли я вдивляюся у воду – стаю водою. Коли я ди-  
влюся на квітку – стаю квіткою. Квітка гойдається  
на воді, ю-ху!»

*Дзен-наставник Сео-онг (1912 – 2003)*



Коли тіло струнке й здорове, ми почуваємося легко, ми – майже, як повітря. Але те, що ми відчуваємо легкість, не означає, що наші тіла не там. Чимало зусиль йде на те, аби тілесна форма здавалася природною й простою. Те, що здається простим, ще не означає, що для цього не докладають зусиль.

Те, що ми називаємо «духом» чи, «просвітленою сутністю», – існує як повітря; таке легке й природне, що ми цього не усвідомлюємо, доки не навчимося бути до нього уважними.



Давним-давно був тільки розум. Йому набридло бути самотнім так довго. Він вирішив поділитися на дві частини. Але позаяк обоє знали, що спочатку вони були єдиним цілим, грати разом було не надто весело – як грати в шахи за обидві сторони. Тож два розуми домовились забути, звідки вони взяли; вони вдали, що не знають одне одного. З часом вони забули про свою домовленість. Вони забули, що насправді були одним цілим.

Це – стан нашого існування. Ми забули, що походимо від одного розуму.



Коли просвітлена людина переходить за межі двоїстості «ти» і «я», вона бачить життя як одну довгу п'єсу. Ось чому вона залишається в гуморі й безжурною. Вона грає свою роль, але ніколи не забуває, що це – вистава.



Життя – наче театр. Тобі призначили роль. Якщо роль тобі не подобається, просто пам'ятай: ти можеш втілити її так, як тобі хочеться.



## ГЛАВА ТРЕТЯ

# Пристрасть





## Угамуй свій запал

Усупереч тому, що я тоді ще почувався студентом, я й не зчувся, як здобув ступінь доктора філософії і став професором у маленькому містечку в Масачусетсі. Я досі бережу яскраві спогади про те, як моє серце калатало при думці про першу зустріч зі студентами. Мене переповнювало напружене очікування, наче підлітка, який вирушає на сліпе побачення. Я старався пригадати багатьох чудових вчителів, які навчали мене, і сподівався, що зумію поділитися з іншими тим досвідом і знаннями так, ніби всі мої вчителі стоять поруч мене в аудиторії.

З двох курсів, які викладав у першому семестрі, один із предметів надихав мене, коли я був студентом, – Вступ до буддійської медитації. Я не хотів, аби цей урок був лише теоретичним, я хотів забезпечити

студентам можливість дійсно відчутти силу медитації. Я сподівався, що вони пізніше, навіть після того, як закінчать коледж, зіткнувшись з труднощами в житті, звертатимуться до медитації. Вважав найкращим подарунком, який я можу зробити своїм студентам, – навчити споглядати власний розум об'єктивно і не потрапляти в пастку швидкозмінних думок і емоцій.

Я досі пам'ятаю свою першу лекцію, наче це було вчора. Перед тим я дуже хвилювався: що ж я скажу і як мені це сказати, врешті я пристрасно говорив про неймовірну рідкість того, що в буддизмі називається «кармічною спорідненістю». Я сказав студентам, що, згідно з буддійськими вченнями, те, що ми зібралися разом одного дня, не є простою випадковістю, а результатом того, що ми зустрічалися протягом безлічі життів. Я також говорив, що наш час разом – рідкісне, безцінне явище, тож ми повинні прагнути найпродуктивнішої співпраці впродовж семестру. Серед студентів було багато першокурсників, які виявилися щирими й покладали на коледж великі надії. Клас був обмежений щодо кількості – двадцять п'ять людей, тож мені було неважко вивчити всі їхні імена, і вдавалося навіть перекинутися

словом з кожним із них. Я дізнався, чому вони обрали цей предмет і що сподівалися вивчити. Вони всі мені сподобалися, і я пообіцяв собі, що присвячу свій час і енергію їхній освіті.

Коли розпочався урок, мій ентузіазм став навіть помітнішим. Я дав своїм студентам трохи більше домашньої роботи, ніж інші викладачі, бо відчув необхідність навчити їх якомога більшого. Коли я зібрав виконані завдання, то перевірів їх дуже ретельно і настільки швидко, наскільки міг. Окрім того, я попросив студентів щодня практикувати медитацію і вести про це щоденник. Тоді як інші викладачі влаштовували звані обіди зі студентами під кінець семестру, я збирав їх кілька разів, зокрема організував пікнік в місцевому буддистському монастирі. Одного разу я попросив студентів приєднатися до мене в місцевому храмі, аби послухати промову визначного американського вчителя віпаш'яни<sup>4</sup>.

Семестр поволі минав, і я починав розуміти, що мій запал створює певні проблеми. Я думав, якщо робитиму все можливе, аби навчити студентів, то й вони старатимуться з усіх сил, аби встигати. Більшість студентів здавалися вдячними за те, що я давав їм різноманіття знань, але деякі мали втомлений

<sup>4</sup> Буддистська «медитація прозріння» і окремі її методики.

вигляд і, здавалося, втрачали інтерес. Студенти почали приходити на урок з невиконаними завданнями, дехто – не прочитавши необхідну літературу. Деякі з них нахабно оголосили, що позаяк відвідування монастиря й місцевого храму не є частиною курсу, вони не зобов'язані туди йти. Я був розчарований і навіть ображений. Я нічого не міг з собою вдіяти. Я робив для них все, що міг, а вони відмовлялися від того, що я пропонував.

Я дослідив і вивчив це почуття розчарування. Коли я побачив ситуацію чіткіше, то усвідомив, наскільки невміло поводився. Мій урок був лише одним із чотирьох, які відвідували студенти. Хоч би яким важливим не був предмет для мене, решта предметів були для студентів не менш ж важливими. Те, що вони не могли приділити весь свій час моєму курсу, було більш ніж природно, але мені не вдавалося побачити ці речі, бо мене полонило власне бажання вчити.

Не важливо, наскільки ефективні ліки; якщо ти вимагаєш від когось приймати їх – вони можуть стати отрутою. Мій стиль викладання був отруйним для деяких студентів. Усвідомивши це, я змінив чимало в програмі курсу посеред семестру, аби знайти

гідний баланс між моєю пристрасстю до викладання і здатністю моїх студентів учитися. На мій подив, студенти помітили різницю майже одразу і відреагували позитивно. Я не обтяжував їх надмірним завзяттям, і вони самі поступово знову зацікавилися уроками. Коли це трапилося, я усвідомив дещо, що повинен був би знати апріорі.

Коли нам вперше дають роботу, саме ту, заради отримання якої ми працювали тривалий час, – легко надміру захопитися, адже ми прагнемо показати себе. Але, захопившись, ми прирівнюємо свій запал до ефективності. Добре зробити роботу значно важливіше, ніж власне відчуття того, що ти робиш добру роботу. Необхідна мудрість, аби розгледіти, що ці два поняття не завжди пов'язані. В деяких випадках завзяті старання можуть стати перешкодою на шляху досягнення бажаного результату, зокрема якщо не вдається побачити потреби решти людей, які разом працюють задля тієї ж цілі.

Лише знаючи, як контролювати цю бурхливу пристрассть, зможемо гармонійно й ефективно працювати з іншими. Лише тоді ми зможемо ефективно поділитися власним запалом з людьми, які оточують нас.



Подзвін чути на всі усюди, лише якщо у дзвін вдарити сильно. Твій вплив не сягне далеко, якщо не докласти важкої праці. Світ помітить твої зусилля значно швидше, ніж ти думаєш.



Важко працювати – важливо, але не закохуйся у відчуття того, що ти важко працюєш. Якщо ти сп’янієш від цього почуття, то не роботою переймаєшся, а тим, чи інші бачать, як ти важко працюєш.



Найнебезпечніші люди ті, в кому достатньо пристрасі, але недостатньо мудрості.



Якщо хочеш знати, як політик поводитиметься після того, як виграє вибори, – подивися, як він бреше зараз і як поводився в минулому. Людина не живе так, як каже, що житиме. Вона живе так, як жила раніше.



Історично склалось, що суспільство змінюють не середнього віку люди, а пристрасні та молоді. Їхні серця найчутливіші до тих, кого принизили. Їхній дух рветься в бій з несправедливістю й визволяє позбавлених голосу. Збережи юне серце й дух.



Усі люб'язні до тих, кого вперше бачать. Питання в тому, наскільки стане люб'язності. Не дай себе обманути, бо спочатку хтось був дуже добрий до тебе.



Наймаючи на роботу, зазирни поза вміння і досвід, щоб побачити, чи людина вміє насолоджуватися своєю роботою. Люди, які насолоджуються своєю роботою, – зазвичай успішніші, ніж інші.







Хоч що ми робимо, все повинно бути «на останній гудзик». Коли ми думаємо: «Поки що зроблю ось так, потім підправлю», відтак цього не буде, бо пізніше може не вистачити мотивації щось виправляти, або ми просто звикнемо до того, що вже є. Це як оселятися в будинку з наміром відремонтувати його згодом. Роки спливають, а дім ніхто не ремонтує. Все закінчується тим, що ми живем як є весь час.



Хтось думає: «Я старанно вчитимусь, тож зможу вступити в престижний коледж».  
Хтось інший думає: «Я старанно вчитимусь, тож зможу навчити свою сестру, яка не вчиться в школі, бо наша сім'я не може собі це дозволити».  
Хоч обидва однаково налаштовані старанно вчитися, їхня мотивація кардинально різна. Обітниця допомогти іншим мобілізує незмірну внутрішню енергію. Ось чому люди складають обітницю Бодгісаттви врятувати все живе до того, як вирушити у подорож духовного просвітлення.



Перш ніж щось вирішити, спробуй визначити: скільком людям рішення піде на користь. Якщо воно вдовольнить тільки твоє ego і даремно завдасть шкоди багатьом, – це неправильне рішення.



Будь людиною, яка вміє поставити себе на чиєсь місце і зрозуміти щось не тільки з власної перспективи, а й з чужої.



Ти намагаєшся зблизитися з кимось? Чи тобі від нього щось потрібно? Якщо ти хочеш справжньої близькості, то позбудься прихованих мотивів. Коли твоя люб'язність щира, а не частина плану, тоді інші охоче тобі відкриються.



Деякі люди щирі й люб'язні до тих, хто поза їхнім колом; водночас вони ігнорують потреби рідних. Приймати як належне сім'ю і близьких колег – це помилка. Коли найрідніші почуваються проігнорованими і зрадженими, – все, що ти будуєш, може завалитися за одну мить.



Великий валун – зразок, як залишатися справжнім і не піддаватися, навіть коли налітають хвилі похвали чи критики.

## **Мати рацію – не важливо; бути щасливими разом – ось що важливо**

Ми всі маємо переконання, цінності і думки, які є для нас фундаментальними, і ми не можемо уявити, що поступимося ними. Ми віримо – це неспростовно правильно, і всі погодяться, щойно схаменуться. Але деколи нам доводиться проводити час із людьми, які не поділяють наших переконань.

Ми можемо сперечатися щодо політичних поглядів, релігійних вірувань чи життєвих цінностей. Якщо розмова заторкує ці теми, вона швидко переростає в суперечку. Ніхто не відчуває, що їх чують і поважають; і врешті когось наповнює злість, збентеження або й образа.

Ми повинні запитати, чи воно було того варте – зробити одне одного нещасними або образити заради відстоювання наших переконань. Чи не повинні ми

замість того, аби підтримувати святість наших цінностей, більше дбати про людину навпроти? Хіба бути щасливими разом не краще, ніж мати рацію наодинці?

Намагатися переконати когось розділити наші погляди – це значною мірою старання нашого єго. Навіть якщо ми говоримо слушні речі, наше єго не заспокоюється і шукає нової суперечки.

Зрілість приходить з досвідом. Один урок зрілості полягає в тому, що ми не маємо ставитися надто серйозно до власних думок і так загнздати власне єго, аби бачити більшу картину.

Мати рацію аж ніяк не настільки важливо, як бути щасливими разом.



Замість того, щоб бути найрозумнішою особою в кімнаті, швидким на критику знавцем, будь сердечним другом, що зближує людей і ділиться з ними. Будь чуйним сусідом, здатним відчувати страждання інших.



Якщо я хочу переконати когось, то спершу уважно слухаю і намагаюся зрозуміти. Навіть якщо правда на моєму боці, інших я не переконаю, доки вони не відчують, що до них прислухаються і їх поважають.



Багато конфліктів можна вирішити поставивши себе на чуже місце. Спробуй подивитися на речі з іншої точки зору. Якщо ти рахуєшся лише з власним ставленням, то нічим не відрізняєшся від дитини.



Якщо ти злишся дискусуючи, твій розлютований голос щойно визнав поразку.



Бути критиком – легко. Але якщо критик намагається керувати роботою, він невдовзі розуміє, що нічого не вдається настільки легко, як критика. Критика без пропозицій рішення лише підживлює його самого критика.



Якщо ти чуєш щось, від чого закипає кров, не пиши повідомлення чи листи негайно. Мудра людина відкладе це на завтра. Миттєва емоційна реакція часто призводить до прикрих наслідків.



Зробити так, аби люди почувалися особливими, – легко. Люди зазвичай надають перевагу говорінню перед слуханням. Постав багато відкритих запитань і слухай зі щирим зацікавленням. Інших приємно вразить твоя увага, і ти їм навіть сподобаєшся.



Владна людина часто оточена тільки підлабузниками, які допомагають своєму керівнику почуватися важливим і винятковим. Якщо люди навколо тебе завжди з тобою погоджуються, вони напевно хочуть скористатися можливістю, а не просто прихильні до тебе.



Якщо запитання має дві відповіді: довгу, заплутану, але таку, що звучить логічно, й просту, зрозумілу навіть дитині, то правильна відповідь зазвичай проста.



Якщо ти ставиш запитання і нема реакції, отже – це і є відповідь.



Є ті, хто знає свої вади, й ті – хто не знає.  
Ніхто не досконалий. Вади мають усі.



Якщо хтось здається ідеальним, то лиш тому, що ти не знаєш цієї людини достатньо добре.



