

Unperfekt glücklich

Schöner, fitter, hipper ... und damit immer besser? Das Streben nach Perfektion kostet viel Kraft, laugt aus und führt statt ins Glück ins Unglück, denn das Leben ist vieles, aber sicher nicht perfekt.

Wie oft treten wir in die Perfektionsfalle, und das große Aber wird jedem Erfolg hinterhergeschoben. Der Urlaub war toll, aber das Essen im Hotel schmeckte nicht gut, das Zeugnis war okay, aber der Vierer in Mathe stört schon ein bisschen, der Partner ist sehr liebevoll, aber etwas leistungsbewusster dürfte er sein, das Haus hat eine wunderbare Lage, aber die Nachbarn ... Diese Liste kann ins Unendliche gehen, und wir alle finden uns darin wieder. Weder das Leben noch wir sind perfekt. Wir können nach dem Besten streben, uns stets bemühen, gute Leistungen zu bringen, ein toller Partner oder Freund zu sein, hilfsbereit und offen durchs Leben zu gehen – und doch wird es immer etwas geben, was einem selbst oder dem ein oder anderen nicht gefällt. Das zu akzeptieren ist der erste Schritt zur Freiheit. Es gilt, mit dem Makel und mit dem »Aber« in Zufriedenheit zu leben.

In seinem Buch »Die Liebe zu den nicht perfekten Dingen« zeigt *Haemin Sunim*, wie wir »der Welt mit mehr Mitgefühl begegnen« und loslassen können. Wie wir akzeptieren, dass manches nicht gut läuft, dass auch dunkle Momente und Fehler zum Leben gehören.

Mitgefühl als Schlüssel

Mit viel Gefühl und Humor erzählt der Zen-Mönch von seinen eigenen Erfahrungen und gibt praktische Alltagstipps, wie wir dem Perfektionswahn und der damit einhergehenden Traurigkeit entgehen können, um seelisch frei zu werden. Die Gedanken kontrollieren, Freunde treffen, sich für andere engagieren, neue Dinge lernen, all das sind kleine Schritte aus der Melancholie, die im Schatten der Perfektion auf uns lauert.

Ein wunderbares Buch voller Weisheit und liebevollen Illustrationen für jeden, der sein Leben bewusster führen und zur Ruhe kommen möchte.

Julia Feldbaum

Heilung beginnt in dem Moment, in dem wir uns selbst einen Besuch abstatten und ganz bei uns sind.



Foto: © SchulzChuck Knox Photography

Haemin Sunim ist ein Lehrer des Zen-Buddhismus und Autor von buddhistischen Ratgebern. Wenn er nicht für seine Lehrvorträge in Europa und Amerika unterwegs ist, lebt Haemin Sunim in Seoul, wo er die »Schule der gebrochenen Herzen« gegründet hat.



HAEMIN SUNIM Die Liebe zu den nicht perfekten Dingen

Scorpio Verlag
304 Seiten, gebunden
durchgehend vierfarbig
mit zahlreichen Illustrationen
von Lisk Feng
18,00 €
ISBN 978-3-95803-159-3
● 180 Lesepunkte