

KGS

HAEMIN SUNIM IN HAMBURG

Der Zen-Mönch über
Achtsamkeit und

Glück

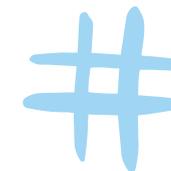


»ERLEBE DAS GÖTTLICHE IN DIR«

NEALE DONALD WALSCH • BAHAR YILMAZ & JEFFREY KASTENMÜLLER

3 befreiende Glücks

Einsichten des



Ohne die Beeinträchtigung, jemandes Gunst erlangen zu müssen, kannst du anderen mit erhobenem Kopf gegenüber treten, ganz gleich, mit wem du es zu tun hast.

Haemin Sunim ging es nie darum bekannt zu werden. Der Zen-Mönch wollte einfach nur helfen. Wenn jemand seinen Rat suchte, dann antwortete er. Wenn jemand ein Problem hatte, sprach Haemin über seine Ansichten mit ihm. Anfangs tat er dies im persönlichen Gespräch oder per Mail, später auch über die sozialen Medien. Manchmal schrieb er dort auch ein paar Zeilen über seine persönlichen Erkenntnisse und teilte sie mit der Öffentlichkeit. Seine Einträge bei Twitter und Facebook waren dabei so voller Wärme und Weisheit, dass ihm schnell immer mehr Leute folgten – und Haemin zufällig zu einem der beliebtesten spirituellen Ratgeber wurde. „Der twitternde Zen-Mönch“ wendet sich auch heute noch mit Botschaften an uns, oft geht es darin um Achtsamkeit und Liebe, um Entschleunigung und Dankbarkeit. Das Thema Glück spielt für ihn ebenfalls eine zentrale Rolle. Denn lange hat er sich selbst immer wieder mit der Frage beschäftigt, wie man glücklich wird. Die Antwort fand er schließlich an seinem dreißigsten Geburtstag. An diesem Tag ging er in sich, beobachtete seinen Geist und erkannte drei Dinge. Und in dem Moment, als er sie erkannte, wusste er, was er tun musste, um glücklich zu sein.

Weißt du, was du tun musst, um glücklich zu sein? Der Zen-Mönch Haemin Sunim hat viel über diese Frage nachgedacht und ist dabei zu drei einfachen, aber tiefgreifenden Erkenntnissen gelangt. Verinnerlichen wir sie für uns, können wir damit grundlegende Veränderungen bewirken. Nicht im Außen, sondern in uns selbst – denn genau hier legen wir den Grundstein für tief empfundene Zufriedenheit und Glück

Haemins zweite Einsicht:

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.

Haemins dritte Einsicht:

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.

Welche Erkenntnis folgt daraus?

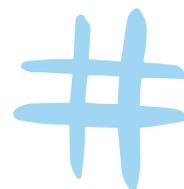
Hör auf, dir Gedanken darüber zu machen, was andere denken. Tu einfach das, was dein Herz dir sagt. Füll deinen Geist nicht mit „was wäre, wenn ...?“. Mach dein Leben weniger kompliziert und gestehe dir deine Wünsche zu. Denn nur wenn du selbst glücklich bist, kannst du auch dazu beitragen, die Welt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

Hinweis: Auf der nächsten Seite erfährst du mehr über Haemin Sunim



1 Haemins erste Einsicht:

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?



Hast du ein achtbares, ehrliches Leben geführt, brauchst du keine Angst zu haben, die Wahrheit auszusprechen.

5 Fragen an Haemin Sunim

Warum wird man eigentlich Zen-Mönch? Und wie kommt ein solcher dann dazu zu twittern? Was ist ihm dabei wichtig? Wir fragten nach bei Haemin Sunim

1 Haemin, warum hast du dich nach deinem Studium in den USA entschieden, nach Korea zurückzukehren und Mönch zu werden?

Ich wurde Mönch, weil ich den wahren Sinn des Lebens erkennen wollte. Weil ich zu meiner wahren Natur erwachen wollte. Weil ich mich nicht den Erfolgsmaßstäben unterwerfen wollte, die andere aufgestellt hatten. Weil ich meinem Tod nicht nach einem Leben des Kampfs um Geld und Macht entgegenzutreten wollte.

