

HAEMIN SUNIM

Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst



GOLDMANN

Lesen erleben







Haemin Sunim

Die *schönen Dinge*
siehst du nur, wenn du
langsam gehst

Ins Deutsche übertragen von Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Youngcheol Lee

GOLDMANN

Die amerikanische Ausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»The Things You Can See Only When You Slow Down« bei Penguin Books.
Sie wurde von Chi-Young Kim und Haemin Sunim aus dem koreanischen Original übersetzt.

Die deutsche Übersetzung folgt dem englischen Text.
Die Veröffentlichung der deutschen Ausgabe wurde vermittelt von
Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.
Dieses Buch erschien ursprünglich 2017 im Scorpio Verlag GmbH & Co. KG.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © Haemin Sunim, 2012
© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by
Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
nach einer Vorlage von Guter Punkt, München und einer Idee von Katy Riegel
Umschlagmotiv: Youngcheol Lee

JG · Herstellung: cf

Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering,
unter Verwendung des Originallayouts des Scorpio Verlags GmbH & Co. KG
Druck: Print Consult GmbH, München

Printed in Slovakia

ISBN 978-3-442-22263-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

VORWORT 13

Kapitel 1
INNEHALTEN 19

Warum bin ich so rastlos? 21
Enttäuscht dich das Leben, komm einen
Moment zur Ruhe 38

Kapitel 2
ACHTSAMKEIT 51

Schließe Freundschaft mit deinen Gefühlen 53
Wenn du niedergeschlagen bist 70

Kapitel 3
LEIDENSCHAFT 83

Sei nicht übereifrig 85
Möchtest du recht haben oder mit anderen
in Harmonie leben? 99

Kapitel 4
BEZIEHUNGEN III

Die Kunst, eine gute Beziehung zu führen 113
Der Weg des Verzeihens 133

Kapitel 5
LIEBE 147

Erste Liebe 149
Ich liebe deine Normalität 165

Kapitel 6
LEBEN 175

»Kannst du Kung-Fu?« 177
Drei befreiende Einsichten 191

Kapitel 7
DIE ZUKUNFT 207

Ein Wort der Ermutigung kann die Zukunft ändern 209
Wenn du deine Berufung suchst 226

Kapitel 8
SPIRITUALITÄT 239

Lang vermisste Cousins 241
Zwei spirituelle Richtungen in einer Familie 255

Epilog
DEIN URSPRÜNGLICHES GESICHT 265

DIE SCHÖNEN DINGE
SIEHST DU NUR,
WENN DU LANGSAM GEHST



VORWORT

ALS ZEN-MÖNCH und ehemaliger Professor an einem kleinen Liberal-Arts-College in Massachusetts werde ich bei Lebensproblemen oft um Rat gebeten. Vor einigen Jahren bin ich dazu übergegangen, meine Ratschläge nicht nur persönlich oder per E-Mail mitzuteilen, sondern auch Fragen in sozialen Netzwerken zu beantworten – es machte mir Freude, mit anderen Menschen auf diese Weise in Kontakt zu kommen. In der Regel verfasste ich ein paar kurz gehaltene Zeilen, einfach und geradeheraus. Manchmal schrieb ich direkt, um eine Frage zu einem bestimmten Lebensaspekt zu beantworten, manchmal machte ich auch nur eine kurze Notiz für mich selbst, wenn ich bei der Achtsamkeitspraxis oder im Austausch mit anderen interessante Gedankenmuster entdeckte. Zu den Themen, die ich ansprach, gehörten unter anderem auch der Nutzen der Entschleunigung – des Innehaltens – in unserem hektischen modernen Leben und die Kunst,

gute Beziehungen zu führen und Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln.

