

Voor mijn moeder,  
die me de vleugels  
heeft gegeven om  
te vliegen



Ter ere van Sadako,  
die met één enkele  
vouw hoop schonk

# SEN BAZ URU

DUIZEND STAPPEN NAAR GELUK

MICHAEL JAMES WONG

Illustraties van Niki Priest

Spectrum



In Japan is de papieren kraanvogel een symbool van vrede, hoop en genezing. Dit mystieke, majestueuze wezen wordt beschouwd als *de vogel van het geluk* en men gelooft dat hij duizend jaren leeft. De traditie zegt dat iemand die duizend vogels in één jaar kan vouwen, voorspoed, blijdschap en een lang en gelukkig leven zal hebben.

Het is geen kleinigheid om duizend kraanvogels te vouwen, maar we beginnen er vaak vol moed, toewijding en goede bedoelingen aan. Elke vouw wordt doelbewust en weloverwogen gemaakt, elke kraanvogel is bezield en veerkrachtig. Het is een reis vol hoop, verheffing en ontdekking, vergeving – en uiteindelijk blijdschap.

Volgens de Japanners ontdekken we door het vouwen van duizend papieren kraanvogels ons eigen pad om onze ziel te helen en echt geluk te vinden. Deze traditie van het vouwen van duizend papieren kraanvogels wordt Senbazuru genoemd.

(*sen* = duizend, *orizuru* = papieren kraanvogels)

# INHOUD

<b>Inleiding</b>	10	Een uitnodiging om te dwalen
	14	Alles is mogelijk
	22	Wat ik heb geleerd van het vouwen
	30	Een oefening in mindfulness
	33	Een richtlijn om te beginnen
<b>HOOP</b>		
<b>Zachtheid</b>	48	Begin met een enkele vouw
	52	Laat je niet verleiden door verwachting
	58	Overhaast een zinvolle dwaaltocht niet
	62	Voor je begint
	64	<i>Stap één: De diagonale vouw</i>
<b>Moed</b>	69	De vier paden
	75	Geef de berg niet de schuld
	76	De waarheid van de schildpad
	80	<i>Stap twee: De boekvouw</i>
<b>Inspiratie</b>	87	Een enkele vonk is het begin van elk vuur
	90	De kracht van inbeelding
	92	Maak ruimte om te ontvangen
	96	<i>Stap drie: De sandwichvouw</i>
<b>Intentie</b>	101	Stokjes of vorken?
	104	Perfectie is een mythe die we niet moeten najagen
	106	Het recept van mijn moeder
	108	Wijd je aan je blijdschap
	112	<i>Stap vier: De vliegervouw</i>
<b>HELEN</b>		
<b>Vergeving</b>	120	Lijden is een keuze
	125	Rouwen en verdergaan
	130	We zien alleen schaduwen als we naar het verleden kijken
	132	<i>Stap vijf: De driehoekige vouw</i>

<b>Geduld</b>	138	Geef niet toe aan druk
	141	Neem de tijd om thee te drinken
	142	Vijf bloemblaadjes theemeditatie
	146	Wijsheid is het geschenk, tijd de strik
	150	<i>Stap zes: De schelpvouw</i>
<b>Veerkracht</b>	156	Kom op als de vloed
	158	Rust vaak, maar geef niet op
	165	De fluistering en het gebrul
	168	<i>Stap zeven: De diamantvouw</i>
<b>Steun</b>	173	Een uitgestoken hand
	176	Het onzichtbare leger
	180	Liefde is onontbeerlijk, je thuis voelen onvoorwaardelijk
	184	<i>Stap acht: De veer van hoop</i>

## GELUK

<b>Dankbaarheid</b>	191	De kraanvogel bewijst een wederdienst
	196	Perspectief is het mooiste wat er is
	200	Een geschenk neemt vele vormen aan
	204	<i>Stap negen: Het eetstokje</i>
<b>Groei</b>	208	Na middernacht gebeurt er niets goeds
	212	Wat uit zwakheid voortkomt
	215	Voed wat overblijft
	222	<i>Stap tien: De kroonvouw</i>
<b>Eenvoud</b>	226	Na verloop van tijd wordt alles rustiger
	228	Neem mee wat je nodig hebt en laat de rest achter
	233	Leer tijd met jezelf door te brengen
	238	<i>Stap elf: De vouw van wijsheid</i>
<b>Blijdschap</b>	242	Wat vergeten we toch gemakkelijk met het ouder worden
	246	Een reisgebed
	248	In het einde vinden we een nieuw begin
	252	<i>Stap twaalf: De laatste vouw</i>