«Не намагайся зробити це ідеальним. Натомість зроби це цікавим!»

*Порада дизайнера інтер'єрів*



Ти хочеш бути щасливим чи здаватися щасливим?  
Не зважай на те, що світ каже тобі робити, аби бути щасливим. Будь правдивим з собою і довідайся, чого ти справді хочеш.



Обери своєю метою в житті щастя, а не успіх. Якщо ти станеш успішним, але не будеш щасливим – то який в цьому сенс?



Є люди, які хочуть добитися успіху, аби відвернути носи від людей, які дивилися на них зверхньо. Але що трапиться, коли вони досягнуть успіху? Що робити після того, як довів, що вони помилялися? Якщо хочеш бути дійсно успішним, не прикладай себе до чужих мірок.



Важлива похвала – від того, хто працює в тій самій галузі, що й ти. Вона варта похвали десятих (а то й більше) людей з інших галузей.



Професіонали мають свої таланти й сфери експертизи. Якщо клієнт намагається контролювати й стежити за кожною деталлю, то професіонал не може повноцінно працювати й відчуває, що його стримують. Якщо ти хочеш найкращого результату, спостерігай з інтересом, але знай, коли відступити.





Досвідчений лікар, юрист чи бухгалтер не обов'язково запропонують кращі послуги, ніж пристрасний молодий професіонал, який працює в галузі лише кілька років. Увага, яку тобі приділяють, часто важливіша, ніж яскрава професійна історія.



Відточивши вісімнадцять рівнів кунг-фу, ти здатен завдати шкоди одним порухом пальця. Але якщо ти продовжиш, і вдосконалиш усі тридцять шість рівнів, то обереш відступ, коли слабкий безглуздо полізе в бійку.



Ти просуваєшся вгору? В тебе все гаразд? Тоді подивись: ти досягаєш успіху за рахунок інших, чи разом з іншими. Якщо на шляху до успіху ти розштовхуєш інших в різні боки, то тебе можуть потягти вниз, щойно зміниться вітер.



## ГЛАВА ЧЕТВЕРТА

# Стосунки





## Мистецтво гарних стосунків

Багато з наскладають час і гроші в те, щоб жити в гарному будинку, їздити розкішним автoм, виглядати молодими і гарними. Але скільки ми складаємо в нематеріальне, як-от хороші стосунки? Якщо нам пощастило настільки, що нас оточують сім'я і друзі, які люблять нас за те, ким ми є, і щиро дбають про наш добробут, ми відчуваємося впевненими й емоційно стабільними навіть перед обличчям викликів. З іншого боку, навіть маючи омріяний будинок, розкішну машину, майже досконале тіло, ми відчуваємося глибоко нещасними, якщо в наших стосунках – проблеми. Якщо рішення проблем ніяк не знаходимо, то впадаємо в депресію і навіть думаємо про вчинення самогубства. Якщо щастя – це те, чого ми хочемо досягти в житті, то чи не варто докладати більше зусиль для поліпшення стосунків з ближніми?

Коли мені було за двадцять, я і мій найкращий друг з монастиря вирушили з рюкзаками подорожувати Європою. В римський аеропорт ми прибули в піднесеному настрої. Ми знали одне одного ось вже кілька років і непогано ладнали. Мені подобалося його почуття гумору й добросердна натура; він розумів мій потяг до пригод і оптимізм. З огляду на те, що він не надто добре розмовляв англійською, я почувався зобов'язаним триматися до нього якомога ближче. Провівши кожну мить перших семи днів разом, ми ніби вичерпали теми для розмов і стали дратівливими. Це трапилося не через якусь конкретну проблему в нашій дружбі – це трапилося тому, що ми потребували часу, щоб побути наодинці. Тож наступного ранку я запропонував піти різними маршрутами і зустрітися в хостелі ввечері. Мій друг радо зголосився на пропозицію.

Залишивши хостел, я відчув себе вільним – я знав, що можу робити те, що мені заманеться, цілий день. Мені не потрібно було домовлятися з другом, куди піти спочатку й що подивитися потім. Але коли ранок перейшов у пообідню пору, я згадав про переваги подорожі з другом. Коли мені було потрібно до вбиральні – я не міг розраховувати на те, що друг стерегтиме мої речі. Їсти на самоті

було зовсім не весело – більше схоже на обов'язок, ніж на час відпочинку і насолоди. Того дня я не сфотографувався жодного разу – не хотів турбувати незнайомців. Коли я натрапив на щось гарне, як-от відомий твір мистецтва, я не був настільки захоплений, адже не було з ким розділити захват. Я був страшенно радий бачити свого друга, коли наприкінці дня повернувся до хостелу. За вечерею нам кортіло про цей день поговорити й поділитися спогадами про нього.

Цей досвід дав мені змогу зрозуміти, що мистецтво гарних стосунків можна порівняти з сидінням біля каміна. Якщо сидіти надто близько і надто довго, то стане спекотно, можна навіть опектися. Якщо сидіти надто далеко – не відчуватиметься тепло. Подібне буває й з людьми: не важливо, наскільки добре ми ладнаємо, якщо ми триматимемося надто близько, не вибудовуючи особистого простору, – незабаром ми почуватимемося в пастці й стомлено. Приймати дружбу як належне й почуватися ображеним через проблеми приватного життя й незалежності – досить легко. З іншого боку, якщо докладаєш надто мало зусиль для того, аби підтримувати зв'язок з друзями і сім'єю, – не відчуваєш тепла їхньої любові. Знайти баланс – ось ключ.

Я чув одну корейську історію, в якій криється ще один хороший урок про стосунки. Вона про чоловіка на ім'я Меенґ Са-сеонґ (1360 – 1438), представника одного з вищих класів в часи правління династії Чосон. Він був відомий своєю освіченістю. У віці дев'ятнадцяти років він отримав найвищі оцінки на екзамені для державних службовців; у віці двадцяти – став мировим суддею. Але швидкий успіх зробив його пихатим і марнославним. Одного дня Меенґ навідався до знаменитого вчителя дзен зі свого округу і запитав: «Що мені варто тримати на думці, управляючи цим селом?» Вчитель ввічливо відповів: «Єдине, що необхідно, – уникати зла і робити добро багатьом».

На що Меенґ відрубав: «Навіть дитина знає це! Невже це єдине, що ти можеш мені сказати?»

Коли Меенґ підвівся, аби піти, вчитель наполог, аби той залишився ще трохи. Заваривши чай, вчитель наповнив Меенґову чашку, але не зупинився, коли наповнив по вінця. Приголомшений Меенґ почав вимагати пояснення.

«Схоже на те, що ти знаєш, що надто багато чаю може зашкодити підлозі, – відповів учитель, – але чому ти не знаєш, що надто багато знань може зашкодити характеру?»

Присоромлений Меенґ зірвався на ноги й кинувся до дверей, аби піти геть, але в поспіху він вдарився головою об одвірок. Вчитель лагідно застеріг його: «Схиливши голову – не наштовхуватимешся на неприємності».

Як бачимо, погорда може бути джерелом суперечок. Якщо ставитися до людей скромно і з повагою – суперечки можна уникнути. Часто саме наша гордість підштовхує нас влаштувати двобій характерів. Воюючи, аби визначити, на чиєму боці правда, врешті ми завдаємо фізичного й емоційного болю. Деякі люди навіть втягують сім'ю і друзів у свої сутички, створюючи таким чином ще більше непотрібного безладу й недоброзичливості. Якщо хтось підходить до мене і каже: «Давай подивимось, чия релігія правильна», – я спершу ввічливо слухаю, а тоді кажу: «Дякую за те, що ознайомив мене з тією стороною своєї релігії, про яку я знав небагато. Я це високо ціную». Якби я розпочав суперечку, аби виграти її, єдиним наслідком було б те, що хтось почувався б ображеним. Навіть якщо я і виграв би, яке добро це комусь принесло б? Інша людина всього лиш почуватиметься переможеною.

Ми всі зростаємо в різному середовищі. Наш досвід різниться, як і наші особистості, звички, цінності

й думки. Несхожим людям нелегко жити пліч-о-пліч і намагатися збудувати стосунки. В буддійському писанні «Трактат про самадгі<sup>5</sup>, володаря скарбів»<sup>6</sup> йдеться: «Не очікуй, що інші робитимуть все по-твоєму. Якщо все завжди по-твоєму, то легко стати за-розумілим». Зіштовхуючись з життєвими перипетіями, ми мужніємо і набуваємо розуміння. Лише пам'ятай, що людина, яка ускладнює тобі життя сьогодні, може бути замаскованим учителем, якого тобі послала доля, аби випробувати твій духовний розвиток.



Ти часто почуваєшся самотньо на роботі чи в школі? Напевно, твоє серце закрите для навколишніх. «Я не розумію її». «Я краща за неї». «Ми на різних хвилях». Якщо ти так думаєш, то як ти можеш бути не самотньою? Відкрий своє серце, випийте разом по філіжанці кави. Незабаром ти побачиш, що людина ця не надто від тебе відрізняється.



Коли ти говориш відкрито про свої образи і печалі, я вдячний за те, що ти звертаєшся до мене за підтримкою. Це наче побачити тебе в святій святых твого серця.



Політики завжди кажуть те, що гарно звучить. Але те, що вони кажуть, не завжди знаходить відгук серед людей. Бо їхні слова йдуть з голови, а не з серця. Говори від серця, ніжного, простого і правдивого. Люди тебе зрозуміють і полюблять.



Якщо ти вважаєш себе кращим чи гіршим за когось – між вами постає невидима стіна. Стався до нього як до старого друга, якого ти давно не бачив.

Коли ти розслабишся, те саме зробить і він.



Крайній рол суші, з якого стирчить начинка, часто смачніший, ніж акуратно врізаний рол з середини. Зібрана й акуратна людина може здатися холодною і відчуженою, тоді як простий щирий хлопець такий справжній і привабливий.



Знаєш, чому розмова нудна? Тому що ми в пастці ввічливості і не можемо говорити від серця. Будь-яка розмова може стати цікавою, щойно ми почнемо говорити по-справжньому чесно.



Коли хтось тебе лає, тридцять секунд залишайся спокійним і зібраним. Тоді цим все й скінчиться.

Але якщо ти відповіси так само і спитаєш «Що з тобою не так?», тобі доведеться провести значно більше часу з нещасливою людиною.



Люди кажуть болючі речі, бо їм зробили боляче. Коли зіштовхнешся з кимось колючим і зловмисним, подумай про те, наскільки кепською має бути його ситуація. Якщо ж його надміру, а в тебе немає часу, просто прошепочи «Будь благословен» – і рухайся далі.



Коли ти когось критикуєш, подумай – чи не від заздрощів ти це робиш. Твоя критика розкриває більше про тебе, ніж ти усвідомлюєш. Навіть якщо ти маєш рацію, люди все одно можуть і не стати на твій бік.



Якщо ти хочеш спілкуватися з користю, замість нападати, описуй свої почуття. Наприклад, скажи «Мені дуже прикро це чути», а не «Чому ти завжди засмучуєш мене?». Ти ж хочеш, аби люди почули тебе, а не захищались від тебе.



Якщо ти розчарований, не чекай надто довго, аби сказати про це. Якщо закоркуєш свої почуття, здійметься ріка емоцій, яку буде важко перетнути, аби поговорити спокійно.



У тебе багато ворогів? Тоді будь смиренним і перестань говорити лихе про людей. Ті, хто не створює собі ворогів, значно сильніші, ніж ті, хто має достатньо сил, аби боротися з ними й перемогти.



Найбільше шкоди шум від мотоцикла завдає водієві. В старості, оглухнувши, єдиний, кого водій може звинувачувати, – це він сам.  
Коли ти говориш лихе про інших, найбільше шкоди це приносить тобі – адже негатив найгучніший всередині.



Неважливо, наскільки ти ображений – останнє слово не обов'язково повинно бути за тобою. Останнє слово може викреслити навіть найкращі спогади. Навіть якщо все змінилося, невже варто відкидати всі спогади, особливо щасливі?



Засліплені злістю, ми схвалюємо рішення, про які згодом шкодуємо. Піти з кімнати до того, як мости спалено, – ознака зрілості.



Найкращий спосіб поквитатися з кимось, хто тебе покинув, – зустріти когось іншого і знов стати щасливим. Замишляти помсту і ревнувати рік за роком – формула безкінечних страждань.



Він жаліється на неї за її спиною. Вона, нічого не знаючи, підходить до нього з найдобрішими словами. Найкраща відплата – це любов.



Навіть найпрекрасніша музика набридає, якщо я слухаю її постійно. Але якщо послухаю її після якоїсь перерви, вона знову хвилює. Проблема не в музиці, а в моєму ставленні до неї.

Навіть моя найкраща подруга починає мене дратувати, якщо я з нею надто довго. Але якщо я бачу її після перерви, – вона знову стає чудовою. Проблема не в людині, а в моєму ставленні до неї.



У ранніх буддійських писаннях є вислів: «Папір, в який загорнений ладан, – пахне ладаном, а нитка, якою обв'язана риба, – пахне рибою». Подобається це нам чи ні, мимоволі ми піддаємося впливу нашого оточення. «На кого я хочу рівнятися? Ця людина фізично чи ментально поруч?»



Якщо ми допомагаємо комусь, сподіваючись отримати щось натомість, це називається не віддавати, а позичати. Щиро віддають тільки тоді, коли не очікують нічого у відповідь. Це також означає відмовлятися від контролю над тим, що ми віддали.



Коли розмова повертає до чийхось вад, старайся не брати участі й обережно змінити тему. Коли ми говоримо надто багато, то легко сказати про когось щось погане. Тож якщо відчуєш, що сказав забагато, – будь уважним.



Коли тебе просять щось зробити, спробуй зрозуміти, чи тобі це під силу. Якщо ні – відмовся одразу ж, так, як в ресторані повертаєш чуже замовлення. Якщо не відмовишся негайно – доведеться платити.



Є причина, чому люди тягнуться до певних особистостей. Вони приємні, дбайливі, великодушні.

Вони щедрі на час, гроші і компліменти. Якщо намагатимешся вести за собою людей, наголошуючи лише на правилах і принципах, вони можуть покинути тебе, один за одним. Справжній лідер про це знає, тому намагається розвивати чесноти.