2 Heute bist du als Mönch unterwegs, schreibst Bücher, bist in den sozialen Medien aktiv und gibst weltweit Seminare und Vorlesungen. Wird dir das nicht manchmal zu viel?

Ehrlich gesagt, frage ich mich schon 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.

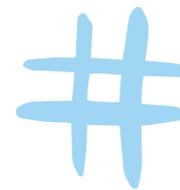
3 Wie kam es eigentlich dazu, dass du als Zen-Mönch in den sozialen Netzwerken so aktiv und bekannt wurdest?

Ich wurde schon früher oft um Rat gebeten. Vor einigen Jahren bin ich dann dazu übergegangen, meine Ratschläge nicht nur persönlich oder per E-Mail mitzuteilen, sondern auch Fragen in sozialen Netzwerken zu beantworten – es macht 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 beantwor-

ten. 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 für 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. Es machte mich zutiefst froh, dass meine einfachen Nachrichten Menschen inspirieren und ihnen in schwierigen Zeiten zu helfen vermochten. Also setzte ich diese Arbeit natürlich fort. Als meine Nachrichten von immer mehr Menschen 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.

4 Wonach fragen dich die Menschen oft und was rätst du ihnen dann?

Die häufigste Frage bezieht sich auf den Umgang mit heftigen Gefühlen, wie Wut, Hass und Eifersucht. Die gute Nachricht ist, dass diejenigen, die solche Fragen haben, schon auf halbem Wege zum Ziel sind. Allein die Tatsache, dass sie die Frage überhaupt stellen, zeigt, dass sie achtsam genug sind, ihre negative Geistesverfassung zu bemerken – was gar nicht so leicht ist! Die meisten Menschen lassen sich völlig von ihren Gefühlen vereinnahmen; ihre Selbstwahrnehmung ist begrenzt. Diejenigen aber, die mich nach dem Umgang mit starken Gefühlen fragen, haben erkannt, was in ihrem Geist vor sich ging, als sie von einem Sturm negativer Gefühle mitgerissen wurden, hielten inne und schickten mir dann eine Nachricht. Wenn man spürt, dass ein negatives Gefühl aufkommt, ist der erste Impuls normalerweise, es unter Kontrolle zu bringen, damit man nicht von ihm überwältigt oder bedroht wird. Betroffene wollen es, wenn möglich, am liebsten sofort loswerden oder ihm entfliehen; nur



Hab große Träume, aber beginne klein. Eine kleine Änderung kann eine große Wirkung auf dein Leben haben. Willst du zum Beispiel glücklicher sein, beginne damit, dass du eine halbe Stunde früher schlafen gehst. Willst du abnehmen, trink Wasser statt Limonade. Musst du ein großes Projekt beenden, räum als Erstes deinen Schreibtisch auf.



selten meinen sie, dass es sich lohnt, es tiefer zu verstehen. Mein Rat ist recht einfach: Kämpfe nicht gegen deine negativen Gefühle an. Beobachte sie und schließe Freundschaft mit ihnen. Wir brauchen nichts weiter zu tun, als die rohe Energie der negativen Gefühle von sprachlichen Benennungen wie »Wut« oder »Hass« zu trennen und sie dann ruhig zu beobachten, bis die Energie sich in etwas Anderes verwandelt. Wenn du die Benennung »abschälst« und mit der Rohenergie in Kontakt kommst, erkennst du bald, dass das negative Gefühl nur vorübergehend ist und sich ohne dein Zutun verändert. Darum sollten wir das negative Gefühl einfach widerspiegeln und leidenschaftslos beobachten. Du wirst feststellen, dass das negative Gefühl keine feststehende Realität ist. Es entsteht und vergeht ganz natürlich im Raum deines Bewusstseins, unabhängig von deinem Willen. Bist du erst einmal zu dieser Wahrheit erwacht, wirst du nicht mehr von negativen Gefühlen beherrscht und kannst sie wie vorüberziehende Wolken betrachten, statt dich mit ihnen als prägenden Bestandteil deiner selbst zu identifizieren.