<b>Verder</b>	260	De veer van hoop
	262	De opbouw van je Senbazuru
	264	Thuiskomen
	266	Hoe vouw je een kraanvogel

EEN

UITNODIGING

OM TE

DWALEN

Ik wens je al het goede op dit pad, want ik verheug me op alles wat er op de volgende bladzijden gebeurt.

Ik vraag je in het begin rustig aan te doen. Haast je niet om aan het eind te komen, want daar win je niets mee. In dit boek zul je veel dingen vinden die je op je pad inspireren. Als je dit boek alleen gebruikt om te leren vouwen, is dat ook goed. Ik deel de technieken met je om je eerste papieren kraanvogel te maken.

Stop daar echter niet. Er is veel meer te ontdekken als je wat verder wilt dwalen. In het hele boek vind je korte verhalen en mooie wijsheden om je op het pad naar een zinvol leven te bemoedigen. Ook zie je veel prachtige illustraties. Ze zijn allemaal met de hand geschilderd door mijn lieve vriendin Niki Priest; haar liefdevolle vriendelijkheid is een geschenk om je nog meer te inspireren. De illustraties zijn als verborgen juweeltjes door de verhalen in dit boek verspreid. Neem een ogenblik rust als je er een ziet, om je er bewust van te worden wat je ziet en voelt; ook dat is een belangrijk onderdeel van deze oefening in mindfulness.

Ik nodig je uit hier te beginnen en verder te lezen: elk hoofdstuk heeft een doel. Als je het boek helemaal leest, kan de reis heel krachtig zijn. Maar zoals met de meeste dingen in het leven is dat niet de enige weg. Als dit pad niets voor jou is, weet dan dat elk verhaal op zich een geheel is. Volg gerust je eigen weg. Je mag overal waar je wilt beginnen, en waar je dan ook bent, zul je zijn.

Ik wil je ook vragen dit boek niet als iets heiligs te beschouwen. Het is niet de bedoeling dat het onbeschadigd blijft: doe het open, voel de bladzijden; het papier is stevig en dat heeft een doel, vouw de hoeken gerust om. Het boek is bedoeld als een zinvol gesprek, aarzeld dus niet om iets in de marges te krabbelen en alles wat je wilt onthouden te onderstrepen. Ik heb in elk hoofdstuk en achter in het boek ruimte gelaten om je eigen gedachten en inspiraties op te schrijven.

## EEN OEFENING IN MINDFULNESS

Ik beveel deze oefening aan voor iedereen die erin geïnteresseerd is en vooral voor mensen die op zoek zijn naar manieren om rustiger aan te doen. Ik heb gemerkt dat deze vijf principes nuttig zijn om te onthouden als je begint. Ik deel ze met je in de hoop dat ze voor jou ook nuttig zullen zijn.

### **Creër de ruimte om te vouwen**

Ga als je begint met vouwen niet tussen de rommel van je dag zitten en begin niet overhaast. Neem een moment om je voor te bereiden door wat ruimte te maken, zowel fysiek als mentaal. Zoek een leeg oppervlak om op te werken en zorg ervoor dat er niets is wat in de weg staat of je afleidt. Dingen als water, kruimels of een vies oppervlak kunnen je papier beschadigen. Neem dus de tijd om het

oppervlak schoon te maken en haast je daarbij niet. Ik zou je ook willen aanraden je telefoon niet dichtbij neer te leggen, want vaak is alleen het feit dat hij er ligt al genoeg afleiding.