Мудрий вчений-конфуціанець Джунґ Як-Янг (1762 – 1836) сказав таке: «Найкращий спосіб сховати своє багатство – роздати його. Якщо ти щедрий дарувати коштовне, то гроші, які зникли б рано чи пізно, стануть вічними коштовностями, глибоко викарбуваними в серцях тих, хто їх отримав».



Повітря, яке я вдихаю, входить в моє тіло і стає частиною мене. Повітря, яке я видихаю, вирушає до когось іншого і стає частиною його.

Лише дивлячись на рух повітря, ми усвідомлюємо, що пов'язані одне з одним, не тільки в переносному сенсі, а й прямому.



«Подобається це нам, або ні – але ми всі пов'язані, і бути щасливим в абсолютній самотності – немислимо».

*Його Святість Далай-лама<sup>7</sup>*



Увесь всесвіт вміщається в одному шматочку яблука  
в ланч-боксі. Яблуня, світло сонця, хмара, дощ,  
земля, повітря, праця фермера – все там. Вантажів-  
ка, бензин, базар, гроші, усмішка касира – все там.

Холодильник, ніж, стільниця, материнська лю-  
бов – все там. Все в усьому всесвіті залежить одне  
від одного. Тепер подумай, що існує в тобі. Цілий  
всесвіт – всередині нас.







## Подорож до прощення

Людина, яка зрадила тебе і покинула, людина, яка вкрала в тебе і зникла, людина, яка звігнала тобі ножа в спину й поводитися так, наче нічого не трапилося, – пробач їм.

Не заради них, а заради себе – щиро, цілком, для себе. Не через те, що вони заслуговують твого прощення, а тому що вони лише люди.

Пробач їм.

Так ти зможеш бути вільним. Так ти зможеш бути щасливим. Так ти зможеш продовжувати жити своїм життям.

Це не буде легко, здаватиметься, що це несправедливо. В тобі може промайнути раптовий порив злості. Гіркі сльози можуть покотитися твоїм обличчям. Дозволь цим почуттям вийти назовні, не чіпай їх.

Постався до них з дбайливістю і співчуттям у серці.  
Віддавши належне сльозам, спокійно запитай себе:  
«Чи хочу я й надалі носити цю образу в своєму серці?  
Чи хочу я вічно бути жертвою?»

Коли почуватимешся рішуче, наберись хоробрості  
й наважся. Не зважаючи на те, що твоє серце не хоті-  
тиме погоджуватися з рішенням твого розуму, нала-  
штуйся пробачити і звільнити себе від тягара емоцій.  
Тоді повернись до почуття злості й гіркоти. Дай їм  
абсолютний дозвіл висловитися. Як ці почуття ви-  
являються в твоєму тілі? Вони стають напруженням  
у м'язах, швидким серцебиттям, почервонінням?  
Вони виникають, як ядуха, тисне в грудях?

Дай хвилі відчуттів виринути і відступити. Зверни  
увагу на те, як відчуття рухаються твоїм тілом.

Коли хвилі злегка втихомиряться, подивися в глиби-  
ну і побачиш те, що під ними. Під злістю й образою  
є якісь приховані емоції?

Ти бачиш страх, сором чи скорботу? Там є самотність  
і невпевненість? Аби не втонути в них – розглядай їх.  
Коли твоє серце стане ніжнішим і відкритішим,  
зверни увагу на нападника. Ти можеш зазирнути під  
маску тієї людини і відчути те, що під жорстокістю  
й нечесністю?

Ти бачиш його страх, невпевненість, негідність? Ти відчуваєш самотність чи сором під поверхнею? Замість того, щоб здатися йому, – розглядай його зі співчуттям.

Усередині нас – крута гора страху і глибока ріка печалі. Але є там і співчутливе око, яке спостерігає за твоїм внутрішнім пейзажем. Нехай ти знайдеш свого внутрішнього спостерігача – джерело свободи і зцілення.



Коли ми когось ненавидимо, то багато про нього думаємо. Нездатні його відпустити, ми поступово починаємо поводитися так, як він.

Не дозволь йому стати довготривалим квартирантом у своєму серці. Висели його негайно, з повідомленням про прощення.



Людина, яку ти ненавидиш, заслуговує на те, аби її носити в серці? Тримай в серці лише тих, хто тебе любить. Якщо всюди носитимеш з собою людей, яких ненавидиш, це спричинятиме тільки тугу і депресію.



У стосунках, прийми це, тобі доведеться віддавати більше, ніж отримувати. Ми так легко пригадуємо, що ми зробили для інших, і так легко забуваємо, що інші зробили для нас. Навіть якщо тобі здається, що тобі щось винні, швидше за все, ти отримав майже стільки ж, як віддав.



Люди бачать, що я монах, і у вітанні складають  
долоні, мимоволі я роблю те саме. Дехто – киває,  
і мимоволі я роблю те ж саме.

Люди – як дзеркала: ми відображаємо одне одного  
Коли мудра людина хоче чогось від інших, вона  
спершу робить те, чого прагне від них, – дає при-  
клад замість того, щоб просити.



Якщо хочеш, аби подруга пам'ятала про твій день  
народження, – спершу згадай про її іменини. Якщо  
хочеш, аби чоловік написав тобі повідомлення, –  
спершу напиши йому сама. Якщо хочеш, щоб діти  
менше дивились телевізор, – спершу вимкни свій  
телевізор.

Не просто чекай, аби сталося те, чого хочеш.  
Спершу дій.



Мудрець схилить голову, якщо на нього чимось замахнулися. Якщо він замахнеться у відповідь тільки через те, що на нього замахнулися, – його вважатимуть нападником і йому не вдасться завоювати серця людей.

Хоч це може здаватися несправедливим, стримати реакцію, засновану на злості, – показати істинний характер.



Люди стають похмурими через дріб'язкові емоційні проблеми, а тоді нападають на когось під іншим, але логічно обґрунтованим приводом.



Коли ти опускаєшся – світ тебе піднімає. Коли ти піднімаєшся – світ тебе опускає. Діставшись піку просвітлення, ти зрозумієш: твій пік такої ж висоти, що й у твого сусіда. На піку ти бачиш благочестя кожного.



Якщо ти постійно вступаєш з кимось у сутички, це може виявитися всього лиш спосіб, яким світ натякає тобі ретельніше придивитися до себе. Якщо тобі хтось не подобається, – спробуй зрозуміти, що саме тобі не подобається; подивись, чи й ти не маєш схожих вад.



Вада, яку ти помічаєш одразу, щойно зустрінеш когось, напевно є і твоєю вадою. Якби в тебе її не було, ти не помітив би її так швидко.



Ніхто не є за своєю суттю добрим чи поганим. Лише обставини, за яких ми зустрічаємо одне одного, хороші чи погані. Злочинець, який зупинив машину, що мало не налетіла на мене, – ангел, посланий Богом. Лауреат Нобелівської премії миру, який штовхнув мене в метро, – негідник.



Коли збереться сім-вісім людей, ми зустрінемо одного або двох, яким ми сильно подобаємося, і одного чи двох, які від нас не надто в захваті. Не сприймай це особисто – просто так влаштовано світ.



Дозволь людям мати власні судження – це їхнє право. Проблема виникає тоді, коли ти хочеш змінити чужі судження. Це не лише неможливо і марно, а й не потрібно. Наскільки нудним був би світ, якби всі думали однаково? Подарувавши людям свободу, ти знайдеш власну.



Що з того, що хтось носить дизайнерську сумку, якщо його поведінці не вистачає такої ж витонченості?



Що більше ти стараєшся змінити свою другу половину, дітей чи друзів, то складнішими і напруженішими стають ваші стосунки. Люди не міняються в одну мить, хіба переживши страшне випробування чи здобуваючи з досвідом, який змінює життя.



Вчитель-буддист одного разу сказав мені, що в світі є два типи дітей: ті, хто народився повернути своїм батькам подароване добро, і ті, хто народився тільки брати те, що дають їхні батьки.

Запитай себе, який ти син чи дочка своїм батькам?



Коли ти думаєш, що твоя друга половина не міняється, і хвилюєшся про те, як вам разом прожити решту життя, – запитай себе: «Чи я сам досконалий в очах моєї половинки?»



Зіштовхнувся з проблемою в стосунках, її ніколи не вдасться вирішити, якщо почати з запитання: «Чому він ніяк не може зрозуміти мене?» чи «Чому він просто не робить, як я кажу?» А тому, що в такому підході все починається з вимоги.

Натомість почни із запитання про те, що змушує його почуватися нещасним і думати, наче його не розуміють? Або спитай себе: «Який минулий досвід змушує його реагувати таким чином?» З наміру зрозуміти іншого твоє серце звільниться з тюрми твоїх поглядів і відкриється, аби відчути його біль.



Люди, які легко ігнорують інших, роблять так, бо бояться бути проігнорованими.



Чому ти не можеш довіряти тому другові? Бо надто добре знаєш, що сам здатен збрехати за подібних обставин.



Зустріти когось, хто приймає нас такими, як ми є, – ось що робить нас дійсно щасливими. Навіть якщо ми успішні, все одно можемо почуватись неповноцінними і невпевненими, якщо нас змусили повірити в те, що з нами щось не так.



Деякі психологи вважають, що щастя можна оцінити двома простими запитаннями. Перше – чи ти бачиш сенс у своїй роботі? Друге – чи в тебе хороші стосунки з оточенням?



Тобі самотньо, бо ти і справді самотній?  
В Талмуді<sup>8</sup> сказано, що кожна стеблина трави має ангела, який захищає її. Ангели шепочуть кожній травинці: «Рости! Рости!».

Якщо навіть стеблина має ангела, то хіба не має його кожен із нас? Якщо відчуваєшся самотньо, подумай про ангела на своєму плечі, будь вдячним за те, що про тебе дбають.

<sup>8</sup> Кодекс правових і релігійно-етичних положень іудаїзму.



У моїй кімнаті вже два дні літає комар, та він досі мене не вкусив. Нехай, житимемо разом.  
У нас напевно є якась кармічна спорідненість.



Ми живемо серед численних стосунків: сім'я, друзі, колеги, сусіди та ін. Життя чудове, коли стосунки чудові. Щастя на самоті не триває довго.



Для тих, хто займається духовними практиками, стосунки з ближніми – вирішальне випробування. Навіть якщо ти пробудився у своїй просвітленій сутності, тобі чимало ще треба пройти в духовній подорожі, якщо ти не живеш в гармонії з іншими.





## ГЛАВА П'ЯТА

### Любов





## Перше кохання

«Між нами, Мері, стоїть невидимий бог»

*Халіль Джебран<sup>9</sup>*

Я був у десятому класі, коли вперше наштовхнувся на книжки Халіля Джебрана. Я пірнув у його слова, не знаючи, ким він був і звідки він. Тоді я ще не куштував солоду кохання й гіркоти життя, але його любовні вірші й духовна проза мене зачарували. Напевно, саме його вірші вперше познайомили мене з чимось невимовно прекрасним і священним всередині мене. Читаючи «Пророка» та «Ісуса, сина Марії», я відчував глибоке благоговіння і близькість з Ісусом. Для мене це стало новим досвідом, бо до того я був знайомий лише з сухими, моралістичними вченнями християнства про добро і зло.

Навіть більш захопливими були любовні листи між Джебраном і Мері Гаскелл, його близькою подругою і духовною компаньйонкою. Листи навернули моє

<sup>9</sup> Редактор-упорядник Вірджинія Гілу. Любий пророк: любовні листи Халіля Джебрана і Мері Гаскелл, і її особистий щоденник (Нью-Йорк: Альфред А. Нопф, 1972).

недосвідчене підліткове серце до прагнення справжнього кохання. Багато довгих ночей у старшій школі закінчувалися для мене читанням Джебранових поезій. Я досі пам'ятаю, як Джебран описав свою любов простим, але вишуканим реченням:

«Вияви любові малі порівняно з великими речами, які криються за ними».<sup>10</sup>

Ніжний дух Джебрана і його мова глибоко мене зворушили. Незважаючи на те, що сам я ніколи не закохувався, його слова проникли глибоко в моє серце – наче я сам це все переживав.

Коли манить кохання – за ним іди,

Навіть якщо важкі і круті в нього шляхи.

Коли крила його тебе огортають, – піддайся,

Навіть якщо серед пер там мечі, які тебе ранять.<sup>11</sup>

Я пообіцяв собі, що коли мене знайде кохання, то також віддам йому всього себе, без розрахунків чи страху, навіть якщо за ним глибокий біль. Але всім відомо, що кохання не приходить лише тому, що ти цього хочеш, або вважаєш себе готовим до нього. Насправді ж суть кохання – в його невловимості: що сильніше ти намагаєшся вхопити його, то дедалі більше воно віддаляється.

Кілька років по тому, прокинувшись одного ранку,

132 <sup>10</sup> Халіль Джебран. Пророк (Нью-Йорк: Альфред А. Нопф, 1967).

<sup>11</sup> Джебран. Пророк.

я нарешті зрозумів, що моє довгоочікуване кохання нарешті мене знайшло. Воно було, як неочікуваний гість, який зайшов просто в моє серце, не зважаючи на мої бажання чи готовність. Монаху незручно говорити про своє перше кохання, але вона була американською місіонеркою, яку я випадково зустрів на вулиці в Сеулі. Мене цікавили релігія і духовність, тож ми мали чимало тем для розмови. Вона навчала мене і моїх друзів англійської, ми допомогли їй вивчити корейську. Хоча вона була на кілька років старшою за мене, ми поділяли певні погляди й інтереси поза релігією і мовами. Нам обом подобалася музика Джорджа Вінстона, фільми Люка Бессона і мюзикл «Знедолені». Я переписував для неї касети, а вона пекла для мене печиво й пироги. Навіть якщо мені дуже рідко випадав шанс побачитися з нею сам-на-сам, я з нетерпінням чекав зустрічі з нею, хай навіть і в класі. Незабаром я зрозумів, що це не була юнацька закоханість. Це було кохання.

