

# Haemin Sunim

## over het wereldwijde succes van zijn boeken



*“Overal waar ik kom, willen mensen met mij op de foto. Dat is niet altijd makkelijk, maar ik blijf geduldig en vriendelijk. Ik ben iedereen dankbaar voor mijn succes.”*

TEKST: MARCIA VAN DER ZWAN - FOTOGRAFIE: ARCHIEF

De zen-boeddhistische monnik Haemin Sunim kan niet over straat lopen zonder voortdurend aangesproken te worden. Selfies met fans maken onderdeel uit van zijn dagelijkse routine. Dit overdonderende succes had de bestsellerauteur niet zien aankomen.

### Wie is Haemin Sunim?

Haemin Sunim (1974) is een Koreaanse zen-boeddhistische monnik die furore maakte via Facebook en Twitter. Inmiddels heeft hij ruim een miljoen volgers. Naast twitter-monnik mag hij ook de titel van bestsellerauteur voeren. Van zijn hand verschenen *Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt* en *Houden van dingen die niet perfect zijn*. In deze boeken brengt hij eenvoudige levenslessen aan de man, voor het vinden van rust en het beter omgaan met jezelf en anderen. Denk hierbij aan praktische adviezen als ‘Niet iedereen hoeft je aardig te vinden’ en ‘Een machtig persoon wordt vaak omringd door ja-knikkers.’ Thema’s als werk, liefde, relaties en passie, maar ook vriendschap en familie zijn belangrijk in zijn boeken. Opvallend veel van zijn adviezen gaan over het loskomen van onze smartphones en social media, alsook van de drang naar luxe, status en carrière.

Sunim biedt een oase van rust in onze wereld die altijd maar doordraait. En dat slaat aan. Wereldwijd verkocht Haemin Sunim meer dan drie miljoen exemplaren van zijn debuut *Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt*. Het boek verscheen in meer dan dertigtalen. Hiermee is Sunim een van de meest invloedrijke boeddhistische leermeesters van dit moment.

Sunim werd geboren in Zuid-Korea, maar verhuisde voor zijn studie naar Amerika. Hij studeerde aan Berkeley, Harvard en Princeton. Eigenlijk wilde hij filmmaker worden, om op deze manier grote groepen mensen te bereiken. Nadat hij was toegelaten aan een filmacademie in Californië, merkte hij al gauw dat dit geen succes was. “Een film maken is een groepsproces, dat enorm veel geduld vraagt. De groepsdynamiek moet het mogelijk maken samen tot een resultaat te komen. Dat bleek niets voor mij.”

Op zijn vijfentwintigste besloot Haemin Sunim om monnik te worden. Ondertussen is hij hoogleraar. Hij doceert boeddhisme en meditatie en woont afwisselend in New York en Seoul. In Zuid-Korea opende hij twee *Schools of Broken Hearts*. Iedereen die moeilijke tijden doormaakt – bijvoorbeeld een echtscheiding, een ziekte, eenzaamheid, ... - kan in deze centra langskomen voor praktische hulp van leerkrachten en psychologen.

**Haemin Sunim:** “Ik had niet verwacht dat *Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt* zo populair zou worden. Overal waar ik kom - restaurants, coffeeshops, op straat - willen mensen met mij op de foto. Dat is niet altijd makkelijk, maar ik blijf geduldig en vriendelijk. Ik ben iedereen dankbaar voor mijn succes.”

### De twittermonnik

In 2010 begint de monnik te twitteren. Hij kiest ervoor dit in het Koreaans te doen, omdat hij zijn moedertaal mist. Inspiratie haalde hij onder meer bij Barack Obama. “Ik wist niet hoe je een goede tweet schreef, dus keek ik hoe Obama het deed.” Al gauw merkte Sunim echter dat hij zijn eigen tweets – over afspraken en met wie hij waar geluncht had – erg saai vond. Dus besloot hij gedachten op te schrijven die ontstonden uit meditaties. Dat leverde hem meer en meer volgers op. Alleen in het eerste jaar waren dat er al veertig duizend. Ondertussen zijn het er meer dan een miljoen.

