





«Прекрасно... Читается почти как хайку»

Лакшми Сингх, Национальное Радио, «Все под контролем»

«Читая эту мудрую книгу, я и плакала, и смеялась. Слова Сунима глубоки, но понятны. Они просты, но красиво сплетены. Каждая глава – это скорее разговор с мудрым, добрым другом, чем очередная глава из книги об осознании себя».

Эмма Кунзе, Publishers Weekly

«Достаточно просто сделать паузу и глубоко вдохнуть – этот совет придется по душе всем, в ком поселился вирус повседневности».

Metro

«Эта замечательная книга идет из глубины сердца мудрого, доброго учителя. Просто написанная, с мягким юмором, она поможет вам обрести надежное счастье в ненадежном мире».

Д-р Рик Хансон, автор бестселлеров «Buddha's Brain» и «Hardwiring Happiness»

«Содержит практические советы буквально обо всем – от психологической реабилитации до нормализации отношений. Верный помощник на пути поиска своего дзэн»



Stylist

«Эта книга исполнена мудрости и любви, она как близкий друг. Держите ее возле себя. Ее смысл прост и в то же время глубок – и поэтому она станет мудрым другом, к которому хочется обращаться за советом снова и снова. И своей жизнью, и своей книгой Гемин Суним сводит вместе Запад и Восток. Поистине, это бриллиант».

Видьямала Берч, основатель и содиректор «Breathworks»

ЗАМЕДЛИ ШАГ, И ТЫ УВИДИШЬ

## СОДЕРЖАНИЕ

### ПРЕДИСЛОВИЕ

7

### ГЛАВА 1 ПОКОЙ

ПОЧЕМУ Я ТАКОЙ ЗАНЯТОЙ ЧЕЛОВЕК?

13

КОГДА ЖИЗНЬ НЕ В РАДОСТЬ, ПРИОСТАНОВИСЬ НА МГНОВЕНИЕ

24

### ГЛАВА 2 ОСОЗНАННОСТЬ

ПОДРУЖИСЬ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

35

КОГДА ТЕБЕ ГРУСНО

46

### ГЛАВА 3 СТРАСТЬ

УМЕРЬ СВОЙ ПЫЛ

55

СЧАСТЬЕ ВМЕСТЕ ВАЖНЕЕ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОЙ ПРАВОТЫ

64

|  
4  
|

ГЛАВА 4  
ОТНОШЕНИЯ

ИСКУССТВО ПОДДЕРЖАНИЯ ХОРОШИХ ОТНОШЕНИЙ

73

ПУТЬ ПРОЩЕНИЯ

87

ГЛАВА 5  
ЛЮБОВЬ

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

99

Я ЛЮБЛЮ ТВОЮ ЗАУРЯДНОСТЬ

109

ГЛАВА 6  
ЖИЗНЬ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ КУНГ-ФУ?

117

ТРИ СПОСОБА ОБРЕСТИ СВОБОДУ

126

ГЛАВА 7  
БУДУЩЕЕ

ОДНО СЛОВО ОДОБРЕНИЯ СПОСОБНО ИЗМЕНИТЬ БУДУЩЕЕ

137

В ПОИСКАХ СВОЕГО ПРИЗВАНИЯ

147

ЗАМЕДЛИ ШАГ, И ТЫ УВИДИШЬ

ГЛАВА 8  
ДУХОВНОСТЬ

ВСТРЕЧА ДВОЮРОДНЫХ БРАТЬЕВ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ РАЗЛУКИ

157

ДВА ДУХОВНЫХ ПУТИ В ОДНОЙ СЕМЬЕ

166

эпилог  
ТВОЕ ИСТИННОЕ ЛИЦО

173

|  
6  
|



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Сейчас я преподаю технику медитации дзэн, а раньше был профессором колледжа общественных наук в штате Массачусетс. Я консультировал желающих как лично, так и по электронной почте, а несколько лет назад стал отвечать на вопросы и из социальных сетей — так как всегда любил общаться с людьми. Мои советы всегда отличались простотой, краткостью и ясностью. Иногда я давал ответ на серьезный вопрос сразу, порой же этот ответ служил короткой ремаркой и для меня самого, когда мне приходили удачные мысли, как во время медитации, так и в процессе общения с людьми. Кроме того, я говорил о значении неторопливости в нашей стремительной современной жизни, об искусстве поддерживать хорошие отношения и об умении сострадать самому себе.