Ich konnte nicht ahnen, welche Flut an Antworten meine Tweets und Facebook-Posts auslösen würden! Viele Menschen schrieben mir – nicht nur, um Ratschläge zu erbitten, sondern auch, um mir ihre Wertschätzung zu bekunden und mir zu danken. Ich erinnere mich noch an eine junge Mutter, die ihren Mann durch einen Autounfall verloren hatte. Sie sandte mir ein herzliches Dankeschön, weil ich ihr, wie sie sagte, das Leben gerettet habe, und erklärte, sie sei nie auf den Gedanken gekommen, sich selbst zu lieben, weil Liebe für sie immer gleichbedeutend damit gewesen sei, sie anderen zu schenken. Ein beruflich stark eingespannter leitender Angestellter Mitte vierzig sagte mir, wie wundervoll es sei, den Tag mit meinen Tweets zu beginnen; sie vermittelten ihm einen Moment der Kontemplation und Ruhe vor seinem hektischen Tagesprogramm. Ein junger Universitätsabsolvent war entmutigt, weil er keine Arbeit fand. Er las meine Worte der Unterstützung, versuchte es noch einmal – und ergatterte schließlich doch noch eine Anstellung! Als ich das las, war ich tagelang überglücklich, so als hätte ich selbst meine erste Arbeit gefunden.

Es machte mich zutiefst froh, dass meine einfachen Nachrichten Menschen inspirieren und ihnen in schwierigen Zeiten zu helfen vermochten. Als sie schließlich von immer mehr Men-

schen geteilt wurden und die Zahl meiner Twitter- und Facebook-Follower stieg, begannen mich die Leute als »heilenden Berater« zu bezeichnen, und das wurde schließlich in Korea mein Spitzname. Daraufhin kontaktierten mich Verlage, die mir anboten, das, was ich geschrieben hatte, in ein Buch zu verwandeln. 2012 kam *Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst* in Südkorea heraus und hielt sich zur Verwunderung aller 41 Wochen lang auf Platz eins der Bestsellerliste. In drei Jahren wurden über drei Millionen Exemplare verkauft. Übersetzungen ins Chinesische, Japanische, Thailändische, Französische, Englische und nun auch ins Deutsche folgten. Ich bin überwältigt von der Aufmerksamkeit, die dem Buch zuteilwurde, und hoffe, es wird den Leserinnen und Lesern in den deutschsprachigen Ländern ebenso nützlich sein wie denen in Asien, Frankreich, England und den USA.

Das Buch ist in acht Kapitel unterteilt, die jeweils verschiedenen Lebensaspekten gewidmet sind – von Liebe und Freundschaft bis hin zu beruflichen Fragen und anderen Zielen und Wünschen –, und es zeigt auf, wie Achtsamkeit uns bei all diesen Fragen helfen kann. So gehe ich zum Beispiel auf das achtsame Bewältigen negativer Emotionen wie Zorn und Eifersucht ein und versuche, den Umgang mit Enttäuschungen des Lebens zu veranschaulichen, indem ich tief in meiner Vergangenheit grabe und davon berichte, wie ich als frischgebackener Collegeprofessor gescheitert bin. Für diejenigen, die allzu sehr darum besorgt sind,

was andere über sie denken, können die »drei befreienden Einsichten« in Kapitel sechs sehr hilfreich sein. Wer Zukunftsängste hat oder unsicher in Bezug auf seine wahre Berufung ist, dem biete ich Ratschläge an, wie er oder sie zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst finden und seinen ureigensten Ruf hören und ihm folgen kann.



Jedes Kapitel beginnt mit einem Essay. Darauf folgen kurze Ratschläge und Lebensweisheiten, die sich direkt an dich¹ richten und die du nach und nach betrachten, überdenken und sacken

I Um die sowohl thematisch als auch im Umgang mit seinen Leserinnen und Lesern recht persönliche Herangehensweise des Autors widerzuspiegeln, wird im Folgenden das Du verwendet (Anm. d. Übers.).

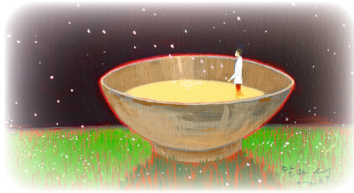
lassen kannst, damit sie dich in Momenten der Angst und Verzweiflung begleiten und daran erinnern, dass du nicht allein bist. Daran schließt sich in den Kapiteln jeweils ein kürzerer Essay an, gefolgt von weiteren kurzen Leitgedanken als Anregung zur Meditation. Im Verlauf des Buches finden sich immer wieder Illustrationen von Youngcheol Lee eingestreut, gedacht als beruhigende »Zwischenstationen«, bei denen du etwas verweilen kannst; sie haben im Prinzip eine ähnliche Funktion wie die Gedanken als Anregung zur Meditation.