Але які плоди могло принести таке кохання? Воно було приречене лишатися нерозділеним. В її очах я був всього старшокласником. Після шести місяців вона мала повернутися до США, до свого хлопця, з яким у неї вже довго були стосунки. Було оче-

видно, що з цього нічого не може вийти; але я не міг нічого вдіяти з тим, як я почувався. Коли любов знаходить тебе – вона тебе поглинає; все решта стає неважливим. Мої думки крутилися довкола неї цілими днями, а моє серце відкрилося навстіж і стало вразливим. Усе здавалося яскравішим і наповненим сенсу. Я почувався таким щасливим, коли думав про неї, наче підлітав до найвищих вершин світу разом з нею. Але коли наблизилася дата її повернення додому, я також відчув нестерпну печаль. Я був дуже щасливий і водночас відчував гострий біль.

За два тижні до її повернення до США я відчув, як моя егоїстичність поволі розсіюється. Нічого, крім неї, не мало значення. Було схоже на те, наче я зникав зі світу, залишалася тільки вона – наче все на світі починалося з неї. Саме тоді я нарешті зрозумів, що Джебран мав на увазі, коли казав, що між ним і Мері був невидимий бог. Кохання здавалося таким священним і таємничим, наче справа рук бога, значно могутнішого і значущішого, ніж будь-хто з нас. Всі Джебранові слова набули нового значення. Тепер весь світ здався мені інакшим.

Через три роки після свого від'їзду з Кореї вона написала мені, щоб повідомити про своє весілля: вона

нарешті виходила заміж за свого хлопця. В той час я був у коледжі в Каліфорнії. Я хотів полетіти на Південь і привітати її. Але в мене не було ні часу, ні грошей. Однак, що дійсно не дозволило мені відвідати її весілля, – це страх, що коли побачу, як вона виходить заміж, то усвідомлення побаченого завдасть мені надто сильного болю. Я зміг тільки відправити їй вітального листа, разом з маленьким подарунком. Два роки по тому я закінчив коледж і вирішив з другом об'їхати всю країну. Коли ми проїжджали через її місто, я зателефонував і запитав, чи не хотіла б вона випити зі мною кави. Вона була в захваті побачити мене, і ми пригадали час, проведений разом в Кореї. Її чоловік прийшов з нею. Він був зі мною люб'язний. Він був добродушною людиною, зовсім як вона.

Після коледжу я жив у Кембриджі, штат Массачусетс, де навчався, щоб отримати диплом магістра. Я часто відвідував південний Бостон, де Джебранова сім'я жила після того, як вони емігрували з Лівану наприкінці дев'ятнадцятого століття. Тоді південні райони були найглухішими нетрями Бостона, які населяли сирійські та ліванські сім'ї. Однак сьогодні – це гарні квартали будинків з червоної цегли в новоанглій-

ському стилі. Джебран виріс тут, зі своєю матір'ю, з братами і сестрами вчив у школі англійську. Він пішов до художньої школи і розцвів як талановитий митець. У 1904 році він мав першу виставку, і Мері Гаскелл, старшу за нього на десять років, приголомшила його майстерність. Вона стала його покровителькою до кінця його життя. Джебран надсилав їй листи, повні прозрінь щодо любові і життя; ці листи, притулившись глибоко в моєму підлітковому серці, залишаються зі мною навіть сьогодні.

Коли воно до тебе заговорить – вір йому,  
Навіть якщо той голос знищить твої мрії, як північний вітер спустошує сади.

Адже так само, як кохання може увінчати, воно  
ж тебе і розіпне.<sup>12</sup>

Врешті Гаскелл покинула Бостон і переїхала на Південь. Через три роки вона написала Джебрану, аби сповістити його, що виходить заміж, – просто як моя перша любов оповістила мене через три роки після переїзду на Південь. Маючи таку спільність із Джебраном, я відчув себе ближчим до нього, його твори почали здаватися мені ще особливішими. Сьогодні, думаючи про своє перше кохання, я вже не відчуваю печалі. Однак раніше моє серце щеміло. Ці почуття

давно зникли, їх замінила глибока вдячність. Я такий вдячний своєму першому коханню; я вдячний Джебрану; вдячний всесвіту – за те, що познайомив мене з дивом кохання і відданості, і відчуттям, що ти дійсно живий, за те, що дозволив мені пізнати, як зникає еґо, і всесвіт безконечних значень, і проблиск Бога.







Якщо ти шукатимеш любові в погоні за тим, що  
вона може тобі дати, – вона заховається. Якщо ти  
проситимеш любов прийти, бо ти готовий, –  
вона омине твої двері.

Любов – як непрошений гість. Любов прийде, коли  
захоче. Любов покине тебе, якщо ти проситимеш  
більше.



Якщо ти намагатимешся знайти любов, яка відпо-  
відає певним критеріям, то твоя нова любов може  
і тобі поставити конкретні вимоги. Забудь про свої  
вимоги, щойно любов постукає в твої двері.



Любов тепла, і вона звільняє. Вона невинна, наче  
дитина, без прихованих намірів.



Можна визначити, наскільки ми комусь близькі,  
запитавши: «Чи можу я в присутності тієї людини  
поводитися, як мала дитина?» Коли ми любимо  
когось, в серці ми відчуваємо себе дитиною.



Коли я почав шукати першу роботу вчителем, то подумав, що це схоже на побачення. Вона може мені сподобатися, але я можу не сподобатися їй. Я можу їй сподобатися, але вона може не сподобатися мені.



Щоб приготувати щось смачне, потрібен час на маринування інгредієнтів. Аби збудувати тривалі стосунки, потрібен час, поки з'явиться довіра.



Зустрічаючись, вгамуй свій запал. Ти можеш запитати: «Що не так з висловленням моїх щирих почуттів? Чому я не можу зробити їй подарунок і сказати, що люблю її?» Твої слова і подарунки означатимуть для неї значно більше, коли вона буде готова.  
Люби її, а не свої почуття.



Любов повинна бути збалансованою. Якщо він подобається тобі більше, ніж ти – йому, дай йому простір і час, аби він тебе наздогнав. Важливо стримувати свої емоції, якщо твої почуття не в балансі з його почуттями.



«Геміне Сунім, я починаю дуже засмучуватися через нього. Спершу я думала, це тому, що він мені не подобається. Тепер я розумію, це тому, що він мною не цікавиться». Злість без причини може бути виявом закоханості.



У молодшій школі я зустрів високу дівчинку, яка насміхалася з мене. Потім я дізнався, що вона це робила, аби привернути мою увагу. Це був мій перший погляд на запутаність людської психології.



Одне з найгірших почуттів – віра в те, що ти не маєш значення. Озирнись. Ти нікого не ігноруєш, навмисно чи ненавмисно?



Лише тоді, коли нам боляче, ми думаємо про тих, кому зробили боляче, і відчуваємо щире каяття.



Закінчення стосунків показує, з якого ми тіста.  
Відійди, хоча б на крок, від своєї впертості і злості.  
Цей один крок важливіший, ніж десять кроків тоді,  
коли все гаразд. Він зменшить твій біль і врятує  
тебе від божевілля.



Серце повільніше, ніж розум. Розум знає – ви по-  
винні розійтися, але серце цього не знає. Це тому,  
що почуття поселяються в серці глибше.  
Коли одного дня, після багатьох днів розчарувань,  
твій партнер завдає вирішальний удар, світло в тво-  
єму серці нарешті гасне.



Опалі плоди гінкго – наче невдалі стосунки. Такі  
гарні, доки на дереві, розбившись об землю, вони  
виділяють сморід. Будь настільки ж м'яким, закін-  
чуючи стосунки, як був, починаючи їх.



Доказ того, що ти дійсно кохав: ти не говориш пога-  
но про колишню, навіть після завершення стосунків.



Інколи, після завершення стосунків, ти ловиш себе на думці: «Сподіваюся, вона щаслива», без гіркоти.

Це знак, що ти пішов далі.



Біль, який спричинила одна людина, може вилікувати інша. Але до того, як вирушиш зустріти когось нового, переконайся, що ти дав собі достатньо часу, аби знову стати цілісним. Інакше може виявитися, що ти просто використовуєш людину, яку зустрів.



Виняткові не ті стосунки, які добре почалися, а ті, які добре завершилися. Стосунки часто починаються випадково, але що стосується їх завершення, то в нас часто є вибір. Обирай завершення мудро.



## Я люблю твою звичайність

По закінченні моєї промови про дгарму ти несміливо підійшла до мене, з пляшкою теплого соєвого молока в руках, і лагідно сказала: «Геміне, мені шкода, але я можу запропонувати тобі лише ось це». Вручивши мені пляшку й записку, ти зникла в натовпі. Прочитавши твою записку, я був глибоко зворушений: «Дякую від щирого серця за те, що вислухав мене і запропонував пораду такій непримітній і звичайній людині, як я».

Тепло пляшки досі зігрівало мої долоні, і я пошкодував, що упустив можливість поговорити з тобою. Може трапитися так, що ми вже не зустрінемося, тож я вирішив написати тобі тут, сподіваючись, що моє повідомлення якимось чином тебе знайде.

Я хочу, аби ти знала, що я люблю твою звичайність,

адже я і сам звичайний. По правді – ми всі звичайні. Не важливо, наскільки хтось відомий чи гарний; не важливо, скільки грошей чи влади він має; не важливо, скільки в нього неймовірних досягнень, – ми всі поділяємо однакові невдачі, розчарування і втрати. Нам доводиться зіштовхуватися з викликами, над якими ми не маємо контролю. Самотність і страх смерті супроводжуватимуть нас до останнього дня. Всі ми в однаково ненадійній подорожі, заплямованій величчю життя.

Тож я люблю тебе, ту, що несміливо стояла переді мною, тихо бурмочучи, що ти звичайна, пропонуючи тепло свого серця.



Без любові наші життя пролітали б – і оком не змигнеш. Любов має силу на мить зупиняти світ.



Любов робить світ прекрасним.  
Де є любов – там є краса.  
Коли любов у твоєму житті помирає – пошукай  
красу навколо. У ній можна відшукати любов.



Ти прекрасна не тому, що краща за інших, а тому,  
що так вмієш усміхатися тільки ти.  
Полюби власну унікальність.



Однієї літньої ночі я поглянув угору і зосередився  
на одній зірці серед багатьох. Ця зірка також вирі-  
шила подивитися на мене, серед усіх людей на землі.  
Зустріч двох людей схожа на це – рідкісне космічне  
явище. Одне на мільйон, мільярд, трильйон.



Любов – це вірити комусь, бути для когось, бути готовим вислухати з турботою в серці, з причини не інакшої, ніж тої, що любиш.



Часом ми не певні, чи те, що ми відчуваємо, – любов. Цієї миті запитай себе: «Чи я з радістю віддам ще більше, навіть якщо вже віддав багато?». Якщо відповідь «так» без жодного жалю, то напевне це любов.



Любов означає любити людину такою, як вона є. Хотіти, аби вона стала якоюсь іншою, – це не любов, а твоє бажання. Не намагайся покращити когось в ім'я любові. Це покращення тільки в твоїх очах – не її.



Якщо щось може перерости в стосунки, це зазвичай спрацьовує без надмірних труднощів. Якщо ти – єдина, хто докладає зусиль, то відпусти його. Це може послабити тиск і підштовхнути його зробити зусилля. Якщо ж ні – то це відкриє новий шлях для тебе.



Любов приходить природно і невимушено. Якщо ти намагаєшся когось любити, тоді це не по-справжньому, доки ти не перестанеш намагатися.



Кастинговий директор прослуховує багатьох акторів, але впізнає потрібного, щойно той заходить. Так само може бути з новим будинком, перснем з діамантом, майбутнім чоловіком чи дружиною. Якщо ти вагаєшся, то напевно не знайшов потрібного.



Люби її без «якщо», без розрахунків, без осуду, без порівнянь з іншими.

Люби її з непохитною переконаністю своєї душі. Якщо один з вас непохитний, то стосунки можуть бути тривалими.



Будь ласка, не називай це любов'ю. Те, що ти відчуваєш, це захоплення, без зобов'язань чи відповідальності.



Закоханість – це не любов, бо вона починається і закінчується з тебе. Вона більше про твої почуття, а не про іншу людину.



Коли ми закохані, нам подобається робити приємні речі для тих, кого ми любимо. Але так само важливо остерігатися робити щось непотрібне. Часто ми можемо прогледіти цю частину.



Нам подобається займатися справами інших людей, думаючи, що ми робимо це для них. Ми часто пропонуємо небажану допомогу і втручаємося в їхнє життя. Ми відбираємо в них владу і змушуємо їх почуватися ні на що неспроможними. Це витікає з нашого бажання контролю і визнання. Це має мало спільного з любов'ю.



Ми повинні любити людей, як сонце любить землю.

Сонце любить землю не вибираючи. Воно плекає дерева і квіти, нічого не очікуючи у відповідь. Воно не утримує своїх променів, а освітлює все собою.



Як сказав Халіль Джебран, любити одне одного варто так, наче ви дві колони, які підтримують один дах. Дивлячись на горизонт разом, лишіть між собою і коханими певний простір. Без цього ви задушите і виснажите свою любов.



Пам'ятай ось що: коли ти зусиллями тримаєшся за неї – вона йде. Коли ти відпускаєш її – вона залишається.



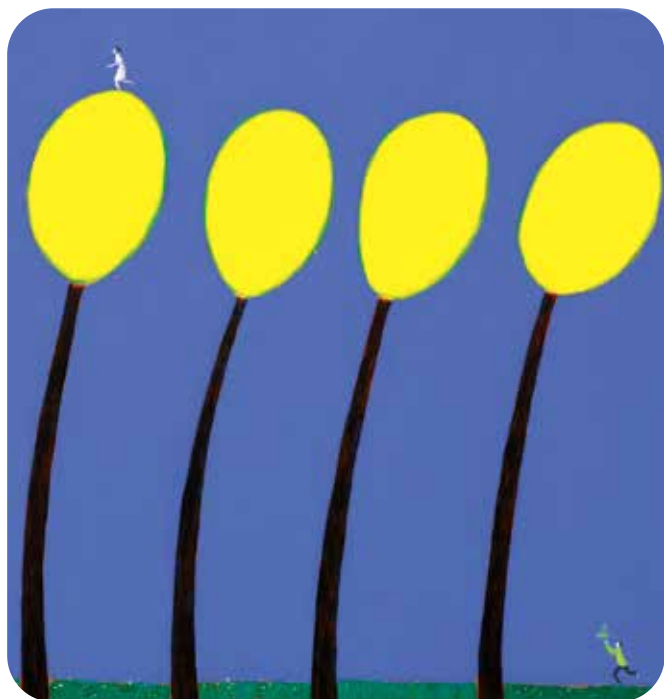
Ми робимо щось для тих, кого любимо. Але інколи прагнення просто бути поруч висловлює навіть глибшу любов. Подаруй свою повну присутність.