Я никак не ожидал, что ответом на мои твиты и посты в Фейсбуке станет поток чувств. Люди в своих сообщениях стали не только спрашивать моего совета, но также выражать свою оценку и признательность. Я никак не могу забыть молодую мать, чей муж погиб в автомобильной катастрофе. Я получил от нее трогательную записку с благодарностью за то, что я уберег ее от самоубийства. Она писала, что никогда не умела любить себя, потому что для нее любовь всегда означала любовь к

кому-то. Или, скажем, один очень занятый бизнесмен сорока с небольшим лет восторгался тем, как благодаря моим сообщениям замечательно начинается его день. В утренний час, едва ему удается выкроить время в своем сумасшедшем графике, он предается спокойным размышлениям и отдыху. Или молодой человек, только-только окончивший вуз, раздосадованный затянувшимися поисками работы, прочитал мои слова ободрения, решил попытаться еще раз – и получил работу. Когда я прочитал его письмо, то два дня был сам не свой от восторга – будто сам сумел устроиться на первую в своей жизни работу. Я был необыкновенно счастлив тем, что мои бесхитростные послания способны вдохновлять людей и помогать им в трудные времена. Мои заметки получили популярность, число моих подписчиков в Твиттере и Фейсбуке неуклонно возрастало, а корейцы прозвали меня «исцеляющим гуру». Позже со мной связались издательства, предлагая переработать мои записки в книгу. В 2012 году в Южной Корее вышла моя книга «Замедли шаг, и ты увидишь». Никто и ожидать не мог, что она 41 неделю подряд будет занимать первую строчку в рейтинге бестселлеров, и что за три года будет продано более трех миллионов экземпляров. Затем последовали переводы – на китайский, японский, тайский, французский и английский языки. Я польщен вниманием, которое привлекла книга, и надеюсь, что она принесет пользу читателям.

В книге восемь глав, в которых речь идет о любви, дружбе, работе и вдохновении, а также показано, как осознанность может помочь нам в каждом отдельном случае. Например, я разбираю вопрос осознанного отношения к гневу, ревности, жизненным разочарованиям, привожу истории из моего прошлого, вспоминаю, как было страшно на первых лекциях в должности профессора колледжа. Робкие и неуверенные в себе смогут найти помощь в разделе шестой главы – «Три способа обрести свободу». Тем, кто беспокоится о своем будущем или не уверен

в своем истинном призвании, мои советы помогут раскрыть свою самооценку и заметно повысить ее в будущем.

Каждая глава начинается с эссе, за которым следует ряд коротких афоризмов – советы и мудрые слова, обращенные лично к вам. Я рекомендую обдумывать их одно за другим, переосмысливать и запоминать. Тогда в минуты тревоги и отчаяния они станут вашими верными спутниками и напомнят вам, что вы не одиноки. И так в каждой главе – небольшие эссе, которые предваряют серию коротеньких медитативных сюжетов. На страницах книги содержатся цветные иллюстрации Енг Чхоль Ли. Надеюсь, они сыграют роль умиротворяющих интерлюдий, и над ними тоже следует поразмышлять, как и над коротенькими медитативными сюжетами, которые их предваряют.