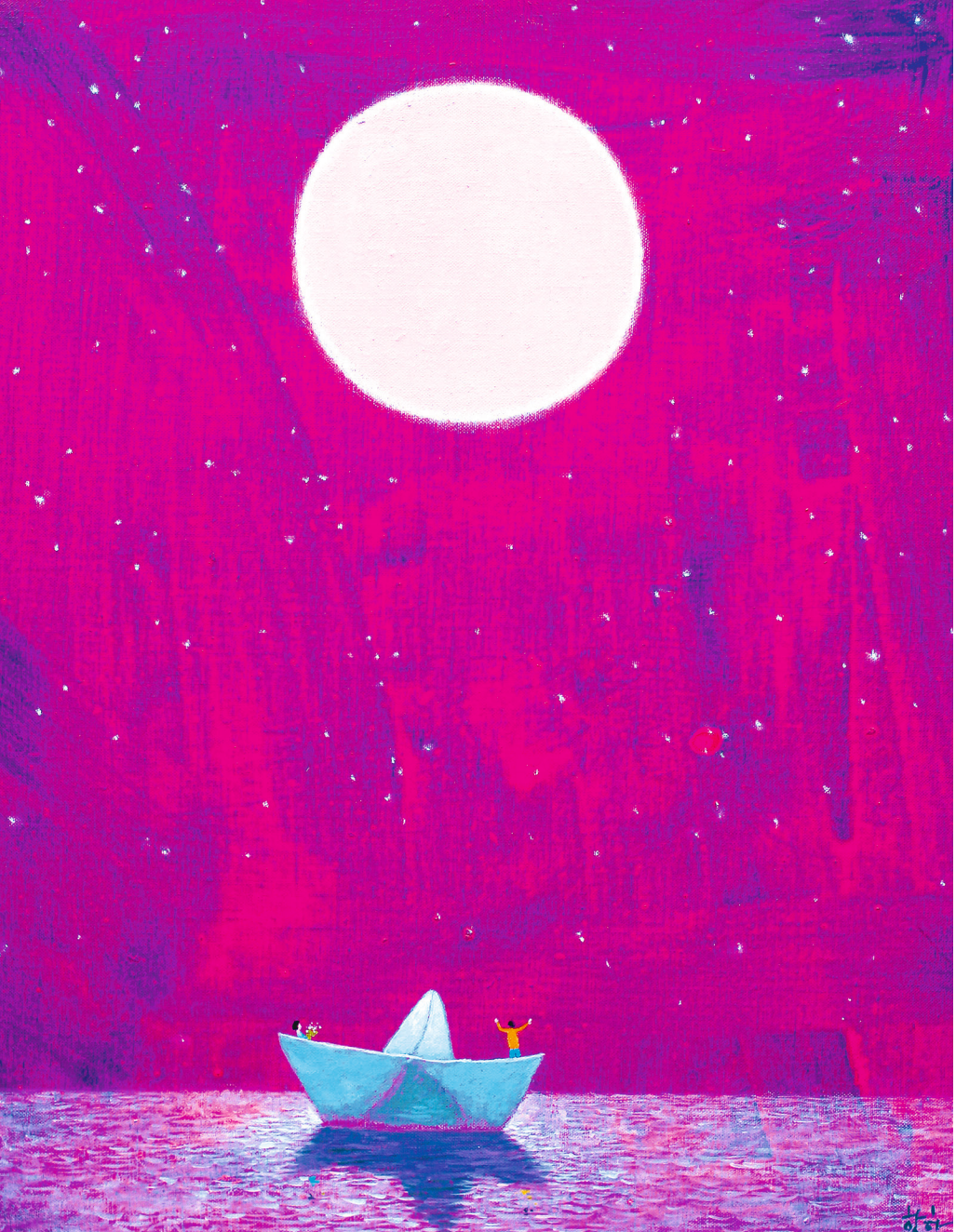
Einige möchten dieses Buch vielleicht schnell durchlesen, so wie einen Roman. Ich empfehle jedoch, dass du dir Zeit nimmst und über das Gelesene nachsinnst, bevor du zu einem neuen Kapitel übergehst. Du kannst es mehr genießen und tiefere Bedeutungen entdecken, wenn du jedes Kapitel langsam auf dich wirken lässt. Mach dir ruhig Notizen am Rand oder markiere Teile, die dich besonders ansprechen.

