

HAEMIN SUNIM

Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt

Rust vinden in een drukke wereld



ISBN 978-90-225-8112-4
ISBN 978-94-023-0933-1 (e-book)
NUR 770

Oorspronkelijke titel: *The Things You Can See Only When You
Slow Down*

Oorspronkelijke uitgever: Penguin Books

Vertaling: Hennie Volkers

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Illustraties: Youngcheol Lee

Zetwerk: Zeno, Amsterdam

© 2012 Haemin Sunim

Engelstalige uitgave © 2017 Chi-Young Kim en
Haemin Sunim

Nederlandstalige uitgave © 2017 Meulenhoff Boekery bv,
Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door
middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere
wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever.

INHOUD

Inleiding 11

1 RUST

Waarom heb ik het zo druk? 19
Als het leven je teleurstelt, neem dan even rust 36

2 MINDFULNESS

Vrienden worden met je emoties 51
Als je verdrietig bent 68

3 PASSIE

- Toom je geestdrift in 85
Gelijk hebben is niet belangrijk,
samen gelukkig zijn wel 99

4 RELATIES

- De kunst om een goede relatie in stand te houden 113
De reis naar vergeving 134

5 LIEFDE

- De eerste liefde 151
Ik hou van je gewoonheid 167

6 HET LEVEN

- Ken je kungfu? 181
Drie bevrijdende inzichten 195

7 DE TOEKOMST

- Eén woord van bemoediging kan de toekomst
veranderen 211
Als je je roeping zoekt 228

8 SPIRITUALITEIT

- Vrienden die je jaren niet hebt gezien 245
Twee spirituele paden in één gezin 261

NAWOORD

- Je oorspronkelijke gezicht 273





INLEIDING

ALS ZENMONNIK en voormalig hoogleraar aan een kleine liberale kunstacademie in Massachusetts krijg ik vaak vragen over hoe je om moet gaan met de uitdagingen in het leven. Naast het delen van mijn advies, persoonlijk en via e-mail, ben ik een paar jaar geleden begonnen vragen te beantwoorden via sociale netwerk-sites, want ik vind het een fijn gevoel om contact te hebben met mensen. Mijn boodschappen waren meestal eenvoudig, oprecht en kort. Soms antwoordde ik rechtstreeks op een gestelde vraag, soms schreef ik een memootje aan mezelf als ik een interessant denkpatroon ontdekte tijdens de mindfulness-beoefening of in interacties met mensen. Ik sprak ook over de waarde van het langzaam doen in ons drukke moderne leven, en over de kunst om goede relaties te onderhouden en zelfcompassie te kweken.

Ik had niet verwacht dat er zo veel reacties

zouden komen op mijn tweets en Facebook-posts. Een groot aantal mensen stuurde me berichtjes, niet alleen om advies te vragen, maar ook om hun waardering en dankbaarheid te uiten. Ik herinner me nog een jonge moeder die haar man bij een auto-ongeluk was verloren en mij een oprecht bedankje schreef omdat ze dankzij mij geen zelfmoord had gepleegd; ze vertelde dat ze er nooit aan had gedacht van zichzelf te houden, omdat liefde voor haar altijd had betekend dat ze die aan iemand anders gaf. Een drukke zakenman van in de veertig vertelde me hoe heerlijk het was om de dag met mijn berichtjes te beginnen. Ze betekenden voor hem een moment van stille reflectie en rust in zijn hectische schema. Een pas afgestudeerde jongeman die ontmoedigd was geraakt omdat hij maar geen baan kon vinden, las mijn stimulerende woorden en probeerde het nog een keer – waarop hij eindelijk een baan vond. Toen ik zijn nieuwtje las, was ik een paar dagen lang dolblij, alsof ik zelf mijn eerste baan had gevonden.

