

ГЕМІН СУНІМ



Ілюстрації Ліск Фенґ

Переклад Тетяни Марченко



ВИДАВНИЦТВО
ОЛЬГИ ФРЕЙМУТ
SNOWDROP

Гемін Сунім



Як усвідомлювати себе у світі,
який будь-що прагне
досконалості

SNOWDROP

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



ЗМІСТ

Вступ 7

Розділ 1: Потурбуйся про себе

Не будь надто чемним 13
Вже самого твого існування достатньо 25

Розділ 2: Сім'я

«Будь ласка, потурбуйся за маму» 41
Розуміючи наших батьків 56

Розділ 3: Емпатія

Сила обіймів 72
Слухання – це акт любові 86

Розділ 4: Стосунки

- Про дзен-ретрит 101
Як впоратися з розчаруваннями 119

Розділ 5: Відвага

- Моїм любим юним друзям 137
Перша поразка 151

Розділ 6: Зцілення

- Коли важко пробачати 167
«Геміне, я дещо пригнічений» 183

Розділ 7: Просвітлення

- Істинний дім розуму 199
Моя духовна подорож 212

Розділ 8: Прийняття

- Мистецтво відпускати 229
Уроки з чорної смуги в житті 242

Істинна свобода полягає в тому,
аби не перейматися за недосконалість.

Дзен-майстер VI ст. Шенгчан



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Розділ 1

ПОТУРБУЙСЯ ПРО СЕБЕ





НЕ БУДЬ НАДТО ЧЕМНИМ

Тебе хвалили в дитинстві за те, що ти «чемний»? І тоді ти намагався завжди бути таким, завжди погоджувався з батьками, вчителями та старшими родичами? Навіть якщо доводилося важко, ти вчився не скаржитися і мовчки терпіти? І тепер, ставши дорослим, досі відчуваєш відповідальність і стараєшся з усіх сил впоратися із завданнями, які тобі довірили? Ти постійно намагаєшся не турбувати інших, не стати для них тягарем? А коли хтось ускладнює тобі життя, ти готовий із цим змиритися, ладний проігнорувати, бо протистояння не в твоїй природі, бо ти не можеш поставити іншу людину в незручне становище, чи не так?

Я бачив багато гарних людей, які страждали від депресії, панічних атак та інших емоційних розладів через непрості людські стосунки. Такі люди, як правило, м'які, виховані, турботливі. Вони готові до



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>