Voor je begint, kun je een ogenblik rustig gaan zitten, zonder iets te doen. Dat is vooral nuttig na een drukke dag of als je je gestrest of onrustig voelt. Als je aan meditatie doet, kan een moment stilte je op dit ogenblik goed doen. Mijn ervaring is dat het voor meer frustratie zorgt als je onder druk staat. Neem dus de tijd om je doel te bereiken; je hoeft geen haast te maken om te beginnen. Op andere momenten is vouwen echter een goede manier om te kalmeren of te ontstressen, want het kan nuttig zijn jezelf toe te staan maar één ding tegelijk te doen – vooral wanneer je geest druk is en je moeite hebt je aandacht erbij te houden. Op zulke momenten kan het een oefening in vertraging zijn in plaats van een verwachting.

### **Raak het materiaal zachtjes aan**

Je zult me nog vaak horen zeggen dat zachtheid een noodzakelijke eigenschap is in ons leven, vooral tegenwoordig – en meer dan ooit. Wanneer we beginnen met vouwen zijn het niet onze wilskracht of de kracht van onze vingertoppen die voor ons succes zorgen, maar onze zachte aanraking. Behandel mensen of stressvolle situaties in je leven met het grootste respect en een zachte aanraking. Doe hetzelfde tijdens het vouwen.

### **Eén vouw tegelijk**

In onze drang naar complexiteit worden we gemakkelijk verleid te snel te gaan en voorbij het huidige moment te kijken. We moeten onszelf er vaak aan herinneren dat we langzamer aan moeten doen en dat we één vouw tegelijk moeten waarderen.

## Zet je helemaal in voor wat je doet

Het heeft iets ongecompliceerds als je in je activiteiten opgaat. Als je papier vouwt is dat het moment waarop je actie onderneemt. Toewijding vindt eerst plaats in de geest en gaat dan verder in de vingers. Ik heb gemerkt dat het bij het vouwen belangrijk is om je in te zetten voor je keuzes. Zorg dus dat het vouwen van één kraanvogel een toegewijde verbintenis is en doe, als je duizend kraanvogels gaat vouwen, je best om deze opgave af te ronden. Aarzel niet als je deze verbintenis aangaat. Als je met de eerste papieren kraanvogel begint, richt je je aandacht gewoon op elke vouw die je maakt. Blijf niet in gedachten hangen bij de mislukte vouwen of de hoeveelheid kraanvogels die je nog moet maken. Op een gegeven moment wordt je toewijding altijd beloond met blijdschap. En denk eraan: voor snelheid is geen plaats op deze reis.

## Vier datgene wat zich ontvouwt

Wees niet zo overmoedig te denken dat je de toekomst van deze, of alle andere, pogingen kunt voorspellen. Wees ook niet teleurgesteld als je werk niet voldoet aan je verwachtingen. Dat is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan. Vier liever wat zich bij elke stap ontvouwt en wees blij met je ervaringen. We raken in ons leven vaak gehecht aan de dingen waarvan we denken of vinden dat ze moeten gebeuren in plaats van wat er echt gebeurt en missen dan het moment waarop het zich ontvouwt. Verspil tijdens het vouwen geen tijd met naar de toekomst te kijken, maar geniet gewoon van elke stap. Dat is mijn grootste les geweest – in het leven, en bij het vouwen.

# EEN RICHTLIJN OM TE BEGINNEN

## Bepaal je pad

Neem even een moment om het pad dat voor je ligt en de verfijnde vorm van een papieren kraanvogel te visualiseren. Maak geen haast om te beginnen, vooral niet als je voor de eerste keer gaat vouwen. Als je al veel kraanvogels hebt gevouwen, breng je het verleden niet naar dit moment. Pas als je er klaar voor bent, is het tijd om je ergens helemaal voor in te zetten. Wees helemaal in het nu, geef jezelf het geschenk van dit proces.

## Papier

Om van het vouwen te genieten, heb je niet een speciaal soort of bepaalde kwaliteit papier nodig. Elk soort papier is goed – een stuk krant, de bladzijden van een notitieblok of brieven die je niet meer nodig hebt. Het mooie van vouwen is dat het een kunstvorm is die

voor iedereen toegankelijk is, in welke omstandigheden je je ook bevindt. Niemand is beter als het om vouwen gaat. Je hebt alleen vierkant papier nodig, met vier gelijke zijden dus. Knip papier van een ander formaat in de juiste vorm voor je begint. Als je de luxe hebt kieskeurig te kunnen zijn, wil ik graag wat meer informatie met je delen.