Кто-то прочтет всю книгу залпом, словно роман. Впрочем, я бы рекомендовал не спешить, а сначала обдумать прочитанное, а уж затем переходить к следующей главе. Тогда она доставит вам еще больше удовольствия, и вы, переходя от главы к главе, глубже проникнете в смысл. Не стесняйтесь делать пометки на полях или подчеркивать места, которые нашли отклик в вашем сердце.

Я надеюсь, что время, проведенное наедине с этой книгой, подтолкнет вас к размышлениям и медитации наперекор суматохе дней. Я надеюсь, что она вдохновит вас на общение с доброй и мудрой стороной вашей души. Желаю вам мира, счастья, здоровья. Да не обратится на вас зло.







ЗАМЕДЛИ ШАГ, И ТЫ УВИДИШЬ

ГЛАВА 1

---

# ПОКОЙ

|  
12  
|



## ПОЧЕМУ Я ТАКОЙ ЗАНЯТОЙ ЧЕЛОВЕК?

Когда все вокруг вертится с сумасшедшей быстротой,  
я останавливаюсь и спрашиваю:  
«Это суета мира или моего сознания?»

Мы полагаем, что «сознание» и «мир» существуют порознь. Если спросить, где находится наше сознание, многие покажут на голову, на сердце, но никак не на дерево или небо. Мы отчетливо видим грань между тем, что происходит в голове, и тем, что происходит во внешнем мире. В сравнении с огромным внешним миром сознание, запертое в теле, может показаться совсем маленьким, уязвимым и даже бессильным. Однако, согласно учению Будды, грань между сознанием и внешним миром тонка, проницаема и, в конце концов, иллюзорна. Мир по природе своей не радостен и не печален — он просто есть.

Наверное, это утверждение будет легче понять, если прислушаться к беседе, которая состоялась у меня однажды с моей хорошей подругой — очень педантичной и дотошной буддийской монахиней. Она надзирала за строительством Зала Дхармы. Пожаловавшись, помимо прочего, с каким трудом она выбивала разрешения, как долго искали подрядчика, она так описала строительство:

«Когда пришло время класть черепицу, то везде, куда бы я ни пошла, я видела только черепицу. Я обращала внимание на ее материал, толщину и фактуру. Потом, когда пришло время настилать полы, я видела вокруг себя только полы. Не существовало ничего кроме фирм-изготовителей, расцветок, узоров и износостойкости полов. Вдруг меня осенило. Когда мы смотрим на внешний мир, то видим лишь его крошечный фрагмент, который нам интересен. Мир, который мы видим, — это вовсе не Вселенная, а крошечный мирок, который в данный момент нас интересует. Впрочем, для нашего сознания этот мирок и есть Вселенная. Наша реальность — это не бесконечно расширяющийся космос, а некий малый уголок его, на котором сосредоточено все наше внимание. Реальность существует, потому что существует сознание. Не будь его, не было бы Вселенной».

14

Чем больше я размышлял над ее словами, тем больше смысла в них видел. Мир таков, каким он дается в ощущениях. Мы не можем жить в реальности, которой не воспринимаем. Само существование мира зависит от нашего сознания, равно как и сознание зависит от мира как предмета нашего восприятия. То есть, можно сказать, что наше сознание своим восприятием вызвало этот мир к жизни. А в таком случае, согласитесь, наше сознание уже не кажется таким жалким по сравнению с внешним миром.

Мы не можем, да и не хотим, знать обо всем, что происходит в мире. Иначе сошли бы с ума от обилия информации.

Если мы последуем примеру моей подруги и посмотрим на мир сквозь призму сознания, мы сразу же увидим то, что ищем, ибо, именно на это и направлено наше сознание. Открывающийся нам мир ограничен нашим же сознанием, но, натренировав ум и обдуманно выбирая предмет интересов, мы научимся воспринимать его согласно уровню нашего сознания.