## ГЛАВА ШОСТА

### **Життя**





## Ти володієш кунг-фу?

Коли я прогулююся Нью-Йорком у своєму сірому монашому одязі, мені часто зустрічаються маленькі хлопчики, які, побачивши мене, імітують Брюса Лі. Спочатку я не розумів, що вони роблять, але доволі швидко я зметикував – вони вважають, що будь-хто з поголеною головою і в рясі володіє бойовими мистецтвами. Я думав, що це мило і кумедно. Зухваліші хлопці навіть запитували мене, чи я володію кунг-фу, як ті китайські монахи з Шаолінського храму. У жартівливому настрої я навіть спробував показати кілька поз кунг-фу, повільно піднімаючи руки і праву ногу.

Коли дорослі дізнаються, що я монах-буддист, вони настирливо цікавляться: «Яку медитацію ти практикуєш?» чи «Скільки годин ти сидиш щоранку? Твій

розум напевно дуже спокійний...» Тоді вони говорять про те, як відвідували місцевий дзен-центр чи студію йоги, або розповідають мені про книжку з медитації, на яку натрапили. Багатьом дорослим на Заході здається, що буддійський вчитель – це хтось безтурботний і спокійний завдяки щоденній медитації. Не зважаючи на те, що припущення дітей і дорослих різні, я помічаю в них основну спільну рису. І дітям, і дорослим цікаво, що ж робить монах. Словом, коли доходить до того, аби уявити особистість монаха, люди на Заході зазвичай не знають нічого про його життя.

Коли я в Кореї, на мене очікує інший набір запитань. У метро, наприклад, людина, яка сидить поруч, може запитати: «З якого ти монастиря?» або «В якому храмі ти перебуваєш зараз?». Корейцям здається, що визначальною рисою людини є те, де вона живе. Навіть у США, коли корейці зустрічаються вперше, вони насамперед запитають, обмінявшись іменами: «Де ти жив у Кореї?» Схоже на те, що для багатьох корейців чиясь особистість – це її походження і пов'язаність з рідним містом, ніж те, чим людина займається.

Щоразу повертаючись у Корею, дивуюся, чому корейці настільки одержимі своєю альма матер, навіть коли їм вже за п'ятдесят. Звісно, що стосується пошуку роботи, то бути випускником престижного університету – перевага в будь-якій частині світу. Але одного диплома часто не достатньо. Навіть якщо вдалося отримати хорошу роботу, то вміння і досвід важливіші, ніж заклад, де людина навчалася. Хорошим прикладом є Стів Джобс, співзасновник Apple. Джобс відвідував Рід-коледж, але покинув навчання після першого семестру. Будь-хто, знайомий з вищою освітою в Америці, знає, що Рід – чудовий гуманітарний коледж у Портленді, штат Орегон. Але середньостатистичний кореець, який чув тільки про «Лігу плюща» і кілька великих університетів Каліфорнії, вважатиме Рід менш ніж посереднім закладом освіти. Якби Стів Джобс був корейцем, історія його освіти стала б серйозною перешкодою успішній кар'єрі. Ніхто не сприйняв би його ідеї серйозно, навряд чи вклав би гроші в його компанію; його вважали б не достатньо розумним, аби навчатися в університеті «Ліги плюща».

Це мене непокоїть. Якщо ми розглядатимемо чиясь особистість, як щось вкорінене, в основному,

в рідному місті чи навчальному закладі, який вона закінчила, може виявитися, що ми дивимося тільки на її минуле, однак не приділяємо уваги її поточним вмінням чи баченню майбутнього. Лише ті, хто народився в заможних сім'ях, отримали хорошу освіту і зв'язки, мають шанс на успіх, тоді як людям не-зовсім-ідеального походження, які переповнені потенціалу, відмовляють у можливостях.

Щоразу, як хлопчики підходять до мене і запитують, чи я знаю кунг-фу, це перетворюється для мене на можливість озирнутися на своє життя. Я поводжусь як духовний вчитель? Чи я став самовдоволеним і нехтую справою, до якої покликаний? Проте, чи, зустрічаючи, когось, я роблю зусилля, аби побачити, хто він такий, під його суспільними позначками? Чи я зводжу людей до їхнього походження і не бачу, хто вони насправді такі? Це нагадує мені про те, що всі, включаючи тих маленьких хлопчиків, можуть бути духовними вчителями, якщо ми готові відкрити їм наші серця.



Життя – як шматок піци. Він виглядає смачно на рекламі, але коли ми дійсно його їмо, то він не настільки ідеальний, як ми уявляли.

Якщо ти заздриш чужому життю, то згадай про піцу з реклами. Все завжди виглядає краще, ніж є насправді.



Ти колись обирав з меню дешевшу страву, замість тієї, яку дійсно хочеш, лише для того, аби пошкодувати про свій вибір, щойно ту страву принесуть? Завжди погоджуйся зі своїм першим вибором, якщо можеш собі це дозволити. Це краще, ніж життя, повне жалю.



У житті значно більше звичайних годин, ніж незвичайних. Ми стоїмо в черзі в супермаркеті. Ми витрачаємо години на те, аби добратися на роботу. Ми поливаємо рослини і годуємо домашніх тварин. Щастя означає вміти знаходити насолоду в тих звичайних годинах.



Коли ти зосереджуєшся, навіть телефонний довідник може бути річчю цікавою. Якщо тобі нудно, ти напевне не зосереджуєшся.



Куди б ти не йшов, виробляй почуття власності. Якщо бачиш сміття в церкві, бібліотеці чи парку – підніми його. Якщо ти сприйматимеш все як власне, у твоєму житті буде більше цілеспрямованості, і люди помітять твій добрий приклад.



У тому, що скандинави славляться дизайном меблів, є сенс, адже в холодному кліматі люди проводять більше часу в будинках. Схожим чином Італія широко відома дизайнерським вбранням; адже в цьому є сенс – люди в теплому кліматі приділяють більше уваги тому, як вони виглядають на вулиці. Тебе формує місце, де ти живеш. Ти живеш у місці, яке сприяє здійсненню твоїх мрій?



Ми не думаємо двічі про те, чи витратити дев'ять-десять доларів на келих вина. І все ж таки ми вагаємося, коли хочемо купити книжку, ціна якої – рівно келих вина чи два.



Очевидно, більшість людей не здатні помітити різницю між пляшкою вина за \$15 і за \$50. Додаткові \$35 – це ціна нашого марнославства.



Коли купуєш щось, чим володітимеш тривалий час, як-от будинок чи піаніно, обери найкраще з того, що тобі по кишені, а не те, що підійде поки що. Ти можеш думати, що воно досить непогане, але через якийсь час шкодуватимеш, що купив.



Обізнана клієнтка не каже: «Робіть так, як вважаєте за потрібне». Вона точно знає, чого хоче, і чітко про це говорить. Якщо клієнтка не каже, чого хоче, вона ще може мати певні побажання, які можуть бути висловлені як претензії, щойно роботу завершено.



Якщо є якась проблема, звернися з нею до відповідальної людини. Бо якщо ти візьмешся за неї обхідними шляхами, через інших людей, зі страху засмутити людину і зашкодити вашим стосункам, – тоді проблема стане ще складнішою. Йди просто до головного і розберися з людиною безпосередньо, навіть якщо від цього почуватимешся незручно.



Що більше знаєш – то більше думаєш, що не знаєш.  
Що більше не знаєш – то більше думаєш, що знаєш.



Будь-яке суспільне явище важко узагальнити. Його причини вкраплені в складну павутину історії, культури, політики й економіки. Якщо хтось пояснює соціальне явище простими поняттями, то він або експерт, або дурень.



Найбільша перешкода навчанню – це прикидатися, що ти знаєш, навіть коли ти не знаєш. Краще визнати, що ти чогось не знаєш; якщо ти прикидаєшся, то доведеться поводитися так, наче ти знав раніше. Вчитися легше, відкинувши гордість і будучи чесним.



Співчутливий погляд пораненої душі прекрасніший, ніж наївна усмішка недосвідченої юності.



Рішучість переконати когось може з'явитися через те, що ти теж не до кінця переконаний. Я не ходжу довкола намагаючись переконати людей в тому, що я – чоловік.



Носи впевненість. Вона на піку моди.



Коли ми надто міцно тримаємося за свої переконання, ризикуємо лишатися сліпими до реальності і помічати тільки те, що підтверджує наші переконання.



Людина, яка каже: «Ця людина надто заполітизована», зазвичай настільки ж заполітизована, якщо не більше.



Захоплення дається не просто. Замість того, щоб поставити мету стати багатим і владним, цілься вище – стати об'єктом захоплення в своїй галузі.



Одне з найбільших благословень у житті – зустріти когось, ким ми щиро захоплюємося. Ця людина стає маяком надії, який захищає нас від цинізму.



Часом життя підсуває нам свиню з незрозумілих причин. Але не впадайте у відчай. Ми не самотні.

Ми можемо виявити наполегливість.

Це також минає, як літня спека.



Коли тобі вже сорок, ти починаєш думати: «Оце і є життя? Невже оце все?» Це сумне і порожнє відчуття – я також його знаю.



Любов, а не праведні слова, може змінити людські життя.



## Три спостереження, що дарують свободу

Одного весняного дня, коли мені минуло тридцять, я зазирнув всередину свого розуму і усвідомив три речі. В той момент усвідомлення я знав, що мені потрібно робити, аби бути щасливим.

По-перше, люди не настільки мною цікавляться, як я завжди вважав. Я не пам'ятаю, в що була одягнена моя подруга, коли я бачив її тиждень тому. Чи який в неї був макіяж, чи зачіска. Якщо я цього не пам'ятаю, то чому вона пам'ятатиме схожі речі про мене? Не зважаючи на те, що ми думаємо про інших час від часу, ми рідко робимо це довше, ніж кілька хвилин. Коли ми вже не думаємо про інших людей, наш розум повертається до того, що стосується безпосередньо нас. Чому тоді витрачати стільки годин власного життя, хвилюючись про те, якими ми здаємося іншим людям?

По-друге, не всі повинні мене любити. Врешті-решт, я ж не люблю всіх. Безперечно, кожен з нас згадає політиків, колег по роботі, клієнтів і членів сім'ї, яких ми просто терпіти не можемо. Тоді чому всі повинні любити мене? Немає причин катувати себе тому, що хтось тебе не любить. Прийми це як факт життя – тобі не під силу контролювати, що інші відчувають до тебе. Якщо хтось тебе не любить, дозволь людині залишатися при власній думці. Просто рухайся далі.

По-третє, щиро кажучи, більшість речей, які ми робимо для інших, насправді для нас самих. Ми молимося за благополуччя нашої сім'ї, бо нам потрібно, аби вона була поруч з нами. Коли помирають наші батьки, ми плачемо через загрозливу самотність. Ми йдемо на жертви заради наших дітей в надії, що вони виростуть такими, як ми хочемо. Якщо ми не стали настільки просвітленими, як Будда чи Ісус, то відкинути глибоко вкорінену заклопотаність собою – важко.

Припини хвилюватися про те, що інші думають, і просто роби те, чого прагне твоє серце. Не загромождай розум всякими «а якщо». Полегши собі життя і зізнайся в своїх бажаннях. Лише коли ти щасливий, то можеш допомогти зробити світ щасливішим місцем.



Не дозволяй думкам людей визначати, хто ти.  
Замість того, аби хвилюватися, що інші думають  
про тебе, присвяти себе своїм мріям.



Коли хтось нас не любить, – це не наша проблема,  
а їхня. Не всі нас любитимуть. Це проблема, лише  
якщо дозволимо собі тим перейматися.



Скаржачись на важкість тієї чи іншої роботи, ми  
лише додаємо собі труднощів. Глибоко вдихни,  
а тоді просто зроби це.



Запиши на аркуші назви місць, які ти хочеш відвіда-  
ти до того, як помреш; людей, яких ти сподіваєшся  
зустріти; концерти, які тобі, безперечно, до вподо-  
би; спортивні ігри, які ти хочеш побачити до смерті;  
ресторани, в які ти хочеш сходити.

Тоді зроби все зі списку, пункт за пунктом. Ніхто  
не повинен знати про список. Дозволь собі малень-  
кий секрет. Це буде дуже приємно – зробити щось  
тільки для себе.



Життя схоже на джаз. Багато що імпровізується, ми не можемо контролювати всі зміни. Ми повинні прожити його яскраво та ефектно, всупереч всьому.



Ми можемо любити свою сім'ю і молитися за щастя рідних. Ми можемо дати пораду і допомогти, коли потрібно. Але ми не можемо ні вирішувати за інших, ні змушувати інших поводитися так, як ми хочемо. В житті є багато чого, що ми не можемо контролювати. Це стосується і наших рідних.



Якщо ти відточив свої навички в одній спортивній грі, то вивчити іншу буде легше. Якщо вільно опануєш одну мову, то вивчити іншу стане легше. Якщо ти зрозумієш, як управляти маленьким бізнесом, то впоратися з другим і третім буде легше. Не заздритим, в кого багато чого добре виходить. Спершу вдосконалюйся в чомусь одному. Скоро ти зможеш робити друге й третє.



Величне дерево першим зрубають і використовують на деревину, тоді як непримітне житиме далі. Так само справжній майстер приховує свої чесноти і ніколи не хизується своєю майстерністю.



Мрій масштабно, але починай потроху. Маленькі покращення можуть мати великий вплив на твоє життя.