Deze miljoenen volgers komen dagelijks in contact met de bemoedigende teksten van Haemin Sunim. Toch is hij geen groot fan van social media. “Communiceren via social media is eenzijdig, omdat je zelf bepaalt op wie je antwoordt en op wie niet. Bovendien is de kans op misinterpretatie erg groot, omdat je geen gezichtsuitdrukkingen ziet. Mensen hunkeren naar diepere verbindingen. Daar gaan mijn boeken over.”

Volgens Sunim hebben veel mensen het lastig met de druk van het moderne leven. Ook de digitale maatschappij maakt het de moderne mens niet gemakkelijk. “Mensen willen een pauze nemen van al het geweld van social media, de constante druk om bereikbaar te zijn en alles te willen delen. We moeten zo’n pauze nemen. Terugkeren naar ons eigen lichaam, onze eigen emoties en de mensen die voor ons zitten. We zijn misschien met elkaar verbonden via het internet, maar tegelijkertijd zijn we eenzaamder dan ooit.”

### Een oase van rust

Toch spelen ironisch genoeg veel interacties tussen Haemin Sunim en zijn fans zich af op social media. “Ik denk dat social media, net als al het andere in de wereld, zowel goed als slecht kan zijn. Het hangt er vanaf hoe je het gebruikt. Een mes kan erg gevaarlijk zijn in handen van een gewelddadig persoon, maar voor een dokter is het erg handig.”

De monnik gebruikt twitter dan ook alleen vanuit een positieve intentie. “Ik bied mensen een mooie, reflectieve en liefdevolle boodschap. Iets dat ons hart echt raakt, of ons kalmeert, zodat het dienstdoet als een kleine oase, een toevluchtsoord te midden van alle intensiteit op social media.”

### Kort maar krachtig

“Als je jaloers bent op iemands leven denk dan aan de pizza in de advertentie. Het lijkt altijd beter dan het is.”

Haemin Sunim schrijft meestal korte tekstjes van vier of vijf zinnen. “Tegenwoordig hebben we een zeer korte aandachtsspanne. Dus je moet het kort en bondig houden. Dat hebben mensen graag.”

De kracht lijkt daarnaast in de eenvoud van de boodschap te zitten. Daar is Haemin Sunim zich dermate van bewust. “Het is me nog altijd een raadsel hoe mijn boeken de weg vonden naar zoveel lezers. Alles wat ik schrijf is een kwestie van je gezond verstand gebruiken.”

Ook critici durven wel eens stellen dat de adviezen van Sunim – zoals ‘verplaats je in een ander’ – niet erg vernieuwend zijn. Haemin Sunim geeft respons: “Niet alles hoeft vernieuwend te zijn. Hoe toegankelijker je het houdt, hoe meer mensen je kunt helpen.”

### Neem de tijd

De mensheid is sinds jaar en dag op zoek naar het geluk. Wat maakt een mens gelukkig? Welke dromen moeten we verwezenlijken om van geluk te spreken? Volgens Haemin Sunim is er niets dat gelukkiger gemaakt, dan



## DAGBOEK

### EEN WEEK UIT HET LEVEN VAN HAEMIN SUNIM

“Monniken mogen één luie dag per week hebben. Bij mij is dat de maandag.”

Haemin Sunim geeft praktisch advies om van jezelf te houden, met al je imperfecties en onzekerheden. Om de geest gezond te houden, is het volgens Sunim echter ook belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen. Daarom vindt hij regelmatig bewegen en een gezond dieet net zo belangrijk als zijn dagelijkse meditatie. Maar kan de populaire twitter-monnik in het dagelijks leven zijn eigen advies opvolgen? Hoe blijft hij gezond en fit?

Voor GQ Magazine hield Sunim eind januari – net na het verschijnen van de Engelse vertaling van *Houden van dingen die niet perfect zijn* – een week lang een dagboek bij.

#### Maandag

“Monniken zijn meestal drukker in het weekend en mogen één luie dag per week hebben. Bij mij is dat de maandag. Ik sliep acht uur lang, deed ongeveer tien minuten stretches en mediteerde een half uur. Daarna bad ik een kwartier. Vervolgens ontbeet ik met pap, fruit, yoghurt en thee. Ik heb een uur rondgelopen in een park in Brooklyn, New York. Als lunch had ik Koreaanse bibimbap en mijn avondeten was tofu pad thai. Overdag genoot ik van een vers glas sap met biet, bosbessen, appel en wortel. Het was een ontspannen dag; ik sprak een oude vriend in de stad en las mijn favoriete boek.”

