

Gieße Zeit in dein Herz und **warte!**

Man kann buddhistische Lehren recht systematisch und akademisch darstellen, die *Fünf Silas*, die *vier edlen Wahrheiten*, den *achtfachen Pfad* anführen, die *sieben Faktoren des Erwachens* und die *zwölf Glieder des Entstehens* in wechselseitiger Abhängigkeit benennen und eventuell auch noch auf die *siebenunddreißig Praktiken des Bodhisattvas* eingehen. Oder man kann alles auf das Wesentliche reduzieren, zum Kern der Sache vordringen und mit einfachen Worten darlegen, was sich nach persönlicher Erfahrung als heilsam erwiesen hat. DG

Der koreanische Zen-Lehrer und Mönch Haemin Sunim hat sich eher letzterer Herangehensweise verpflichtet. Mit schlichten, aber wohlgesetzten Worten beleuchtet er die vermeintlich kleinen Dinge unseres Alltags, befasst sich mit den Ursachen unserer inneren Rastlosigkeit, mit Enttäuschungen, Sehnsüchten und unserer wunderbaren Gewöhnlichkeit. Die genannte Einfachheit, mit der Haemin Sunim seine Erfahrungen und die aus diesen erwachsenen Weisheiten vorträgt, ist dabei die große Stärke des Buches, da sie ganz nebenbei den in uns schlummernden Zynismus unterminiert und uns auf unsere eigene Menschlichkeit verweist. Wenn wir es zulassen, kann uns dieses Buch wirklich nah kommen, uns manchmal einen Spiegel vorhalten, uns Momente der Erkenntnis bescheren und uns von Zeit zu Zeit auch ein Schmunzeln ins Gesicht zaubern.

Es ist ein im besten Sinne

freundliches Werk, das uns in seinen Essays und kurzen Aphorismen mit unserer eigenen freundlichen und weisen Seite in Kontakt bringt, dabei den buddhistischen Geist transportiert, ohne jemals buddhistischen Fachjargon zu benutzen, und sich stets auf die Essenz konzentriert – auf die Frage, wie wir in dieser Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint, auf zugleich glückliche und verantwortungsvolle Art leben können.

Sunims Worte strahlen oft einen großen inneren Frieden aus, lassen allem – auch den alltäglichen Problemen – ihren Raum und verrennen sich nicht in schnelle Lösungen, die auf lange Sicht niemandem helfen. Ihm geht es darum, im Sein zur Ruhe zu kommen, genau hinzusehen und sich und der Welt ein leises Lächeln zu schenken – um dann aus diesem Geist hilfreich und weise zu handeln.

Ein Buch, das in jeder Zeile Entschleunigung atmet und seinem Titel Ehre macht!



Haemin Sunim, geboren in Korea, studierte in den USA Film, entdeckte dann aber seine spirituelle Ader, kehrte nach Korea zurück und trat in ein Zen-Kloster ein. Seine schlichten Weisheiten, die er zuerst in Briefen und später dann über soziale Netzwerke teilte, erfreuten sich großer Beliebtheit, so dass nun sein erstes Buch vorliegt, das sich über drei Millionen Mal verkauft hat.

Haemin Sunim: **Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst**, 272 Seiten, ISBN 978-3-95803-134-0
Libera Verlag (Scorpio)