Traditioneel vouwpapier, *kami* in het Japans, is teer maar toch veerkrachtig. Het wordt gebruikt bij wat de meesten van ons zullen kennen als origami. *Ori* betekent 'vouwen' en *kami* 'papier' (*kami* wordt *gami* als het vervoegd wordt). De traditionele vouwafmeting is ongeveer dertien bij dertien centimeter. Er is papier in alle afmetingen; laat je niet wijsmaken dat er een perfecte vorm is. Onthoud dat vouwen een kunst is, geen wetenschap.

Tegenwoordig is *kami* gemakkelijk te vinden; er zijn heel veel fysieke en onlinewinkels met een grote keuze. Ik raad je aan veel soorten en afmetingen te gebruiken tot je een soort vindt die je het plezierigst vindt om mee te werken.

Wat de dikte van het papier betreft: een lichtgewicht en gemakkelijk te vouwen papier heeft de voorkeur. Dik papier met textuur voelt misschien wel fijn aan, maar dat is moeilijker goed te vouwen. Ik gebruik het liefst papier van ongeveer 25 gsm (gram per vierkante meter). Dit is duidelijk dunner dan papier dat je bijvoorbeeld gebruikt om te printen, dat meestal ongeveer 80 gsm is. Ik gebruik dit gewicht het liefst omdat het scherpe vouwen en randen oplevert.

## Kleur

Er zijn twee manieren waarop je de kleur van je papier kunt bepalen: traditioneel of persoonlijk, en dat zijn allebei goede keuzes.

In Japan vertegenwoordigen kleuren de emoties van ons leven. Elke kleur staat voor een gevoel of eigenschap die binnenin en op de vleugels van elke kraanvogel wordt versterkt.

## Traditionele kleuren en hun betekenis

<i>Dieprood</i>	Innerlijke kracht en schoonheid, een verbintenis aan onze veerkracht. Een verbinding zonder woorden.
<i>Rood</i>	Symbool van een diep verlangen en gepassioneerde liefde.
<i>Roze</i>	Vriendschap, tederheid en geluk, de kleur die het gevoel geeft ergens bij te horen.
<i>Oranje</i>	Staat voor energie, wordt gebruikt om enthousiasme voor het leven en ontdekkingen weer te geven.
<i>Geel</i>	Zonneschijn, een gevoel van vrijheid en blijdschap, de belofte van een zonsopkomst; de kleur van een nieuw begin.
<i>Goud</i>	Symbool van eeuwige trouw en eerbare handelingen; de kleur van een lang leven.
<i>Groen</i>	Symbool van genezing, van een kans krijgen om als een bloem in een tuin te bloeien.
<i>Blauw</i>	Staat voor vertrouwen en eervol geloof en de verbinding met onze spiritualiteit, de kleur van hoop.
<i>Paars</i>	Staat voor edelmoedigheid en traditie, het belang van respect.
<i>Zilver</i>	Elegantie en dingen om te koesteren.
<i>Zwart</i>	Staat voor stabiliteit, sterke wortels en een goede basis, een gevoel van zelfverwezenlijking.
<i>Wit</i>	Onschuld en zuiverheid, behoefte aan eenvoud.

Een andere manier om je kleuren te kiezen is gewoon de kleuren te nemen die je leuk vindt. Dat is ook zinvol. Waarschijnlijk zijn er kleuren die een bepaalde betekenis voor je hebben. Laat je daar dan door inspireren. Ik heb zelf ook zo mijn voorkeuren. Soms vouw ik met blauw papier, omdat dat de lievelingskleur van mijn nichtje is. Een andere keer vouw ik met groen, omdat het me aan de natuur, gras en bloemen doet denken. Als je volgens je eigen voorkeur wilt kiezen, vind ik dat je dat vooral moet doen. Je hoeft nooit de last van de traditie te voelen bij het vouwen bij iets wat je gewoon plezier hoort te geven.