Я одновременно и монах, и профессор университета, и меня тянет в разные стороны. В будни я преподаю и занимаюсь научной практикой, в выходные еду в храм к моему учителю. Поездка занимает два часа, и в храме я исполняю возложенные на меня обязанности. В каникулы у меня еще более напряженный график. Я должен навещать престарелых монахов, сопровождать в качестве переводчика тех монахов, которые не говорят по-английски, объезжать храмы, читать лекции о Дхарме\* и находить время для медитативной практики. Плюс ко всему я продолжу свои исследования, пишу научные работы.

По правде говоря, иногда я спрашиваю себя: зачем духовному учителю такой плотный график? Но тут же понимаю: вся эта суета — не вовне. Она — в моем сознании. Мир никогда не жалуется на занятость. Когда я пытаюсь понять, отчего так занят, то всматриваюсь в себя и понимаю, что в известной мере сам же и люблю свою занятость. Захоти я отдохнуть, мог бы отказаться от лекций. Но я только приветствую такие приглашения, потому что люблю встречаться с теми, кому нужен мой совет, люблю помогать им той небольшой мудростью, что мне дана. Я вижу, что люди счастливы, и от того мне радостно.

Есть известное буддийское изречение: «Если смотреть глазами Будды, то все похоже на Будду, в глазах свиньи — все свиньи»\*\*. То есть мир таков, каково наше сознание. Ваше сознание ликует и сострадает — и мир вместе с ним. Ваше сознание полно дурных мыслей — и мир вокруг становится дурен. Когда вас одолевают уныние и заботы, помните — вы не беспомощны. Когда сознание спокойно, спокоен и мир.

---

\*Дхарма (санскр.) — совокупность установленных норм и правил, соблюдение которых необходимо для поддержания космического порядка.

\*\* Истоки изречения — в притче: Однажды царь и монах пили вино. Царь сказал монаху: «Ты похож на свинью. А на кого похож я?» — «На Будду», — ответил монах. Царь удивился, а монах объяснил: «Если смотреть глазами Будды, то все похоже на Будду, в глазах свиньи — все свиньи».



Мир познается только лишь через сознание.  
Мечется сознание, мечется и мир.  
Покойно в сознании, покойно и в мире.  
Познать себя столь же важно, как изменить мир.



Я протолкался в вагон метро.  
Вокруг толпятся люди.  
Я могу злиться, а могу думать, как забавно обходиться без поручней.  
В сходных ситуациях люди ведут себя по-разному.  
Приглядевшись внимательнее, мы поймем, что вовсе не события  
беспокоят нас,  
а наше отношение к ним.



В цунами опасна не столько вода, сколько то,  
что накатывает вместе с нею.  
Ураган страшен не столько ветром, сколько тем, что он несет с собой.  
Мы несчастны не столько оттого, что пришла беда,  
сколько от тех мыслей о несчастье,  
что вихряются в нашем сознании —  
мы несчастны из-за вихря мыслей в голове.



Тревогу чувствуя, не думай ты о ней.  
Пройдет сама, и волны ее схлынут.  
Не береги себя.



Отмыть желая сковородку от пригоревшей в ней еды,  
налей воды и подожди.  
Само отстанет.  
Трудно забыть обиду и боль?  
Не сился ускорить этот процесс.  
Время – лучший лекарь.



Если мы научимся быть довольными тем, что есть,  
ослабнет наш пыл бесконечной борьбы за выживание  
и мы радостно поприветствуем мир.  
Если мы научимся быть довольными тем, что есть,  
общество соседа будет нам приятно.  
Если мы научимся быть довольными тем, что есть,  
бремя эмоций не будет нас тяготить.



Если ты медитируешь, пытаясь разгадать  
свою Божественную природу,  
не рассчитывай, что твоя ученость тебе в этом поможет.  
Когда предмет исканий столь недостижим,  
лучше глубже проникнись тем, что имеешь.  
Не копи в себе гнев.  
Вдохни глубже. Расслабься.  
Когда твой ум полностью прояснится –  
раскроется твоя истинная природа.  
Так было и будет всегда.