Ich hoffe, die Zeit, die du mit diesem Buch verbringst, wird für dich zu einer Gelegenheit, *in* deinem betriebsamen Leben *über* dein betriebsames Leben nachzusinnen. Möge es dich dazu inspirieren, mit deiner freundlicheren, weiseren Seite in Kontakt zu kommen. Mögest du glücklich, gesund, in Frieden und stets vor Leid geschützt sein!

KAPITEL EINS

Innehalten





Warum bin ich so rastlos?

*Wenn alles um mich herum in rasende Eile verfällt,
halte ich inne und frage:
»Ist die Welt so hektisch oder ist es mein Geist?«*

IN UNSERER VORSTELLUNG existieren »Geist« und »Welt« normalerweise unabhängig voneinander. Fragt uns jemand, wo unser Geist sich befindet, weisen die meisten von uns wahrscheinlich auf ihren Kopf und nicht auf einen Baum oder den Himmel. Wir nehmen eine klare Grenze wahr zwischen dem, was in unserem Geist und was in der äußeren Welt vor sich geht. Im Vergleich zur riesigen Außenwelt kann sich der Geist innerhalb der Grenzen des Körpers klein, verletzlich und mitunter machtlos fühlen. Nach der Lehre des Buddha ist die Grenze zwischen dem Geist und der Welt jedoch dünn, porös und letztendlich eine Illusion. Nicht die Welt ist objektiv heiter oder traurig und ruft entsprechende Gefühle in uns hervor, sondern Gefühle entstehen, weil der Geist seine subjektive Erfahrung auf die Welt projiziert. Die Welt ist nicht an sich heiter oder traurig, sie *ist* einfach.

Vielleicht wird dies verständlicher, wenn ich es anhand eines Gesprächs veranschauliche, das ich mit einer guten Freundin geführt habe, einer verantwortungsbewussten, sehr umsichtigen buddhistischen Nonne. Vor Kurzem oblag ihr die Aufsicht über den Bau einer Meditationshalle in ihrem Tempel. Nachdem sie die Geduldsprobe überstanden hatte, diverse Genehmigungen einzuholen und den richtigen Bauunternehmer zu finden, beschrieb sie den Bauprozess mit folgenden Worten:

»Als die Zeit gekommen war, das Dach mit Ziegeln einzudecken, sah ich überall Ziegel, wohin ich auch ging. Mir fiel auf, aus welchem Material sie gefertigt waren, wie dick sie waren, welches Design sie hatten. Und als der Boden dran war, sah ich nur noch Böden. Ganz natürlich »zoomte« ich auf die Farbe eines Hartholzbodens, seine Beschaffenheit, die Maserung und die Strapazierfähigkeit. Und dann ging es mir plötzlich auf: Wenn wir die Außenwelt betrachten, blicken wir nur auf den kleinen Teil, der uns interessiert. Die Welt, die wir sehen, ist nicht das gesamte Universum, sondern nur ein begrenztes, das der Geist für relevant erachtet. Doch *für unseren Geist ist dieser kleine Ausschnitt das gesamte Universum*. Unsere Realität ist nicht der Kosmos in seiner unermesslichen Ausdehnung, sondern der kleine Teil, den wir uns ausgesucht haben und auf den wir unseren Fokus richten. Die Wirklichkeit existiert, weil unser Geist existiert. Ohne den Geist gäbe es kein Universum.«

Je länger ich darüber nachdachte, umso mehr Sinn ergab ihre Erkenntnis für mich. Die Welt entsteht, weil wir uns ihrer bewusst sind. Wir können nicht in einer Realität leben, deren Existenz nicht in unser Gewahrsein tritt. Die Welt ist von unserem Geist abhängig, um zu existieren, ebenso wie unser Geist von der Welt als Subjekt unseres Bewusstseins abhängt; anders ausgedrückt: Man kann sagen, dass das Bewusstsein die Welt hervorbringt. Das, worauf sich der Geist fokussiert, wird unsere Welt. So gesehen ist der Geist wohl doch nicht ganz so unwichtig im Vergleich zur Welt, nicht wahr?

