

Помню Сыним

РАДОСТЬ В ПРОСТОМ



Мягкая
сила счастья
от корейского
монаха

Перевод Дарьи Крутовой

МИО

УДК 159.947.3

ББК 88.26

С89

Оригинальное название:

법륜 스님의 행복

На русском языке публикуется впервые

Сыним, Помнюн

С89 Радость в простом. Мягкая сила счастья от корейского монаха / Помнюн Сыним ; пер. с кор. Д. Крутовой. — Москва : МИФ, 2026. — 224 с. — (Счастье жить, любить, творить).

ISBN 978-5-00250-664-4

Погоня за счастьем вошла в привычку, но правда в том, что счастье — это не конечная цель. Это жизненный путь, это выбор быть счастливым каждый момент отведенного вам времени.

В книге «Радость в простом» известный корейский буддист, достойный Помнюн Сыним, делится своим учением и показывает собственный пример того, как делать выбор быть счастливым. Как сделать так, чтобы любая грязь, брошенная в вас, любые невзгоды, на вас обрушивающиеся, не проникали в ваше сердце и не отравляли его.

УДК 159.947.3

ББК 88.26

Книга не пропагандирует употребление алкоголя, табака, наркотических или любых других запрещенных средств. Согласно закону РФ приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, а также культивирование психотропных растений являются уголовным преступлением. Употребление алкоголя, табака, наркотических или любых других запрещенных веществ вредит вашему здоровью.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00250-664-4

© 퍼넌곳 (주)나무의마음

Russian translation rights arranged with JUNGTO PUBLISHING COMPANY through EYA (Eric Yang Agency).

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Предисловие. Какой бы ни была ваша жизнь, вы можете обрести счастье	7
--	---

ЧАСТЬ 1. ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ

ЖИТЬ ТАК, КАК ХОЧЕТСЯ?	11
Выбор и внутренние противоречия	14
Между идеальным и реальным	18
Покиньте темницу ложного сознания	23
Секрет счастья	29
Отпустите жадность и определите цели	35
Воздаяние приходит не сразу	40

ЧАСТЬ 2. ЭМОЦИИ — ЭТО ПРИВЫЧКИ 45 |

Свобода от симпатий и антипатий	49
Гнев — внутренняя линия огня	53
Не терпеть и не злиться: третий вариант	58
Невозможность ответить	63
Былые обиды — ценный жизненный опыт	66
Сожаление из-за ошибок прошлого	69
Одержимость будущим	73

Ощущение неполноценности	78
Рождение и смерть души	82
Привычки можно изменить	85

ЧАСТЬ 3. КАК УЖИТЬСЯ С ТЕМ,

КТО ДУМАЕТ ПО-ДРУГОМУ	89
Все конфликты начинаются с отношений	92
Хороший человек или плохой человек	96
Идеальных людей не бывает	100
Условия счастливого брака	105
Хорошо лишь в глазах других	108
Срединный путь	112
Об эгоизме	115
Сделка вместо отношений	120
Гнет ответственности	123
Зависимость рождает обиды	127
Не лезьте в душу другим	131
Союз деревьев образует лес	135

ЧАСТЬ 4. НЕ СТРОЙТЕ СЧАСТЬЯ

НА ГОРЕ ДРУГИХ	139
Настоящий успех	143
Не стройте счастья на горе других	147
Желания — это костер в лесу	152
Три стадии желания: потребность, стремление и алчность	156
Человек — это семя, а общество — поле	162
Три кролика на двух охотников	166
Прежде чем критиковать других, взгляните на себя	170
Будьте счастливы и желайте того же другим	175

ЧАСТЬ 5. ПУСТЬ СЕГОДНЯ БУДЕТ СЧАСТЛИВЕЕ, ЧЕМ ВЧЕРА	181
Не только верное и неверное	184
Проницательность — способность увидеть полную картину	189
Обострять конфликт или пожинать плоды?	194
Помощь ближнему	201
У любви тоже есть измерения	208
Счастье — приятный и эффективный труд	212
Как жить счастливо	216
Вы всегда можете выбрать счастье	221