





Haemin Sunim

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

Ins Deutsche übertragen von Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Youngcheol Lee

**SCORPIO**

# Inhalt

Die amerikanische Ausgabe dieses Buches 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.



Copyright © Haemin Sunim, 2012  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2017  
Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
nach einer Idee von Katy Riegel  
Umschlagmotiv: Youngcheol Lee  
Layout und Satz: Danaï Afrati und Robert Gigler  
Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München  
ISBN 978-3-95803-134-0  
Alle Rechte, insbesondere die teilweisen oder  
kompletten Abdruckrechte, vorbehalten.

Mehr über unsere Bücher  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

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 III3  
Der Weg des Verzeihens I33

Kapitel 5  
LIEBE I47

Erste Liebe I49  
Ich liebe deine Normalität I65

Kapitel 6  
LEBEN I75

»Kannst du Kung-Fu?« I77  
Drei befreiende Einsichten I9I

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 24I  
Zwei spirituelle Richtungen in einer Familie 255

Epilog  
DEIN URSPRÜNGLICHES GESICHT 265

## 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 dich<sup>1</sup> 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!





## Drei befreiende Einsichten

AN EINEM FRÜHLINGSTAG, meinem dreißigsten Geburtstag, ging ich in mich, beobachtete meinen Geist und erkannte drei Dinge. Und in dem Moment, als ich sie erkannte, wusste ich, was ich tun musste, um glücklich zu sein.

**ERSTENS:** Die Leute interessieren sich nicht so sehr für mich, wie ich immer angenommen hatte. Ich erinnere mich nicht, was meine Freundin trug, als ich sie vor einer Woche traf. Oder wie ihr Make-up aussah oder welche Frisur sie hatte. Wenn ich mich aber bei ihr nicht daran erinnere, warum sollte sie sich dann umgekehrt an Ähnliches bei mir erinnern? Wir denken zwar hin und wieder an andere, jedoch selten länger als ein paar Minuten. Wenn wir damit fertig sind, wendet sich unser Geist wieder dem zu, was uns unmittelbar betrifft. Warum sollten wir also so viele

Stunden unseres Lebens damit zubringen, uns darüber den Kopf zu zerbrechen, wie wir auf andere wirken?

**ZWEITENS:** Nicht jeder muss mich mögen. Schließlich mag ich auch nicht jeden. Mit Sicherheit gibt es für jeden von uns den einen oder anderen Politiker, Kollegen, Kunden oder auch Familienmitglieder, die wir einfach nicht ausstehen können. Warum also sollte mich jeder mögen? Es besteht keine Notwendigkeit, dich selbst zu zerfleischen, weil irgendjemand dich nicht mag. Akzeptiere es als eine Tatsache des Lebens; du kannst die Gefühle anderer dir gegenüber nicht kontrollieren. Wenn jemand dich nicht mag, lass ihm seine Meinung. Geh einfach weiter.

**DRITTENS:** Seien wir einmal brutal ehrlich – die meisten Dinge, die wir für andere tun, dienen in Wirklichkeit uns selbst. Wir beten für das Wohlergehen unserer Familie, weil wir sie um uns herum brauchen. Wir vergießen Tränen, wenn unser Partner stirbt, wegen der bevorstehenden Einsamkeit. Wir bringen Opfer für unsere Kinder in der Hoffnung, dass sie so werden, wie wir es wollen. Wenn wir nicht erleuchtet sind, wie der Buddha oder Jesus, ist es schwierig, die tief verwurzelte übermäßige Beschäftigung mit uns selbst abzulegen.

Hör auf, dir Gedanken darüber zu machen, was andere denken. Tu einfach das, was dein Herz dir sagt. Füll deinen Geist nicht mit »was wäre, wenn ...?«. Mach dein Leben weniger kompliziert und gestehe dir deine Wünsche zu. Nur wenn du selbst glücklich bist, kannst du auch dazu beitragen, die Welt zu einem glücklicheren Ort zu machen.



Lass das, was du bist, nicht von den Ansichten  
anderer über dich bestimmen.  
Statt dich darum zu kümmern,  
was andere denken,  
konzentriere dich auf die Verwirklichung deiner Träume.