Het maakte me intens gelukkig dat mijn eenvoudige boodschappen mensen konden inspireren en hen in moeilijke tijden konden helpen. Toen mijn boodschappen door steeds meer mensen werden gedeeld en het aantal volgers op Twitter en Facebook groeide, begonnen mensen me een

‘helende mentor’ te noemen, wat uiteindelijk mijn bijnaam werd in Korea. Op een gegeven moment namen uitgeverijen contact met me op om mijn geschriften in een boek te verzamelen. In 2012 kwam *Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt* uit in Zuid-Korea en tot ieders verbazing bleef het eenenveertig weken op nummer één van de bestsellerlijst staan. In drie jaar werden er meer dan drie miljoen exemplaren van verkocht. Vertalingen volgden – in het Chinees, Japans, Thai, Frans, Engels en nu in het Nederlands. Ik word nederig door de aandacht die het boek heeft gekregen en nog krijgt, en hoop dat het de Nederlandse en Vlaamse lezers kan helpen, net zoals het de lezers in de andere landen heeft geholpen.

Het boek heeft acht hoofdstukken waarin verschillende aspecten van het leven aan bod komen – van liefde en vriendschap tot werk en ambities – en de manier waarop mindfulness daarbij kan helpen. Zo behandel ik hoe je mindful met negatieve emoties als woede en jaloezie om kunt gaan, maar ook met de teleurstellingen in het leven, waarbij ik diep in mijn eigen verleden graaf om mijn ervaring met mislukking als jonge hoogleeraar te delen. Als je te zelfbewust bent kunnen de ‘drie bevrijdende inzichten’ uit hoofdstuk zes heel nuttig zijn. Als je je zorgen maakt over je toekomst



of niet zeker weet wat je roeping is, geef ik je advies over de manier waarop je je zelfbewustzijn kunt vergroten – en hoe je het kunt ontdekken.

Elk hoofdstuk begint met een beschouwing, gevolgd door een reeks korte boodschappen: woorden van advies en wijsheid, rechtstreeks aan jou gericht, om een voor een over na te denken, nog eens over na te denken en te onthouden, zodat ze bij je zijn in momenten van onrust of vertwijfeling en je eraan herinneren dat je niet alleen bent. Het hoofdstuk gaat daarna verder met een korter essay, gevolgd door een reeks korte aanwijzingen om te mediteren.

In het hele boek vind je illustraties van Youngcheol Lee. Ze zijn bedoeld als rustgevende inter-

mezzo's om bij stil te staan, net als bij de aanwijzingen de bedoeling is.

Sommige mensen lezen het boek net zo snel als ze een roman zouden lezen. Ik raad je echter aan er de tijd voor te nemen en na te denken over wat je net hebt gelezen voor je naar een volgend hoofdstuk gaat. Je geniet er meer van en vindt diepere betekenissen als je elk hoofdstuk langzaam doorneemt. Maak vooral notities in de marge of markeer delen die een reactie bij je oproepen.

Ik hoop dat je door tijd door te brengen met dit boek een mogelijkheid schept om in je drukke leven na te denken en te mediteren. Ik hoop dat het je inspireert om in verbinding te komen met de milde en wijze kant van jezelf. Moge je gelukkig en gezond zijn, en in vrede leven – altijd beschermd tegen het kwaad.

1 RUST





Waarom heb ik het zo druk?

Als alles om me heen zo snel gaat, sta ik stil om me af te vragen: 'Is het echt de wereld die zo druk is, of is mijn geest zo druk?'

WE DENKEN MEESTAL dat 'de geest' en 'de wereld' onafhankelijk van elkaar bestaan. Als iemand zou vragen waar onze geest zich bevindt, zouden de meesten van ons naar ons hoofd of ons hart wijzen, maar niet naar een boom of de lucht. We zien een duidelijke grens tussen wat er in onze geest omgaat en wat er in de buitenwereld gebeurt. Vergeleken met de enorme buitenwereld kan de geest die in ons lichaam ligt genesteld heel klein, kwetsbaar en soms machteloos lijken. Volgens de leer van de Boeddha is de grens tussen de geest en de wereld in werkelijkheid heel dun, poreus en uiteindelijk denkbeeldig. Het is niet zo dat de wereld feitelijk goed of slecht is en een overeenkomstig gevoel in ons teweegbrengt. Nee, gevoelens ontstaan doordat de geest haar subjectieve