#### Dinsdag

“Dinsdag was ik wat drukker. Ik had twee belangrijke vergaderingen in New York City. Ik sliep ongeveer zeven uur. Toen ik wakker werd deed een beetje yoga en mediteerde ik gedurende dertig minuten. Ik ging naar het kantoor in Penguin in de VS en ontmoette mijn redacteur, John en zijn team. Ik heb geluncht met John in een Chinees theehuis. Ik bestelde een warme en zure soep en een tofu gerecht. Daarna had ik een podcastinterview. Als avondeten at ik een plak groentepizza met bruisend water.»

#### Woensdag

«Ik sliep zeven-en-een-half uur en begon de dag met wat yogapositionen. Daarna mediteerde ik ongeveer dertig minuten. Vervolgens reciteerde ik de Lotus Soetra gedurende dertig minuten. Ik maakte plantaardige gebakken rijst met ei als ontbijt. Ik had ook een appel, een sinaasappel en een yoghurtdrink. Ik pakte alles in en verliet New York voor Washington, DC. Helaas miste ik mijn trein omdat er een probleem was met de New Yorkse metrolijn. Ik at een Mexicaanse burrito als lunch en stapte vervolgens om 13.00 uur in de trein. Ik at snel een sandwich in mijn hotel en ging daarna op weg om een lezing voor vierhonderd mensen te geven. Na afloop kwam ik terug in mijn hotelkamer. Ik mediteerde even en ging toen naar bed.»

#### Donderdag

“Ik sliep ongeveer zeven uur en mediteerde twintig minuten. Ik liep toen een uur lang door Washington, DC. Ik had een hotelontbijtbuffet inclusief koffie, toast, roerei, aardappel, grapefruitsap en ananas. Als lunch at ik een eenvoudige eiersandwich voordat ik naar het vliegveld ging. Mijn avondeten bestond uit groente pasta's van British Airways. Het was lekkerder dan ik had verwacht. Ik dronk veel water in het vliegtuig en koos een stoel aan het gangpad.»

#### Vrijdag

«Ik arriveerde om 5.50 uur op de luchthaven van Londen-Heathrow. Ik ging meteen naar mijn hotel en sliep drie uur lang. Ik had een eenvoudige paddenstoelenrisotto-lunch in het hotel en ontmoette de Britse Penguin-publicist. Het was een leuke ontmoeting. Ik ging dineren in een Japans restaurant in de buurt van het hotel.»

#### Zaterdag

«Ik sliep ongeveer acht-en-een-half uur. Ik nam een hotelontbijtbuffet met twee eieren, kaas, appel, jus d'orange, muffin, bonen, champignons en Engelse thee. Ik liep ongeveer twintig minuten langs de rivier. Vervolgens mediteerde ik twintig minuten voordat ik naar London City Airport ging om een vliegtuig naar Edinburgh te nemen, maar helaas werd de vlucht geannuleerd. Ik at een eenvoudige sandwich met tomaat en kaas met sinaasappelsap, voordat ik terugkeerde naar mijn hotel in Londen, waar ik een pad Thai noodle en een glas energiedrank met gember, appel en wortel had. Ik had een rustige avond in mijn kamer omdat het regende en ik ging rond tien uur naar bed.»

#### Zondag

«Ik sliep ongeveer zeven uur en kreeg hetzelfde hotelontbijtbuffet. Ik mediteerde dertig minuten en bad daarna een kwartier. Ik liep naar St Paul's Cathedral voor de zondagsservice en liep vervolgens naar King's Cross station. Ik nam een trein naar Cambridge en had een vegetarische sushi-lunch met groene thee. Ik stopte bij Waterstones in Cambridge om naar de boeken te kijken en nam koffie en een koekje. Ik kwam terug naar mijn hotel en at twee appels en een banaan als avondeten. Ik heb in totaal ongeveer elf kilometer gelopen.”

het nemen van je tijd. De smartphone aan de kant leggen en oprecht luisteren naar jezelf, je lichaam en naar anderen. Rust nemen. Luisteren naar elkaar. En diepe verbindingen aangaan. *Slow thinking* lijkt in eerste instantie tegenstrijdig met onze druk-druk-drukmaatschappij. Maar met de opkomst van een trend als *mindfulness* zien we dat mensen meer en meer geïnteresseerd zijn in het verbeteren van hun mentale welzijn. En iedereen kan dit op zijn of haar eigen manier invullen.

