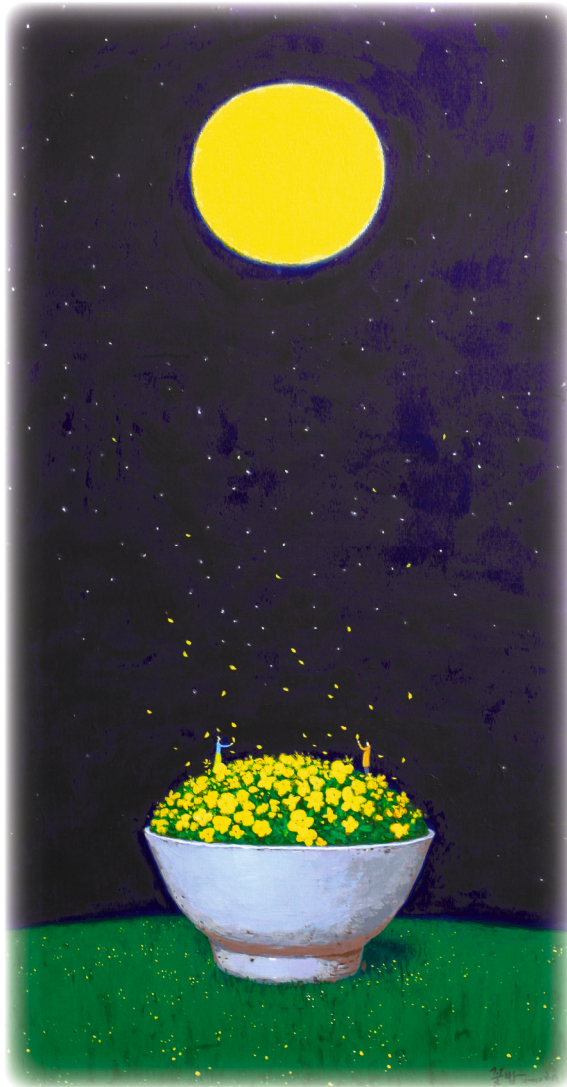


HAEMIN SUNIM
Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst









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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2019
© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

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

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 III3
Der Weg des Verzeihens I33

Kapitel 5
LIEBE I47

Erste Liebe I49
Ich liebe deine Normalität I65



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 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. Daraufhin kontaktierten mich Verlage, die mir anboten, das, was ich geschrieben hatte, in ein Buch zu verwandeln. 2012 kam *Die schönsten 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

¹ 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

