

Mindfulnessgoeroe Michael James Wong: 'Vouw duizend kraanvogels en leef lang en voorspoedig'



Mindfulness-expert Michael James Wong hoopt mensen met het vouwen van papieren kraanvogels aan te zetten tot een aandachtig leven. 'Net als het leven is vouwen een reis van veel kleine stappen.'

Papieren kraanvogels vouwen, dat zouden meer mensen moeten doen, vindt meditatieleraar Michael James Wong (38). De meeste mensen kennen zo'n vogeltje wel van origami. De kraanvogel, met een lange nek en uitgeslagen vleugels, is het bekendste figuur uit de Japanse vouwkunst. "En het vouwen ervan is een prachtige manier om mindfulness te beoefenen", zegt Wong tijdens een videogesprek, zittend in zijn huis vol planten in Londen.

In zijn onlangs verschenen boek *Senbazuru* legt hij uit waarom. Die titel verwijst naar de Japanse traditie van het vouwen van duizend kraanvogels in één jaar. Wie dat doet, zegt de traditie, zal voorspoed, blijdschap en een lang en gelukkig leven hebben.

Dat is nogal een belofte.

"Je moet het natuurlijk niet al te letterlijk nemen, maar ik denk wel dat het vouwen van kraanvogels je veel kan brengen – ook als het er minder dan duizend zijn. Mindfulness is de kunst om in het huidige moment te leven, de bereidheid om langzamer aan te doen en doelbewust en zonder oordeel in het moment aanwezig te zijn.

"Dat klinkt heerlijk, en dat is het ook, maar het is makkelijker - gezegd dan gedaan. Vouwen kan je helpen om die staat te bereiken. Het vereist je volle aandacht, waardoor je gedachten minder snel afdwalen. En net als het leven is het vouwen een reis van veel kleine stappen. Daarbij moet je de tijd nemen om het zich allemaal rustig te laten ontvouwen, welke vorm het ook aanneemt. Dus als je vogel minder mooi wordt dan je voor ogen had, is dat een oefening om eerdere verwachtingen te laten varen, net zoals je moet doen bij een tegenslag in het leven."

Voor dat soort lessen hoef je toch niet per se vogels te vouwen?

“Dat is waar. Het vouwen is een middel, het doel is mindful leven. En voor dat doel kun je ook andere middelen inzetten. Je kunt elk middel kiezen dat jou laat reflecteren op wat er binnen in jou gebeurt.”

Op dat moment gaat de deurbel en klinkt verderop in het huis hard geblaf. Wong excuseert zich – “Ik ben alleen thuis met de puppy, en die houdt niet van de deurbel” – en staat op om de hond te kalmeren.

Na enige minuten verschijnt hij weer op beeld en praat rustig verder. “Wat ik bedoel, is dat als jij een vogel vouwt op een vrije middag met een versgezet kopje thee, je ervaring heel anders is dan wanneer je dat vlak voor een deadline doet, terwijl de deurbel gaat en je hond begint te blaffen. Het papier is niet veranderd, jouw staat van zijn wel. Dat kun je ook merken tijdens bijvoorbeeld mediteren, koken of wandelen.”

Waarom heeft u dan toch een heel boek aan kraanvogels gewijd?

“In Japan is de papieren kraanvogel een symbool van vrede, hoop en genezing, en wordt deze beschouwd als de vogel van geluk. Dus behalve een middel is *senbazuru* ook een geschikt symbool voor mindfulness. De drie centrale thema's in mijn boek sluiten er ook bij aan: hoop, heling en geluk.”

Wat is hoop volgens u?

“Hoop is bovenal het geloof dat de dingen beter zullen worden, zelfs al lijkt dat onwaarschijnlijk. Een hoopvolle geest heeft denk ik in ieder geval vier eigenschappen: zachtheid, moed, inspiratie en intentie.”

Waarom gaat hoop hand in hand met moed?

“Omdat je de bereidheid moet hebben om iets nieuws te proberen, ongeacht je angsten. Uiteindelijk is moed het oefenen van onze kwetsbaarheid in actie. Hoopvolle mensen worden soms weggezet als naïef, alsof ze zichzelf sussen met een te rooskleurig wereldbeeld. Maar onderschat hoopvol zijn niet: het is hard werken. De berg moet niet buigen, jij moet klimmen. Gelukkig kan niets zonder jouw toestemming van je winnen.”