Наприклад, якщо хочеш стати здоровішим, почни з того, що лягатимеш спати на півгодини раніше. Якщо хочеш втратити вагу, почни пити звичайну воду замість газованої. Якщо тобі потрібно завершити важливий проект, почни з того, що прибереш свій робочий стіл.



«Дбай, щоб твої думки були позитивними, бо твої думки стають твоїми словами. Дбай, щоб твої слова були позитивними, бо твої слова стають твоєю поведінкою. Дбай, щоб твоя поведінка була позитивною, бо твоя поведінка стає твоїми звичками. Дбай, щоб твої звички були позитивними, бо твої звички стають твоїми цінностями. Дбай, щоб твої цінності були позитивними, бо твої цінності стають твоєю долею».

*Магатма Ганді*<sup>13</sup>



Твій розум не може втримати дві думки одночасно. Це означає, що одна-єдина думка може займати весь твій розум. Добре чи погане – все бере свій початок з однієї думки. Якщо ми обережні з тією першою думкою, то можна навіть уникнути трагедії.



Ми надаємо перевагу правильним словам перед не-  
правильними. Ми надаємо перевагу чесним словам  
перед правильними. Ми надаємо перевагу реаль-  
ним діям перед чесними словами.

Як ти щось кажеш – інколи важливіше, ніж те, що  
ти кажеш. Дії промовистіші, ніж слова.



Знання хоче говорити. Мудрість хоче слухати.



Дурень думає: «Я вже це знаю». Він не дозволяє  
нічому новому потрапляти в його розум. Мудра  
людина думає: «Я не знаю всієї історії». Вона від-  
кривається навіть більшій мудрості.



Звичайна людина помічає в основному конкретні  
речі, які їй подобаються чи не подобаються. Мудра  
людина помічає все – і ціле, і часткове.



Коли ти ділишся проблемою зі своїми друзями, то не очікуєш, що вони мають рішення. Ти просто вдячний, що вони з тобою і готові вислухати. Якщо хтось ділиться своєю проблемою з тобою, то не думай, що мусиш знайти рішення. Просто щиро вислухай. Часто це більше допомагає.



Коли я дивлюся глибоко всередину себе, я усвідомлюю, чого насправді хочу від інших: уважних вух, які слухають те, що я кажу; прихильних слів, які приймають моє існування і цінності; лагідних очей, які приймають мої вади і тривоги. Я вирішив бути такою людиною для тих, хто довкола мене.



Поганий водій часто гальмує. Поганий співрозмовник також часто гальмує – перериваючи плин розмови власними історіями.



Ти можеш надурити когось на мить, але важко дурити когось довго. Час покаже, чи говорив від серця, чи вигадував, аби отримати те, що він хотів. Навіть якщо він отримав те, чого хотів, завдяки швидкій брехні, той факт, що він збрехав, залишиться з ним до смерті.



Коли немає заздрощів і очікувань, то навіть найбагатша і найвладніша людина – просто ще одна звичайна людська істота. Лише тоді, коли ми заздримо тому, що ця людина має, чи очікуємо чогось від неї, – ми заплутуємося і втрачаємо спокій.



Шахраї люблять розписувати майбутні здобутки, переконуючи, що все вдасться, якщо ми їх послухаємо. Коли пробудиться наша жадібність – нас обманули.



Розумний перемовник підводить іншу сторону до думки, що вона виграла, доки сам отримує все, що хоче. Якщо інша сторона переможно почувається втішеною і дозволяє розумному перемовнику зробити так, як хоче він, то насправді виграв перемовник.



Жорстока іронія: нагорода тому,  
хто важко працює, – ще більше роботи.



Якщо ми робимо послуги легко – то люди легко забувають про вдячність. Якщо ми робимо послуги на кількох умовах – то люди незмірно вдячні.





## ГЛАВА СЪОМА

# Майбутнє





## Одне слово заохочення може змінити майбутнє

На відміну від християнства, в буддизмі існує багато тисяч священних писань. Деякі – високофілософські, інші – в основному історії, які містять важливі життєві уроки. Моя улюблена – Сутра Лотоса<sup>14</sup>, в якій містяться і філософське вчення, і повчальні розповіді. Подібно всякому священному тексту, що більше я її вивчаю, то більше благоговію перед її глибиною.

Коли я недавно перечитував Сутру Лотоса, одна глава привернула мою увагу – «Пророцтво просвітлення п'ятистам учням». В ній описується, як Будда пророкує абсолютне просвітлення своїм п'ятистам учням, кажучи, що всі вони стануть буддами через певний час. Пророцтво просвітлення – це і запевнення Будди, і його передбачення того, коли і на

<sup>14</sup> «Сутра Білого лотоса вищої дгарми», один з найперших і найавторитетніших текстів махаяни, ключова тема – звільнення від страждань. Належить до текстів «легкої практики», в яких буддійські доктрини викладаються через обширні переповідання життєвих ситуацій і описують базові основи релігії.

якій стадії його учні досягнуть останньої сходинки буддійського пробудження. Чуючи заохочувальні слова Будди про своє майбутнє, п'ятсот учнів радувалися і склали обітницю постійно займатися духовною практикою. Історія пророцтв Будди нагадує мені про мою вчительку в молодшій школі, пані Лі, яка передбачила великі речі в моєму майбутньому. За всіма мірками я був звичайнісінькою дитиною. Я був середнього зросту і народився в сім'ї середнього класу. Я не був найрозумнішим учнем, але й не був бешкетником. Я пам'ятаю пані Лі строгою тридцятирічною жінкою. Вона мала одного сина, який ходив у ту саму школу; я непогано його знав, бо ми були в одному класі попереднього року. Одного дня, коли я після уроків йшов через двір, син пані Лі підійшов до мене і запросив погратися в нього дома. Він сказав, що батьки купили йому якісь нові іграшки. Мене дуже привабила ця ідея, але я боявся, що можу зіштовхнутися з пані Лі. Розуміючи мої вагання, мій друг запевнив мене, що його мама рідко повертається додому до четвертої. Я погодився погратися з ним, але тільки якщо я зможу піти до четвертої. Ми добряче повеселилися, бавлячись його новими іграшками. Гра мене поглинула – і я абсолютно за-

був про час, коли двері рвучко відчинилися і зайшла моя вчителька. Я напружився, хвилюючись, що зараз мене вчитатимуть за те, що я граюся замість робити домашнє завдання. На має здивування, пані Лі привітала мене широкою усмішкою. Вона говорила до мене привітно і обійняла мене, наче я був її сином. В її обіймах я зрозумів, що насправді вона була доброю і люблячою жінкою, але вона не мала іншого вибору, ніж бути строгою в школі, аби зберігати контроль над класом. Вона приготувала мені смачну їжу, яку давала своєму сину й моєму другові лише в особливих випадках. Коли я їв, вона погладила мене по голові і сказала: «Ти будеш хорошим учнем і прикладом для наслідування серед своїх друзів. Я вірю, що ти станеш великою людиною, яка принесе мудрість і щастя багатьом людям».

Моє юне серце було невимовно зворушене. Після того дня я вчився дуже старанно і намагався бути прикладом для інших учнів. Через те, що пані Лі вірила в мене, я рішуче налаштувався не розчарувати її. Я думаю, що став тим, ким я сьогодні є, завдяки тим її словам. Без її ласкавих слів мені не вистачило б впевненості добитися академічних успіхів, стати викладачем чи духовним вчителем.

Згідно з Сутрою Лотоса, Будда зробив пророцтво про своїх учнів, бо він мав надприродні здібності передбачити, коли вони досягнуть останньої сходинки буддійського пробудження. Але я не думаю, що вони автоматично досягли просвітлення через те, що отримали з вуст Будди пророцтво. Я думаю, що це міцно пов'язано з вірою Будди в них, яка підштовхнула їх працювати важче, аби втілити в життя те, що передбачив їхній вчитель. Подібно тому, як слова пані Лі змінили мене, наповнені вірою слова Будди і його люблячий погляд трансформували життя його учнів. Одне слово заохочення, сказане з добротою і надією, може змінити майбутнє людини – так, як це сталося з п'ятьмастами учнями і зі мною.



Дехто каже, що насправді не знає, чого шукає у житті. Це може бути через те, що замість знайти спільну мову з власними почуттями, він жив згідно з очікуваннями інших людей. Живи не для того, щоб вдовольнити інших, а щоб здійснити бажання свого серця.



Мій любий юний друже, не здавайся тільки тому, що ти злегка відстаєш. Життя – не стометрова гонка з твоїми друзями, а довічний марафон з самим собою. Замість зосереджуватися на тому, як перегнати своїх друзів, спершу спробуй зрозуміти, заради чого ти біжиш.



«Геміне Сунім, я сподіваюся, ти станеш великим вчителем, як Далай-лама». «Дякую за твою любов'язність. Я глибоко захоплююся Його Святістю. Але я не хочу ставати Далай-ламою. Я хочу стати Геміном Сунімом».



Не метушися, наче косяк риб, лише тому, що цього хочуть твої друзі, чи хтось інший каже, що ти повинен це робити. Наполягай на своїх переконаннях. Переверни догори дригом існуючу парадигму і сам встановлюй напрямок руху.



Є певні речі, яких я хотів би навчити свою дитину, якби вона в мене була: не важливо, наскільки знамениті, впливові чи багаті деякі люди – вони не надто відрізняються від будь-кого іншого. Ми прагнемо глибокого зв'язку і безумовного прийняття. Ми маємо однакові тривоги і потребуємо схвалення. Нема причин почуватися гіршим.



Виховуючи дитину, пам'ятай ось що: це нормально, якщо твоя дитина добре справляється з чимось одним і не так добре – з чимось іншим.

Ресторан, який спеціалізується на кількох хороших стравах, має більше шансів отримати хорошу репутацію, ніж ресторан з довгим меню. Допоможи своїй дитині заглибитися в те, що її цікавить.



Розум – це не лише одні дванадцятки і найвищі оцінки на екзаменах. Це також здатність співчувати і сприймати почуття інших людей.



Ти контролюєш свою дитину? Ти присвячуєш їй надто багато уваги? Якщо відповідь «так», то зверни увагу на власних батьків. Якщо ти добре ставишся до своїх батьків, то твоя дитина навчиться, як ставитися до тебе в майбутньому.



З раннього віку деяким дітям кажуть змагатися, і вони хвилюються про те, що скажуть їхні батьки, невпевнені щодо того, як їх оцінять друзі.

Дайте своїм дітям зрозуміти, що це нормально – насолоджуватися життям. Допоможіть їм відкрити таланти, за які не ставлять оцінки. Поважайте їх, аби вони знали, як це – коли тебе поважають.



Чому школа не навчає основних життєвих навичок? Як-от: готувати, ходити на побачення, слідкувати за своєю вагою, бути фінансово відповідальним, піднятися після невдачі, бути уважним до своїх думок і емоцій.



Замість розширювати резюме тільки для того, аби отримати роботу, насолоджуйся вивченням чогось нового. Не роби це лише для результату. Від процесу також можна отримати задоволення.



Навіть якщо в тебе є інші причини для волонтерства, допомагаючи і налагоджуючи зв'язок з іншими людьми, ти можеш відшукати сенс життя і щастя. Ось чому важливо зголошуватися допомогти, незважаючи на те, що саме підштовхнуло тебе це зробити.



Щодо оволодіння новими вміннями, то є два типи людей. Перші розпочинають з вивчення друкарської машинки, тоді як другі одразу беруться клацати по буквах. Перші спочатку відточують граматику іноземної мови, тоді як другі вчаться боєм, використовуючи мову тіла, якщо потрібно будь-що порозумітися.

Словом, другі схильні вчитися швидше, ніж перші, бо вони не бояться робити помилки.



Такого не буває – бути повністю готовим. Життя це пригода, в якій ми вчимося і мужніємо. Звісно, ми повинні ретельно зважувати всі варіанти. Але якщо ми чекатимемо 100-відсоткової певності, то часто може бути надто пізно.



Коли наважився на важливе рішення, то завжди якусь мить вагаєшся перед тим, як поставити свій підпис. Не відступай. Ти пройшов увесь цей шлях, ретельно все обдумавши. Не озирайся. Сміливо йди вперед, наче твердолобий носоріг.



Інколи тобі доведеться захищати свої переконання. Ти не можеш влаштовувати всіх. Не вагайся лише тому, що боїшся чиеїсь критики. Ти напевне наживеш собі кількох ворогів, але багато інших поважатимуть тебе, адже ти відстоюєш те, у що віриш.



Не відкидай надто багато можливостей. Якщо ти наполягатимеш, що тобі потрібно більше підготовки, тебе можуть не запросити знову – тоді, коли ти нарешті почуватимешся готовим. Ти готовий.  
Ти можеш прийняти виклик.



Коли ти просинаєшся вранці, скажи собі: «Я не проведу цей день пасивно, роблячи лише те, що інші кажуть мені робити. Я переберу на себе управління і куватиму власну долю».



Встанови тижневу мету. Є велика різниця між наявністю і відсутністю мети. Значні досягнення починаються з одної-єдиної думки.



Навіть якщо в тебе дуже скромна мрія – не тримай її в собі. Говори з іншими про неї. До того часу, як ти розповіси десятиєм людям, значно ймовірніше, що вона здійсниться.



Спробуй одночасно ці дві речі: зроби вигляд, наче ти вже чемпіон, і старанно працюй, аби стати чемпіоном. Прогалина між вірою і реальністю скоро зникне.



## Коли шукаєш своє покликання

Знайти своє покликання в житті – нелегко. Незважаючи на те, що дехто з раннього віку знає, що хоче робити, в більшості пошук свого шляху забирає багато років. Щоразу, коли мене запитують про те, як відшукати покликання, я даю таку пораду.

По-перше, одна з причин, чому знайти своє покликання важко, – це те, що ти просто не знаєш, які професії є в світі. Де ти можеш відшукати інші варіанти, ніж професії, про які ти знаєш завдяки сім'ї і друзям? Найлегший спосіб відкритися безлічі непрямих досвідів – читання. Ти достатньо читав про науку, подорожі, моду, мистецтво, політику? Як щодо освіти, психології, фінансів, здоров'я, їжі, музики чи спорту? Читай з різноманітних сфер, досліджуйчи різні професії. Ти також можеш читати біографії

тих, ким захоплюєшся і кого бачиш як взірець для наслідування. Книжки розширяють твої горизонти і відкривають тобі нові можливості.