5 Warum sind dir bei deinen Ratschlägen und Botschaften Achtsamkeit und das Innehalten so wichtig?

Erst wenn wir innehalten und zur Ruhe kommen, können wir unsere Beziehungen, unsere Gedanken, unseren Schmerz klar erkennen. Während wir innehalten, sind wir nicht mehr in sie verstrickt. Wir können beiseitretreten und sie als das, was sie sind, annehmen. Die Gesichter von Angehörigen und Kollegen, die uns stets zur Seite stehen; die Landschaft, die wir jeden Tag durchfahren, ohne sie bewusst wahrzunehmen; Geschichten unserer Freunde, denen wir keine Beachtung schenken – in der Stille der Pause offenbart sich leise unser Wesen in seiner Gesamtheit.

Weisheit ist nichts, das wir anstreben müssen, um es zu erreichen; vielmehr ergibt sie sich ganz natürlich, wenn wir innehalten und wahrnehmen, was schon da ist. Während wir im gegenwärtigen Moment immer mehr wahrnehmen, wird uns auf einer tieferen Ebene bewusst, dass uns ein stiller Beobachter innewohnt. In der ursprünglichen Stille sieht er alles, innen und außen. Freunde dich mit dem stillen Beobachter an. Finde heraus, wo er ist und welche Form er angenommen hat. Versuch nicht, ihn dir als etwas vorzustellen, das du schon kennst. Lass all deine Gedanken und Bilder wieder mit der Stille verschmelzen und spüre einfach den Beobachter, der schon da ist, in Stille. Wenn du das Gesicht des stillen Beobachters siehst, dann hast du dein ursprüngliches Gesicht gefunden – ein Gesicht, das noch aus der Zeit vor deiner Geburt stammt.

HAEMIN SUNIM LIVE IN HAMBURG

Haemin Sunim ist einer der einflussreichsten Lehrer des Zen-Buddhismus in Südkorea. Zunächst siedelte er 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 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 ordiniert. Die nächsten Jahre verbrachte er im Yonghwasa Kloster in der Stadt Incheon und studierte unter einem ehrwürdigen Seon-Meister. Heute ermöglichen ihm seine Wurzeln in der östlichen wie westlichen Welt, die uralte Weisheit des koreanischen Buddhismus für unsere moderne Zeit zu übersetzen. 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. Seine Bücher haben sich mittlerweile weltweit über drei Millionen Mal verkauft. Haemin lebt in Seoul, für seine Lehrvorträge ist er jedoch sehr viel auf Reisen. Am 6./7. Oktober wird er endlich auch in Hamburg für einen Vortrag und ein Seminar zu Gast sein. Er wird viele Einblicke und Einsichten aus seinem Leben als Zen-Mönch mit uns teilen, mit uns über unsere Ängste und Sorgen, aber auch Perspektiven und Chancen sprechen. Er wird mit uns über die Liebe und erfüllende Beziehungen reden und mit uns gemeinsam intensiv der Frage nachgehen, wie wir innere Ruhe finden können in einer Gesellschaft, die so sehr auf Äußerlichkeiten und materiellen Erfolg fixiert ist.

Live erleben

HAEMIN SUNIM:

6. Oktober 2017, Fr 19.30 Uhr

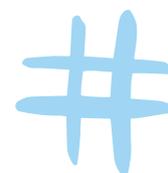
Vortrag: „Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst“, Teilnehmerbeitrag VVK 20, AK 25 Euro

7. Oktober 2017, Sa 11-16 Uhr, Workshop: „Im Auge des Sturms – Finde Kraft und Trost in der Ruhe“

Teilnehmerbeitrag: regulär 95 Euro

Ort: Rudolf-Steiner-Haus, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg

Information & Anmeldung: Wrage Events, events@wrage.de, 040-41 32 97-15, wrage.de



Hast du ein achtbares, ehrliches Leben geführt, brauchst du keine Angst zu haben, die Wahrheit auszusprechen.