U beschrijft hoopvol zijn als onderdeel van mindful zijn. Dus mindfulness beoefenen is ook hard werken?

“Ja. Mindfulness wordt vaak onterecht gezien als een passieve houding aannemen. Maar waar het om gaat, is bewuster in het leven staan en kunnen kiezen hoe je op zaken reageert. Mindful leven betekent niet dat je stil of passief bent.

“Maar als je bewust kiest, zeg je misschien wel eerder: ik hoef me eigenlijk niet in deze discussie te mengen. Of: ik wil nu niet naar een feestje, maar tijd doorbrengen met mijn familie. Wijsheid is weten wat niet nodig is, achterlaten wat niet gewenst is. Zojuist probeerde ik duidelijk te maken dat volhouden een belofte aan hoop is. Tegelijkertijd is loslaten een keuze voor een nieuw begin. Allebei zijn ze zinvol op het pad naar heling.”

Waar moeten we precies van helen?

“In het leven moeten we allemaal weleens helen, of het nu om een botbreuk gaat of om een gebroken hart. Het gaat om de keuze terug te keren naar het huidige moment en het lijden dat achter ons ligt, los te laten. Als je ooit liiden of moeilijkheden hebt ervaren en niet hebt opgegeven, ben je nu op weg om te helen. Dat zijn we dus vrijwel allemaal. Belangrijk om daarbij in te zien, is: we zien alleen schaduwen als we naar het verleden kijken.”

Wat bedoelt u daarmee?

“Dat er ook altijd positieve zaken in ons leven zijn, maar dat we soms de verkeerde kant op kijken. Als jij alleen maar schaduwen ziet, schijnt achter je de zon. Dan is het aan te raden om vanuit een ander perspectief naar je leven kijken. Daar kan een gevouwen kraanvogel trouwens ook bij helpen. Als je er eentje ziet staan op je werkplek, naast je bed of waar dan ook, kan het een geheugensteuntje daarvoor zijn.”

Is positief denken niet een wat platgetreden pad in de spiritualiteit?

“De zaken die mindfulness je leert zijn niet nieuw. En ze moeten ook niet nieuw zijn; het moet mensen juist telkens opnieuw eraan herinneren, want we vergeten ze gemakkelijk. Mensen leven vaak binnenstebuiten. We laten ons leiden door wat we met onze ogen zien, met onze oren horen. De rest van de wereld wil dat we bepaalde dingen doen, bekijken, bereiken. Door naar binnen te gaan en je niet af te laten leiden door al deze ruis, word je je bewust van wat goed voor je is, en wat al goed gaat, en dan zal je ook meer ruimte daarvoor zien. Het is belangrijk dat iedereen daaraan herinnerd wordt.”