По-друге, знайти покликання важко, бо багато хто помилково вірить, що потрібно дивитися лише всередину, аби знайти свою пристрасть. Не дивлячись на те, що маємо вроджені зацікавлення й таланти, ми часто не знаємо, які вони, доки не отримаємо реального досвіду. Шлях різноманіття досвіду може допомогти тобі відкрити внутрішню пристрасть.

Спробуй різні варіанти роботи на неповний день, стажування чи волонтерство.

Не бійся засукувати рукави й пірнати.

Заглибившись у робочу реальність, ти зрозумієш, чи вона тобі підходить.

Досвід роботи може відкрити двері до кар'єрних можливостей, яких ти не розглядав.

По-третє, важко знайти своє покликання з лише достатнім самоусвідомленням. Ти знаєш, в якому робочому середовищі процвітаєш? Ти черпаєш енергію від спілкування з людьми? Ти здатний добре впоратися під тиском? Які твої сильні сторони і які слабкості?

Ти можеш підвищити свій рівень самоусвідомлення, взаємодіючи з широким колом людей в різноманітних ситуаціях. Ти глибше зрозумієш себе, розвиваючи стосунки, що стане відображенням твоїх сильних і слабких сторін за різних обставин. Не бійся зустрічати нових людей. Ближче познайомся з тими, хто працює в галузі, яка тебе цікавить. Ходи на побачення – це ще один дієвий спосіб дізнатися більше про себе. Дізнайся, які люди сумісні з твоєю особистістю. Такий досвід дасть тобі глибший погляд на те, якими людьми ти любиш себе оточувати.

Останнє: не обирай кар'єру, базуючись на тому, що інші думають про твій вибір. Правда в тому, що інші люди насправді не думають про тебе аж так багато. Якщо ти гадаєш, що тобі щось сподобається, – то не думай надто багато. Просто зроби це. Навіть якщо все не буде так, як ти уявляв, ти цінуватимеш те, чого навчився.

Я бажаю тобі успіхів!



Вимірюй власну гідність не за станом свого банківського рахунку, а за тим, як часто інші радіють твоєї щедрості.



Не так і важливо, який навчальний заклад ти закінчиш. Важливо – яке ти життя обереш після цього.



«Мені подобається наймати людей впевнених, але таких, які б вміли визнавати, коли помиляються. З такими людьми мені не потрібно дивитися на кваліфікацію чи досягнення, бо вони впевнені в собі, але не дозволяють своєму его їм заважати».

*Ан Чеол-су, південнокорейський підприємець в галузі програмного забезпечення*



Шукаючи роботу, спробуй дізнатися, скільки часу співробітники працюють у цій компанії. Це значно важливіше, ніж розмір компанії чи запропонована зарплата. Якщо люди йдуть – це багато про що свідчить.



Ти схвилюваний чи навіть нажаханий своєю новою роботою? Це тому, що ти боїшся розчарувати свого нового керівника? Просто роби як можеш краще, не тривожся за свою роботу. Навіть якщо твоя робота не дуже гарна, але ти щирий і самовідданий, – твій керівник і колеги оцінять тебе.



Якщо ти раптом побачиш робоче місце, яке здається значно кращим за твоє, замість того, щоб відчувати заздрість, краще ретельніше вивчи його. Ти можеш виявити зворотний бік, що змінить твоє перше враження. Щойно це усвідомиш, ти почуватимешся вдячним за свою теперішню роботу.



Уміння бути добрим керівником вимагає значно більшого, ніж просто мати широкі технічні знання. Важливо бути прямим і мати добрі стосунки з персоналом, вчасно відгукуватися про роботу і надавати професійні настанови, відстоювати потреби команди.



Керівник не повинен надто перейматися тим, як його сприймають. Це – другорядне. Натомість він повинен зосередитися на тому, як його робота впливає на персонал і клієнтів.



Мудрий лідер не збирає команду лише з тих, хто з ним погоджується. Йому потрібен хтось, хто з ним не погоджується, аби помічати свої вади.



Невмілий лідер намагається контролювати все, навіть незначні процеси. Врешті, його персонал робитиме тільки те, що їм кажуть. Вмілий лідер вміє передати повноваження підлеглим, чекати, аби вони взяли на себе обов'язки, і побачити успішне завершення роботи.



Відданість роботі не має вимірюватися тим, наскільки людина затримується на роботі чи як часто відмовляється від відпустки, а тим, наскільки ефективно вона працює і який внесок робить у справу.



Люди часто мають нереалістичні очікування щодо своєї першої книжки, альбому чи шоу. Так само як немає наслідку без причини, успіх не приходить лише завдяки фарту, без років підготовки і важкої роботи.



Це не завжди добре – отримати те, що ти хочеш. Якщо все відбувається так, як ти хочеш, дуже легко стати лінивим і зарозумілим. Ти також можеш втратити здатність співпереживати людям, в яких виникають труднощі. Напевно, будь-яка скрута, яка тебе спіткає, – це важливий життєвий урок.



Жокей не підганяє коня, що стоїть. Жокей підганяє коня тільки на бігу.

Навчися приймати докори вчительки з достоїнством. Вона робить це тому, що їй не все одно. Вона вірить, що ти можеш впоратися краще.



Твоя свобода важливіша, ніж гроші. Краще прожити таке життя, яке ти хочеш, ніж заробляти гроші й бути скутим. Не продавай своєї свободи.



Якщо хтось наполягає, аби ти слідував його шляхом до успіху, але це не те, чого бажає твоє серце, – прислухайся до свого серця, доки ще не пізно.



Найтуманніша і найменш ефективна заява:  
«Мені все одно».



Деяким людям подобається, аби за них усе вирішували. З цього виникає можливість для харизматичного культового лідера тим скористатися.



Ніколи не поступайся правом обирати рішення щодо власного життя. Будда й Ісус існують, тому що ти існуєш. Ти – власник свого життя.  
Передусім цінуй себе.



Я став монахом, бо хотів знати істинне значення життя. Тому що хотів пізнати свою істинну сутність. Тому що я не хотів залежати від чужих мірок успіху. Тому що не хотів зустріти смерть після життя, наповненого боротьбою за гроші та владу.



Є тільки один спосіб виконати стрибок-банджі: просто стрибай! Що більше думаєш – то важче це зробити. Забагато думаючи, ти тільки спричиняєш тривогу й сумніви. Припини кричати «А якщо?» і просто зроби стрибок віри.



Без остраху комусь не сподобатись ти можеш наполягати на своєму, не важливо, з ким маєш справу. Якщо твоє життя достойне і чесне – нема потреби боятися говорити правду.



Великий корейський майстер дзен  
К'еонгбонг (1892 – 1982) якось сказав: «Ті, хто не  
усвідомив своєї Істинної Суті, живуть, наче сліпці,  
ненароком чухаючи чужу ногу. Якщо хочеш чухати  
власну ногу, спершу пробудись  
до своєї Істинної Суті».





## ГЛАВА ВОСЬМА

### Духовність





## Давно забуті брати

Не судіть, щоб і вас не судили; бо яким судом судити будете, таким же осудять і вас, і якою мірою будете міряти, такою відміряють вам.

*Від Матвія 7: 1-2<sup>15</sup>*

Коли б я не читав наведений Біблійний уривок, я пригадую схожу філософію, яка в буддійській традиції називається законом карми. Як відомо багатьом людям, це закон причини і наслідку, часто лаконічно описуваного на Заході як «Що посієш – те й пожнеш», або «Як постелиш – так і виспишся». Це чудова засторога, яка змушує нас вглядатися в наслідки наших думок, висловлювань і поведінки. Незважаючи на те, що я буддист, багато уривків з Біблії глибоко вплинули на мене. Вперше я взяв до рук Біблію з наміром серйозно опрацювати її в коледжі, на уроці порівняльного релігієзнавства. Я дізнався про історію християнства і проаналізував різноманітні біблійні уроки; незабаром я почав відкривати їй своє серце. Я усвідомив,

<sup>15</sup> Тут і далі: Переклад Івана Огієнка. – United Bible Society, 1962.

що Істина – не виняткова власність жодної релігії. Вона володіє мовою універсальності, яка дозволяє людям різних релігійних традицій пізнавати й поважати її.

Приблизно два роки тому мені випала унікальна нагода відвідати французьке село Тезе, що в східній Бургундії, разом з кількома старшими монахами з мого буддійського ордену. Це – екуменічна<sup>16</sup> християнська чернеча спільнота, де ченці живуть згідно з Біблією. Тезе – відоме місце християнського паломництва, яке щороку приваблює понад сто тисяч людей з усього світу. Паломники зазвичай проводять кілька днів у громаді, беручи участь у ранкових, обідніх і вечірніх молитвах, тихих роздумах і обговореннях невеликими групами. Я вже був знайомий зі зворушливими піснеспівами громади Тезе, тож із нетерпінням чекав відвідин їхньої неймовірної служби.

Коли ми прибули в чарівне Тезе, нас теплим привітанням зустріли брати. Закутані в білі ряси, з лагідними усмішками, від них віяло умиротвореністю, наче вони були земними втіленнями янголів. Наш сирій монаший одяг виглядав дуже схожим на їхній білий – було таке відчуття, наче ми стали одні-

єю великою сім'єю. Брати показали нам село і, аби офіційно привітати нас, проспівали «Confitemini Domino<sup>17</sup>» – одну з найпрекрасніших пісень, які я чув у своєму житті. Нас запросили до житлових приміщень і ми приємно поспілкувалися, після чого настала пора полуденної молитви в Церкві Примирення. Ми вдосталь часу проводили в Тезе, тож я побачив чимало спільного у їхньому чернечому бутті з життям монахів-буддистів. Брати проводили години в тихих молитвах, звертаючи таким чином увагу до Бога внутрішньо, що чимало нагадувало нашу медитацію. Іншою схожістю було те, що брати носили перстень як знак обітниць, даних Богу; монахи мого ордену носять маленьку курильницю для ладану на лівій руці, коли повністю опановують настанови. Хтось може подумати, що життя такої громади гнітить, воно строге й обтяжливе, але це не так. Монаше життя відрізняється простою красою і неочікуваною втіхою. Монахи знаходять щастя в речах, які можуть здаватися нісенітницями тим, хто втрапляє в матеріальні пастки успіху. Коли споглядаєш за зміною пір року – цвітінням магнолії, чарівним осіннім падолістом, першим снігопадом, – природа дарує невимовну радість і вдячність. Проста страва, зроблена

<sup>17</sup> (Лат.) Славимо Господа!

зі свіжих інгредієнтів з сусідньої гори, є джерелом великого задоволення. Ми ніколи не самотні, тому що наші брати-монахи – наші друзі, вчителі і сім'я. На обід подали, на наше абсолютне здивування, кімчі<sup>18</sup>. Нам сказали, що брати самі приготували її за кілька днів до нашого прибуття. Ми були настільки зворушені їхньою гостинністю, що не знали, як зможемо віддячити. Не зважаючи на те, що ми були з іншої країни й релігії, вони прийняли нас з увагою і любов'ю. Покидаючи Тезе, ми почувалися так, наче щойно відвідали наших давно втрачених кузенів. Я знав, що дорожитиму цим зв'язком решту свого життя. Навіть тепер, коли я бачу одного зі старших монахів, які разом зі мною відвідували Тезе, ми з теплом пригадуємо, як їли приготовану братами кімчі, з багетами в прикуску.



«Як нам варто розглядати інший духовний шлях? Нам варто приймати його зі смиренням і готовністю пізнавати й інші традиції. Якщо нашу віру можна похитнути всього лише вивченням інших традицій, то за таку віру не варто триматися».

*Преподобний доктор Канґ Вон Янг (1917 – 2006)*



Просто як моя віра безцінна і важлива для мене, чи не так само в людей іншої віри? Просто як моя матір дорога і важлива для мене, то чи не так само стосовно мого сусіда та його матері?



Нехай люди знають, як розрізнити непохитність чиєїсь віри і примху напасти на чужу віру. Нехай віра ніколи не стає ідеологічною зброєю, аби виправдати жорстокість.



Якби Ісус, Будда, і Конфуцій були живі й зібралися в одному місці, то чи стали б вони сперечатися, хто має рацію? Чи вони поважали б і захоплювалися вченнями один одного? Релігійні конфлікти часто є провиною не засновників релігій, а їхніх фанатичних послідовників.



«Метою релігії є контроль самого себе, а не критика інших. Що я роблю зі своїм гнівом, прив'язаністю, ненавистю, погордою і ревнивістю? Ось на що ми повинні звертати увагу в своєму повсякденному житті».

*Його Святість, Далай-лама*



Якщо забуто суть – панує ритуал. Коли в духовній практиці переважає ритуал, зовнішня видимість стає важливішою за внутрішній досвід. Наприклад, не так важливо, як довго і з ким ти медитуєш, сподіваючись на просвітлення, як те, наскільки ця практика змінила твоє серце і твої стосунки.



Згідно з професором Канґ-Нам О, усіх вірян можна розділити приблизно на дві групи: люди «поверхневої віри» і люди «глибинної віри». «Поверхневі віряни» пов'язані духовними символами, тож часто обговорюють духовні символи своєї віри. «Глибоко віруючі» розуміють сенси глибші, ніж символи. Вони можуть відшукати схожі смисли в символізмі різноманітних духовних традицій і гармонію поміж таких традицій.



«Єретик» – перевантажений термін. Його ліпили на всяке вірування чи практику, яка розходилася з основним духовним віруванням свого часу. Називаючи духовний шлях єретичним, пам'ятай, що колись таким вважали і твій, коли він розпочинався.



«Той, хто знає тільки одну релігію, – не знає жодної».  
*Макс Мюллер (1823 – 1900),  
німецький вчений-філолог у галузі порівняльного  
мовознавства, релігієзнавства, міфології.*



Незнання інших духовних шляхів, коли поєднане зі страхом, може підштовхнути до релігійних переслідувань і жорстокості. Основні традиції мудрості по всьому світу вчать смиренню, любові і терпимості.