Als we te veel keuzes moeten maken, kan het overweldigend en ingewikkeld zijn. Het is niet mijn bedoeling je extra werk te bezorgen door de tradities en inspiraties van de kleuren te noemen. Kleur is op een bepaald moment misschien niet belangrijk voor je, en dat is ook goed en iets om zo te laten. Niet elke kraanvogel hoeft een belangrijke betekenis te hebben, soms is minder juist meer. Ik vouw graag met alles wat ik kan vinden, of met de kleur die bovenaan op de stapel ligt. Nogmaals: maak het jezelf niet lastig door iets prachtigs te willen als alles goed is. Wat je ook moet weten, is dat kleur geen essentiële stap in het proces is. Beschouw gewoon vouwen met alles wat voorhanden is nooit als onaanvaardbaar. Het proces bestaat uit het vouwen, niet uit het kiezen van de kleur.

## Dessin

In Japan wordt het woord *chiyogama* gebruikt om zich herhalende patronen en ontwerpen te beschrijven. Patronen zie je vaak bij bepaalde soorten papier en stijlen. Een groot deel van die patronen heeft een culturele of voorouderlijke betekenis. Ik heb in de tijd dat ik vouw al veel prachtige ontwerpen gezien. In de Japanse traditie zitten diverse patronen die een belangrijk verhaal of grote invloed hebben. Zo kunnen ze de golven van een oceaan voorstellen of de levendige patronen van een kimono. Sommige patronen vertellen de verhalen van een familie – zoals de geschiedenis en het erfgoed

## Traditionele dessins en hun betekenis



**Seigaiha** – eb en vloed



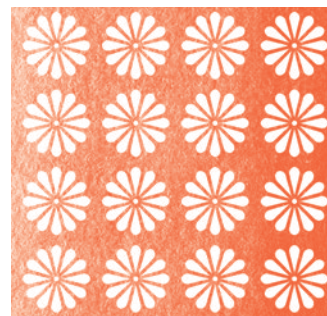
**Kikkou** – lang leven



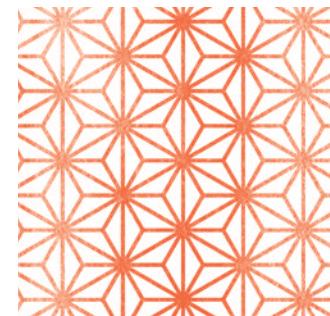
**Yagasuri** – vastberadenheid



**Shippo** – kalmte en vrede



**Kiku** – wedergeboorte



**Asanoha** – goede gezondheid



# HOOP

Hoop is iets krachtigs, het geloof dat alles mogelijk is en dat we dat allemaal verdienen. Het is ook de eerste stap op onze weg naar het helen van onze ziel en de ontdekking van wat ons echt gelukkig maakt. Maar bovenal is hoop het geloof dat de dingen beter zullen worden, zelfs al lijkt dat onwaarschijnlijk. Met hoop zou je pad zich vanaf nu weleens anders kunnen ontvouwen.

In dit hoofdstuk vind je de eerste vier stappen naar jouw pad: zachtheid, moed, inspiratie en intentie. Dit zijn de eigenschappen van een hoopvolle geest.

VOUWEN VAN HOOP

# ZACHTHEID

VRIENDELIJKHEID VOOROPSTELLEN

Ik heb ervoor gekozen om het allereerst over zachtheid te hebben. Mijn moeder zegt altijd: 'Er is niets wat zo krachtig is als een zacht briesje, want dat herinnert ons eraan dat de ziel in korte momenten kan worden geheeld.' Ik heb gemerkt dat de keuze om zachtjes te beginnen vaak wordt genegeerd; niet omdat zachtheid niet wordt gewaardeerd, maar omdat er een aanmerkelijke inspanning voor nodig is in een onvermurwbare wereld.

