

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2  
С89

Переводчик Анастасия Маркелова  
Редактор Наталья Нарциссова

**Суним Г.**

**С89** Любовь к несовершенству: Принять себя и других со всеми недостатками / Гемин Суним ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2019. — 270 с.

ISBN 978-5-9614-2710-3

Принимать других сложно, но жить в гармонии с собой еще труднее. Ошибки, о которых мы жалеем, конфликты, предубеждения, чувство вины, страхи и нелюбовь — причина всех наших бед зачастую кроется в неприятии себя. Как найти баланс и начать спокойно относиться к своим и чужим несовершенствам?

Буддийский монах Гемин Суним, чье имя переводится как «стихийная мудрость», щедро делится с нами открытиями, к которым он пришел за время своего духовного пути. Книга деликатно и легко отвечает на очень сложные вопросы. Почему постоянное желание быть хорошим приводит к депрессии? В чем причина тревожности и трудоголизма? Как отношения с отцом в детстве влияют на нашу взрослую жизнь? Как пережить обиду и научиться прощать?

Гемин Суним поможет вам заново открыть себя и научит жить в ладу с другими людьми и миром в целом.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru).*

© Haemin Sunim English translation copyright, 2016

© Deborah Smith and Haemin Sunim Penguin supports copyright, 2018

Это издание опубликовано с согласия Penguin Books, отпечатано Penguin Publishing Group, подразделением Penguin Random House LLC

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-2710-3 (рус.)

ISBN 978-0143132288 (англ.)



## СОДЕРЖАНИЕ

*Пролог* 11

### **Глава 1. Забота о себе 15**

Не будьте слишком хорошими 17

Того, что ты есть, уже достаточно 31

### **Глава 2. Семья 47**

«Прошу, позаботься о маме» 49

Понять наших отцов 64

### **Глава 3. Эмпатия 77**

Сила объятий 80

Слушание — это проявление любви 94

### **Глава 4. Отношения 107**

Человеческие взаимоотношения  
во время ретрита 109

Как справляться с разочарованием 127

## Глава 5. Смелость 143

Моим возлюбленным юным друзьям 145

Первая неудача 159

## Глава 6. Исцеление 173

Когда простить — тяжело 175

«Гемин, я немного подавлен» 191

## Глава 7. Просветление 207

Истинный дом разума 209

Мой духовный путь 222

## Глава 8. Принятие 239

Искусство отпускать 241

Уроки черной полосы 256

*Об авторе* 270