Нічого поганого не станеться,  
якщо дізнатися про них.



Ти можеш захоплюватися духовним лідером, але ніколи не ідеалізуй його. Сліпа віра в лідера за простою може змусити тебе поводитися, наче мала дитина: передати свою владу і попросити лідера робити щось для тебе. Ліки виписати можна, але тобі самому доведеться їх приймати.



Духовний лідер – палець, який вказує на місяць.  
Якщо палець намагатиметься стати місяцем,  
це може призвести до важкого гріха.



Для свого загального здоров'я ми повинні розвивати три інтелекти: критичний, емоційний і духовний.

Якщо один відкласти вбік – це сповільнить розвиток двох інших.



Якщо ти розвинув критичний інтелект, але нехтував емоційним інтелектом, – ти можеш бути нечутливим до страждань інших. Якщо ти розвинув емоційний інтелект, але нехтував духовним інтелектом, – ти можеш втратити надію після того, як побачиш страждання світу. Якщо ти розвинув духовний інтелект, але нехтував критичним інтелектом, можеш стати жертвою зловживань культу.



Хоч би якими були обставини – не почувайся нижчим. Пам'ятай, що Бог створив тебе за Своєю божественною подобою. Ти – найулюбленіша дочка чи син Божий. Ти також Будда, навіть якщо ти цього ще не усвідомлюєш. У тобі така ж сутність Будди, як і всіх будд всесвіту. Не дозволяй нікому змушувати тебе почуватися меншим, ніж усі будди всесвіту.



Віру переоцінюють, тоді як практику недооцінюють. Якщо ми наголошуємо на вірі перед практикою, – духовність залишається ідеологією, створюючи теологічні конфлікти. Але якщо ми зосередимося на тому, аби перенести вчення у свої життя, то побачимо, що любов, якої навчав Ісус, не дуже і відрізняється від співчуття, якому навчав Будда. Якщо ти прагнеш миру між різними духовними шляхами, то практикуй те, що сповідуєш.



Три Біблійні вірші, якими я дорожу:  
«Тож усе, чого тільки бажаєте, щоб чинили вам  
люди, те саме чиніть їм і ви.  
Бо в цьому Закон і Пророки».

*Від Матвія 7:12*

«Не кожен, хто каже до Мене: Господи, Господи!  
увійде в Царство Небесне, але той, хто виконує  
волю Мого Отця, що на небі».

*Від Матвія 7:21*

«Поправді кажу вам: що тільки вчинили ви одному  
з найменших братів Моїх цих, те Мені ви вчинили».

*Від Матвія 25:40*

## Два духовних шляхи в одній сім'ї

Коли духовні шляхи в тебе і твоєї нареченої різняться, коли твої брати чи сестри намагаються повернути тебе в свою нову віру, коли твоя дитина вирішує йти іншим шляхом, то це може створити напруження, незручність або стрес. Можуть вибухати суперечки і сварки, і ні з того ні з сього ти раптом почнеш перемовини щодо того, як проводити похорон, весілля чи релігійне свято.

Іронічно, що духовність може стати джерелом конфлікту, тоді як її вчення переважно про любов і примирення. Для тих, хто має проблеми з двома духовними шляхами в одній сім'ї, я хотів би запропонувати цю пораду.

Перш за все спробуй зрозуміти, що напружено й незручно тебе змушує почуватися не сама віра, а тиск

з боку сім'ї. Тебе можуть обурювати певні нав'язування сім'єю та її самовдоволення. Тобі може здаватися, що її духовний шлях дивний і неортодоксальний.

Хороші ліки від подібної ситуації – вивчити більше про інші духовні шляхи. Знайди книгу, написану найпереконливішим адептом цього шляху, і вивчи її. Якщо твій розум відкритий і ти прагнеш вчитися, то незабаром побачиш, що деякі аспекти того шляху співзвучні з твоїми. Незважаючи на те, що зовнішні духовні символи різняться, приховані за ними сенси можуть звучати на диво знайомо.

Ти також можеш почитати біографії видатних духовних вчителів тієї традиції, якими були: Магатма Ганді, Мартін Лютер Кінг мол., Мати Тереза, Далай-лама. Коли ти дізнаєшся більше про їхнє життя і віру, ти зможеш оцінити їхню відвагу й навчишся поважати їхній шлях. Така зміна ставлення позитивно вплине на динаміку в сім'ї. Хоча ти й не можеш контролювати те, як твоя сім'я ставиться до твого шляху, ти хоча б не відчуватимеш незручність у ставленні до їхнього.

Але якщо твоя сім'я залишається обмеженою і виявляє неповагу, – говори відкрито і навчи їх. Скажи їм, що великі лідери їхнього шляху так не чинили.

Мартін Лютер Кінг мол. і Тхіть Нят Хань поважали один одного; Томас Мертон і Далай-лама були хорошими друзями.

Ті, хто розуміють глибші сенси під поверхнею, і ті, хто намагаються втілити смирення і мир, також розпізнають знайоме внутрішнє світло, яке мерехтить в очах інших релігійних послідовників.

Коли таке трапляється, вони стають більш смиренними і відкритими до таємниць людського втілення, почувуючись пов'язаними крихкістю людських сердець.



Ми не отримуємо більше Божої любові, просячи її. Радше, ми пробуджуємося до істини, що Бог завжди нас любив беззастережно. Ми не стаємо буддою, прагнучи цього. Радше, пробуджуємося до істини, що ми були буддою весь час.



На початку наші молитви звучать так: «Дай мені це, дай мені те», тоді переростають у «Дякую тобі за все», а тоді досягають до «Я хочу бути схожим на тебе». Врешті-решт, вони переходять за межі мови і ми молимося всім своїм єством у священній тиші.



З поглибленням моїх молитов я чую більше Його голосу, ніж моїх слів. Зі зростанням мого смирення я сильніше відчуваю, як Його любов переповнює моє серце. Із заспокоєнням мого розуму я відчуваю більше Його присутності в кожній миті.



З поглибленням твоїх віри і духовної практики відчуття твоєї окремої сутності й его зменшується, залишаючи більше місця для божественності, аби наповнити твоє серце. Якщо ти молився переважно для отримання вигоди, то зміни підхід: спробуй молитися, аби віддати трохи свого контролю.



Якщо ти молишся ось так: «Будь ласка, дай мені те і те. Мені дійсно потрібно, аби це сталося», – то спробуй молитися і так: «Зроби моє серце великим, аби тримати і приймати те, чого не вдається». Не торгуйся з Богом, Буддою чи будь-яким божеством, аби вони дали тобі те, чого ти хочеш, в обмін на матеріальну пожертву.



Якщо ти не знаєш, як вирішити проблему в своєму житті, – спробуй молитву. Коли звернеш увагу на те, що всередині, і щиро шукатимеш відповіді, – щось священне відчинить двері внутрішньої мудрості.



Якщо ти відчайдушно прагнеш зустріти когось  
особливого, відправ молитву у Всесвіт.  
Всесвіт – неймовірна сваха.



Монахи можуть молитися роками, бо їхні молитви  
за щастя інших роблять їх щасливими. Готуючись  
відправити службу на весіллі свого друга, – я радію.



Для непросвітленої людини не кожен день хоро-  
ший, тому що вона відчуває себе щасливою лише  
тоді, коли все відбувається так, як їй хочеться. Для  
просвітлених людей кожен день добрий, бо вони  
почуваються вільними, знаючи, що ніщо не може  
відібрати їхню мудрість.



Коли непросвітлена людина робить щось добре, то  
намагається залишити свою позначку. Коли просвіт-  
лена людина щось робить, то не залишає позначок.



Чим святіша людина, тим імовірніше, що вона описуватиме себе грішником. Бо вона не бреше собі.



«Святі такі, якими вони є, не тому, що їхня святість робить їх гідними захоплення в очах решти, а тому що дар святості робить їх спроможними захоплюватися всіма іншими».

*Томас Мертон*<sup>19</sup>



Духовенство і вчителі схильні до багатослів'я, а старше духовенство і вчителі – тим паче. Я сподіваюся, що не стану таким, хто без упину говорить, не помічаючи, як почувається той, хто навпроти мене.



Знак великої духовної сили – берегти чужий секрет.



«Читаючи проповідь, священник повинен читати проповідь не лише пастві, а й собі».

*Преподобний Хонг Джеонг-гіл*

<sup>19</sup> Томас Мертон. Нові зерна роздумів (Нью-Йорк: Новий напрям, 2007). 223



Кардинал Ніколас Чонґ Джин-сак сказав: «Немає запису про біблійну історію, де одна риба множить-ся на дві чи три. Також нема запису про рибу, яка падає з неба. Що, найімовірніше, трапилося, це те, що люди винесли свої обіди й поділилися ними з іншими після зворушливої молитви Ісуса». Дива – це не потойбічні явища, які долають закони природи. Позбавитися егоцентризму і відкрити своє серце іншим – це також дивовижно.



Простий спосіб перевірити істинність вчення Будди. Знайди найкомфортнішу позу. Залишайся в такій позі тридцять хвилин. Найкомфортніша поза швидко стає найнекомфортнішою. Все непостійне, навіть найкомфортніша в світі поза.



Не змушуй себе іти духовним шляхом. Дозволь його вченню лагідно відкрити твоє серце і вести тебе. Як сіль повільно розчиняється у воді, так дозволь вченню повільно розчинитися в твоєму серці.







## ЕПІЛОГ

### Твоє справжнє обличчя

Коли ти настільки зайнятий, що відчуваєш, наче тебе постійно переслідують, коли тривожні думки крутяться в твоїй голові, коли майбутнє здається темним і непевним, коли ти ображений тим, що хтось сказав, – пригальмуй, хай хоча б на мить. Перенеси свою свідомість цілком у те, що тут і тепер, – і глибоко вдихни.

Що ти чуєш? Що відчуває твоє тіло? Як виглядає небо?

Лише пригальмувавши, ми можемо врешті чітко побачити наші стосунки, наші думки, наш біль. Пригальмувавши, ми вже в них не потонемо. Ми можемо відступити на крок і об'єктивно оцінити їх.

Обличчя нашої сім'ї і колег, які завжди допомагають, пейзаж, повз який ми проходимо щодня, але не по-

мічаємо, історії наших друзів, яким ми не приділяємо уваги, – в спокої паузи повнота нашого ества тихо відкривається.

Мудрість – це не щось, що ми повинні старатися здобути. Вона, радше, з'являється природно, коли ми сповільнюємося і помічаємо те, що вже є там.

Помічаючи щодалі більше в теперішнім часі, ми рухаємось до глибшого усвідомлення, що тихий споглядач – всередині нас. В одвічній тиші безмовний споглядач бачить усе – ззовні і всередині.

Потоваришуй з тихим спостерігачем. Знайди, де він, і поглянь, якої форми він набув. Не намагайся уявити його як щось, що ти вже знаєш. Дозволь всім своїм думкам і уявленням поринути в тишу, лише відчувай спостерігача вже там, у тиші.

Якщо ти бачиш обличчя тихого спостерігача, – отже, ти знайшов своє справжнє обличчя, з того часу, коли ти ще мав народитися.



© Sehyen Jo

### ГЕМІН СУНІМ –

один із найвпливовіших дзен-буддистських учителів і письменників у Південній Кореї, де вийшли друком перші три мільйони примірників цієї книги. Вона що стала дороговказом читачам не лише в медитації, а й подоланні щоденних викликів життя. Родом з Кореї, він приїхав до Сполучених Штатів, аби вивчати кіномистецтво, натомість відчув поклик до духовного життя. Здобувши освіту в Каліфорнійському університеті Берклі, Гарварді й Принстоні, він став монахом в Кореї, а згодом викладав буддизм у Гемпширському коледжі в Амгерсті (штат Массачусетс). У автора – понад мільйон підписників у Твіттері (@haeminsunim) і Фейсбукці. Гемін Сунім живе у Сеулі, часто подорожує і ділиться вченням зі своїми послідовниками.

## ЧІ-ЯНГ КІМ

переклала корейський роман Кюнґ-сук Шин «Будь ласка, приглянь за мамою» (який став бестселером за версією «Нью-Йорк Таймс» і був нагороджений Азійською літературною премією «Людина») і сучасну корейську класику (Сун-Мі Хванґ «Курка, яка мріяла літати»). Чі-Янг Кім живе і працює в Лос-Анджелесі (штат Каліфорнія).

## ЯНГ ЧУЛ ЛІ –

корейський художник. Його картини, які захоплюють своєю іділічністю, експонувалися на понад 150 виставках. Більше його робіт можна побачити на [www.namusai33.com](http://www.namusai33.com).

Літературно-художнє видання

Гемін СУНІМ

**Усе побачиш, коли пригальмуєш.**

**Правила виживання у метушливому світі**

Літературний редактор **Інна Корнелюк**

Коректор **Марія Кучеренко**

Верстка **Михайло Букша**

Підписано до друку 24.04.2019

Формат 84\*108/32. – 232 с. – тверда – папір офсетний 100 г/м<sup>2</sup> – 4+4 –

2000 пр. – ум. друк. арк. 12,18

Наклад 2000 прим. Зам. № 3344

Усі права застережені. Жодну частину цього видання не можна  
перевидавати, перекладати, зберігати у пошукових системах або  
передавати у будь-якій формі та будь-яким засобом (електронним,  
механічним, фотокопіюванням або іншим) без попередньої письмової  
згоди власника авторських прав.

Оригінал-макет виготовлено у видавництві SNOWDROP:

Фізична особа-підприємець Локотко О. М. Київ, 04071, вул. Спаська,  
буд. 5, кв. 7;

snowdrop2018@ukr.net;

свідectво суб'єкта видавничої справи: серія ДК № 6008 від 12.02.2018

Надруковано згідно з оригінал-макетом

у друкарні «Фактор-Друк»,

61030, Україна, м. Харків, вул. Саратовська, 51,

Свідectво: серія ДК № 5496 від 23.08.2017 р.

тел.: +38 (057) 717-53-55