In zachtheid leven betekent dat je vriendelijkheid en mededogen boven individuele prestaties stelt. Het leven heeft zijn eigen manier om ons in beweging te zetten, onze vasthoudendheid te voeden en ons aan te moedigen sneller te gaan; kies er dus voor om langzaam te doen en je tijd te nemen terwijl we samen aan deze reis beginnen. Besef dat het nog veel te vroeg is om te weten waar dit eindigt. Laat je verwachtingen dit nieuwe begin niet van je afpakken. Het is veel te waardevol om niet helemaal in het hier en nu te zijn.

## BEGIN MET EEN ENKELE VOUW

Toen ik nog klein was, vier of vijf jaar misschien, ging mijn broer elke dag na schooltijd aan de keukentafel zitten om zijn huiswerk te maken, terwijl mijn moeder een tussendoortje voor ons maakte. Ik was nog te jong om naar school te gaan, maar ik ging elke dag bij hem zitten als hij zijn huiswerk maakte. Ik deed dan alsof ik ook huiswerk maakte, ook al was dat natuurlijk niet zo. Hij moest elke dag drie opgaven maken: wiskundevergelijkingen, schrijven en een hoofdstuk lezen uit het boek dat die week moest worden gelezen.

Mijn moeder vond een goede werkhouding altijd heel belangrijk en dus mochten we niet gaan spelen voor mijn broer zijn huiswerk af had. Meestal duurde het niet langer dan drie kwartier voor hij klaar was en dan konden we nog tot etenstijd samen spelen. Maar ik weet nog dat het op een dag niet zo ging en dus zaten we veel langer aan tafel. Na twee uur was mijn broer nog lang niet klaar. Hij werd

kwaad en raakte gefrustreerd; de tranen liepen over zijn wangen en zijn ogen waren opgezwollen van ellende.

Mijn moeder vroeg: 'Lieverd, waarom ben je zo van streek? Wat is het probleem?'

Mijn broer antwoordde: 'Ik heb geprobeerd mijn wiskunde te doen, maar het is te moeilijk. Ik kan die vergelijkingen niet oplossen. En ik heb ook geprobeerd mijn schrijfopdracht te doen, maar ik ben nog gefrustreerd door die vergelijkingen en door de tranen kan ik de woorden niet zien. Ik kan mijn huiswerk niet doen, het is onmogelijk.'

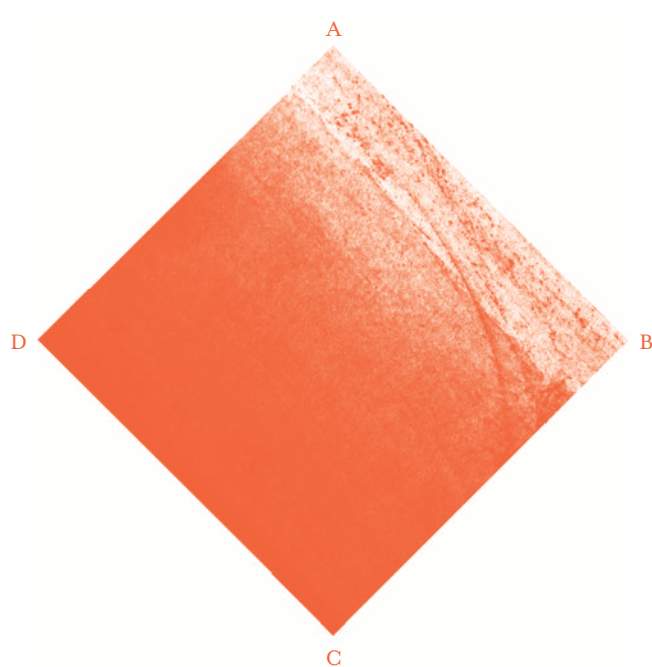
Mijn moeder zag zijn pijn en ging dichterbij zitten om hem te troosten.

'Lieverd, laten we gewoon beginnen en één ding tegelijk doen. Doe rustig aan, we hebben geen haast. Richt je aandacht helemaal op één moment en wees aanwezig in dat moment. Negeer de verleiding meer te doen of te snel te gaan. De tijd is aan jouw zijde, net als ik.'