Haemin Sunim stelt dat *mindfulness* geen specifieke vorm heeft. “Ik begin mijn dag vaak met een meditatie sessie, maar voor vele anderen zou dit niet werken. *Mindfulness* betekent zelfbewustzijn hebben. Weten wat je voelt en waarom je het voelt. Opmerkelijk zijn voor je eigen gedachten en emoties.”

De sleutel ligt volgens Sunim bij het erkennen van negatieve emoties. “Beschouw ze als een voorbijgaande wolk, in plaats van ze te identificeren als een bepalende factor een deel van jezelf.”

#### Een pleidooi voor imperfectie

In zijn nieuwste boek *Houden van dingen die niet perfect zijn* houdt Sunim een pleidooi voor imperfectie. Volgens de mon-

nik is een wereld met meer imperfectie, een wereld met meer compassie. “Niemand is perfect, daarom is het belangrijk om liefdevol en mild te zijn voor jezelf en anderen. Wie zijn eigen beperkingen inziet, stelt minder snel te hoge eisen aan anderen. Dan ontstaat ruimte in je hart om meer compassie te voelen.”

Sinds het succes van zijn boeken en de oprichting van zijn *Schools of Broken Hearts*, heeft Haemin Sunim het drukker dan ooit. Hij reist heel de wereld over om lezingen te geven en mensen te voorzien van positiviteit en goede raad. In de toekomst staat ook nog het uitrollen van een meditatie-app op zijn agenda.

Haemin Sunim: “Soms moet ik mijn eigen boeken lezen voor mijn eigen advies. Dat ik het opschreef, betekent niet dat ik het al belichaamd heb. Voor mij, en ook voor de lezers, kunnen mijn boeken een zachte herinnering zijn aan de waarheid die we waarschijnlijk al kennen. We moeten op tijd rust inplannen, naar ons lichaam luisteren en af en toe afstand durven nemen van social media.”



“Ware vrijheid is zonder angst voor imperfectie.”



Sinds begin dit jaar ligt *Houden van dingen die niet perfect zijn* in de boekhandel. In de opvolger van *Dingen die je alleen ziet als je er de tijd voor neemt* heeft Haemin Sunim het over liefde, compassie en vergeving. Hij benadrukt dat niemand perfect is, maar dat het juist daarom belangrijk is om liefdevol en mild te zijn voor jezelf en anderen. Want als je vriendelijker bent naar jezelf, kun je ook vriendelijker zijn naar de wereld. Op deze manier krijg je zelfvertrouwen om je bezig te houden met dat wat je echt gelukkig maakt.

*Houden van dingen die niet perfect zijn* onderzoekt de vele manieren waarop we niet aan onze eigen verwachtingen kunnen voldoen. Volgens Sunim is deze teleurstelling een groot probleem van de mensheid. Onze ouders begrijpen ons niet. Onze kinderen waarderen ons niet. We hebben die droombaan niet gekregen of, als dat wel gelukt is, heeft het niet opgeleverd wat we ervan verwachtten. Met zijn nieuwste boek speelt Sunim in op deze angst voor imperfectie. Hij haalde zijn inspiratie bij Sengchan, de zesde-eeuwse Chinese Zenmeester, die zei: <Ware vrijheid is zonder angst voor imperfectie>.

Opnieuw is dit boek van Haemin Sunim een kleurrijk kleinood. De inzichten in verschillende levenskwetsies, van liefde en vriendschap tot werk en levensdoelen, worden aangevuld met prachtige illustraties. Het boekje biedt troost, wijsheid en aanmoediging in moeilijke tijden.

€ 15,99 – ISBN 9789022583722 – reeds verschenen