Wenn jemand uns nicht mag,  
ist das nicht unser Problem, sondern seins.  
Nicht jeder mag uns.  
Das ist nur dann ein Problem, wenn wir uns  
davon verunsichern lassen.



Durch Klagen, dass eine Aufgabe,  
vor der wir stehen,  
zu schwer sei,  
fügen wir eine weitere Schwierigkeitsebene hinzu.  
Atme einmal tief durch  
und erledige die Sache einfach.



Schreib auf ein Blatt Papier die Namen der Orte,  
die du vor deinem Tod noch bereisen willst,  
die Menschen, denen du zu begegnen hoffst,  
die Konzerte, die du gern miterleben möchtest,  
die Sportwettkämpfe,  
die du um jeden Preis sehen willst,  
die Restaurants, die du unbedingt noch  
ausprobieren musst.

Und dann setz alles auf deiner Liste  
Punkt für Punkt in die Tat um.  
Niemand braucht von dieser Liste zu wissen.  
Gönn dir dein eigenes kleines Geheimnis.  
Es wird ein gutes Gefühl sein,  
etwas nur für dich selbst zu tun.



Das Leben ist wie Jazz.  
Ein Großteil ist Improvisation; wir können nicht  
all seine Variablen kontrollieren.  
Wir müssen es mit Elan und dem richtigen Gespür leben,  
egal was es uns beschert.



Wir können unsere Angehörigen lieben  
und für ihr Glück beten,  
ihnen Ratschläge erteilen und Hilfe geben, wenn nötig.  
Doch wir können weder für sie entscheiden  
noch bewirken, dass sie tun, was wir wollen.  
Vieles im Leben können wir nicht kontrollieren.  
Das schließt auch diejenigen ein,  
die uns am nächsten stehen.



Wenn du eine Sportart gelernt hast und gut darin bist,  
wird es leichter, eine andere auszuüben.  
Sprichst du eine Fremdsprache fließend,  
kannst du leichter eine andere lernen.  
Wenn du herausfindest,  
wie man ein Kleinunternehmen führt, ist es leichter,  
ein zweites oder drittes zu führen.  
Sei nicht neidisch auf diejenigen,  
die vieles gut können.  
Lerne zuerst, in einer Sache gut zu sein,  
dann wirst du bald zwei oder drei gut können.



## Über den Autor

© Sehyun Jo



Haemin Sunim ist einer der einflussreichsten Lehrer des Zen-Buddhismus in Südkorea. Seine Bücher haben sich weltweit über drei Millionen Mal verkauft und sind nicht nur als Orientierungshilfe für die Meditation sehr gefragt, sondern auch als Unterstützung, um weiser mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Der gebürtige Südkoreaner siedelte in die USA über, um ein Filmstudium an der University of California/Berkeley zu beginnen, er studierte vergleichende Religionswissenschaft in Harvard und Psychologie in Princeton. Mit der Zeit wurde Haemin Sunim jedoch immer deutlicher, dass er sein Leben dem Buddhismus und einem spirituellen Leben widmen wollte. Er kehrte nach Korea zurück und wurde dort als Mönch ordi-

niert. Die nächsten Jahre verbrachte er im Yonghwasa Kloster in der Stadt Incheon und studierte unter einem ehrwürdigen Seon-Meister («Seon« ist der koreanische Begriff für »Zen« oder »Meditation«).

Heute ermöglichen ihm seine Wurzeln in der östlichen wie westlichen Welt, die uralte Weisheit des koreanischen Buddhismus für unsere moderne Zeit zu übersetzen. Und wenn Haemin Sunim sich aufgrund seiner spirituellen Praxis auch immer wieder für Zeiten der inneren Einkehr zurückzieht, so steht er mit einem Bein in einer jahrtausendealten Weisheitstradition, mit dem anderen jedoch in der Welt des 21. Jahrhunderts und seiner digitalen Medien. Seine Einsichten teilt er mit seinem Publikum weltweit über seine Podcast-Serie und einem eigenen YouTube-Kanal. Er hat über eine Million Follower bei Twitter (@haemin-sunim) und Facebook und ist einer der meistgelesenen spirituellen Autoren unserer Zeit. Wenn er nicht für seine Lehrvorträge auf Reisen ist, lebt er in Seoul.