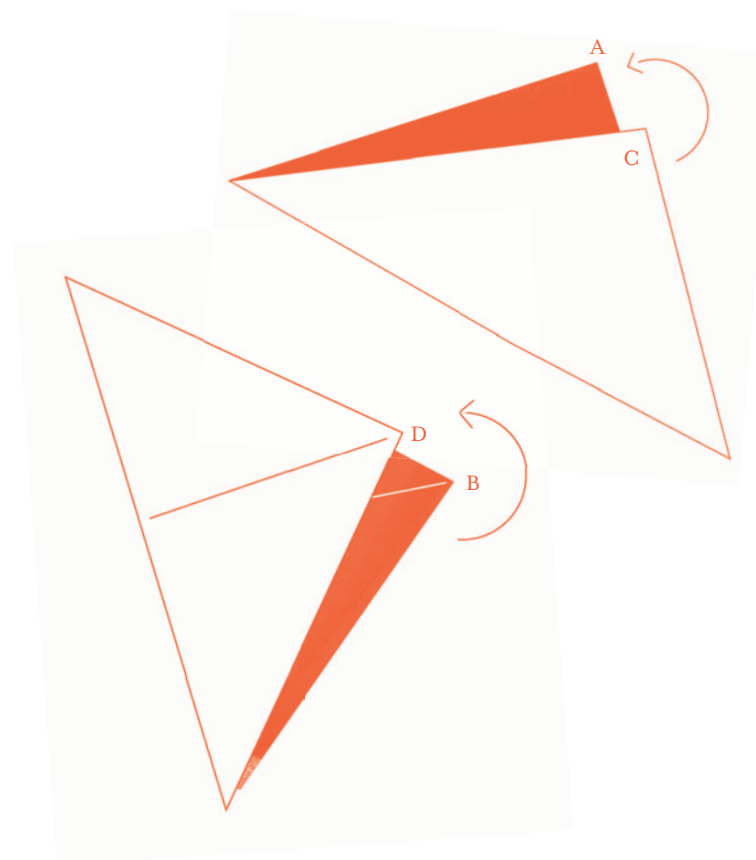
Als we in het leven met uitdagingen te maken krijgen, raken we al snel in de war en worden we overweldigd wanneer we te veel dingen op ons bord krijgen. We worden overladen met activiteiten of verantwoordelijkheden – misschien hebben we te veel vrienden of collega's beloofd iets te gaan doen waarna we erachter komen dat we te veel hooi op onze vork hebben genomen en het gevoel krijgen dat we te weinig tijd hebben. Dat kan voor frustratie of een verlamd gevoel zorgen. We kunnen overmand worden door verdriet en een gevoel van hulpeloosheid en onzekerheid ervaren. Dat gebeurde er op die dag aan de keukentafel met mijn broer. Veel mensen voelen zich ook zo als ze te snel gaan en te veel willen doen.

Het is niet altijd gemakkelijk deze cirkel te doorbreken. De wereld belooft ons vaak als we snel gaan en met moeilijkheden kunnen omgaan, maar zo kunnen we toch niet van het leven genieten?

## STAP ÉÉN DE DIAGONALE VOUW



We vouwen het papier eerst dubbel; we beginnen dus met de diagonale vouw. Begin met de gekleurde kant omhoog en vouw hoek A naar hoek C, vouw het papier weer terug en vouw daarna hoek B naar hoek D. Houd het papier in het begin vast; niet te stevig, maar stevig genoeg om te zorgen dat de vouw lukt. Ik raad je aan langzaam te doen, veel langzamer dan je zou denken, want ik hoop dat je een rustige start maakt. Bovendien kan een misser in de eerste vouw lange tijd gevolgen hebben, vooral als dit alles nieuw



voor je is. Denk eraan: het doel is geen perfectie maar intentie. Vouw subtiel en met betekenis. Haast je niet, maar twijfel ook niet.

Laat je vingers even over de twee randen glijden en geef elke rand genoeg aandacht om er zeker van te zijn dat ze precies op elkaar liggen. Vouw het papier weer open en leg het plat op tafel. Je bent toegewijd, dus ga er uit volle overtuiging voor. De eerste stap is gezet. Het is begonnen. Je bent op weg.