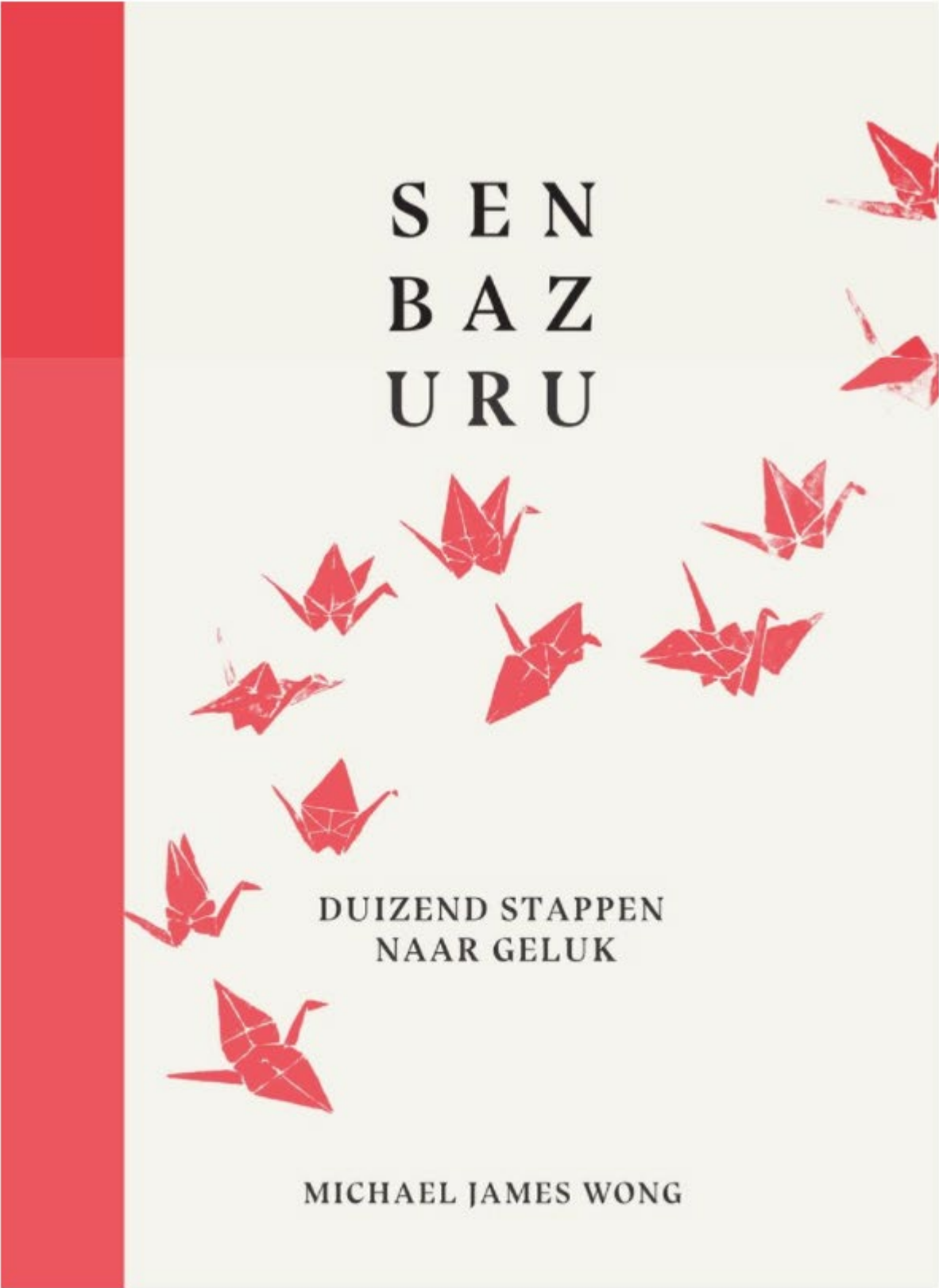
Toch is mindfulness vooral populair bij vrouwen.

“Ik weet het, dat is zonde. Hetzelfde geldt voor meditatie en yoga. Veel mannen denken erbij aan hippe yogaleggings en vegan bloemkoolsmoothies. En als er vooral vrouwen in een yogales of mindfulnesscursus zitten, trekt dat alleen maar meer vrouwen aan. Daarom richtte ik me in mijn vorige boek specifiek op yoga voor mannen.”

U heeft ook Boys of Yoga opgezet.

“Ja, dat is een project dat yoga wereldwijd toegankelijker voor mannen probeert te maken. Het gaat me er daarbij nooit om mannen af te scheiden van vrouwen, maar juist om iedereen in dezelfde ruimte te krijgen. Ik ben opgegroeid in Californië, waar het gebruikelijk is om aan yoga te doen, ook voor mannen. Vanuit die positie hoop ik andere mannen aan te kunnen zetten om eens yoga, meditatie of mindfulness te proberen.

“Mannen hebben soms nog steeds het idee dat ze daar minder man van worden, maar je wordt er juist een betere man van. Het is cool om zelfbewust, aandachtig en niet-veroordelend te zijn. We leven in een wereld met veel stress, angst en drukte. Alle drie stromingen helpen je daar even afstand van te nemen en rust te vinden in je hoofd. Daar hebben mannen natuurlijk net zo goed behoefte aan als vrouwen.”



SEN BAZ URU

DUIZEND STAPPEN
NAAR GELUK

MICHAEL JAMES WONG

Michael James Wong

Senbazuru. Duizend stappen naar geluk

Spectrum;

280 blz. € 15,99