Wir können nicht jede Einzelheit wissen, die in der Welt passiert, und das wollen wir auch gar nicht. Wollten wir es versuchen, würde uns die überbordende Flut an Informationen in den Wahnsinn treiben. Sehen wir die Welt dagegen durch die Linse unseres Geistes, so wie meine Freundin, dann wird uns das, was wir suchen, schnell auffallen, weil unser Geist sich darauf fokussiert. Die Welt, die wir durch unser geistiges Auge sehen, ist also begrenzt. Wenn wir den Geist schulen und das, worauf wir uns fokussieren, klug auswählen können, versetzt uns das in die Lage, die Welt entsprechend unserer geistigen Verfassung zu erfahren.

Als Mönch und Collegeprofessor zieht es mich in viele verschiedene Richtungen. Unter der Woche bin ich mit Lehre und Forschung beschäftigt und am Wochenende fahre ich mehrere

Stunden, um am Tempel meines Lehrers Pflichten wahrzunehmen. In den Ferien ist mein Terminplan sogar noch voller. Ich besuche ältere Mönche, übersetze für Mönche, die kein Englisch sprechen, und halte Dharma-Vorträge an verschiedenen Tempeln; Freiräume für meine eigene Meditationspraxis muss ich mir schaffen. Obendrein gehe ich weiterhin meinen Forschungen nach und schreibe wissenschaftliche Aufsätze.

Ehrlich gesagt frage ich mich manchmal, ob ein Zen-Mönch so einen vollen Terminkalender haben sollte. Doch dann erkenne ich, dass nicht die Außenwelt ein Wirbelwind ist, sondern nur mein Geist. *Die Welt hat sich noch nie darüber beschwert, dass sie so betriebsam ist.* Wenn ich tiefer in mich hineinblicke, um herauszufinden, warum ich so ein geschäftiges Leben führe, wird mir klar, dass ich es bis zu einem gewissen Grad genieße, so aktiv zu sein. Wenn ich mich wirklich ausruhen wollte, könnte ich Einladungen zu lehren ablehnen. Doch mir sind solche Anfragen stets willkommen, weil es mir Spaß macht, Menschen zu treffen, die meinen Rat wollen, und ihnen mit dem bisschen Weisheit, die ich habe, zu helfen. Andere Menschen glücklich zu sehen ist eine tiefe Quelle der Freude in meinem Leben.

Ein bekanntes buddhistisches Sprichwort besagt, dass in den Augen des Buddha jeder als ein Buddha erscheint und in den Augen eines Schweins jeder als ein Schwein. Demgemäß erfahren wir die Welt also entsprechend unserer eigenen Geistesverfassung.

Ist unser Geist fröhlich und mitfühlend, ist es auch die Welt; ist er voller negativer Gedanken, wirkt auch die Welt negativ. Wenn du also überlastet und hektisch bist, ruf dir in Erinnerung, dass du nicht machtlos bist. *Wenn dein Geist innehält, kommt auch die Welt zur Ruhe.*



Wir kennen die Welt nur durch das Fenster unseres Geistes.

Ist unser Geist lärmefüllt,

dann ist es auch die Welt.

Ist unser Geist friedlich,

gilt das auch für die Welt.

Unseren Geist zu kennen ist darum genauso wichtig,

wie die Welt verändern zu wollen.



Ich quetsche mich in den U-Bahn-Waggon.

Menschen drängen sich um mich herum.

Ich kann mich entweder ärgern

oder aber amüsiert sein,

dass ich keinen Haltegriff brauche.

Menschen reagieren unterschiedlich auf dieselbe Situation.

Bei näherer Betrachtung stellen wir fest,

dass nicht die Situation uns Schwierigkeiten macht,

sondern die Art, wie wir sie sehen.

