



Leseprobe

Michael James Wong

Innere Ruhe finden mit Senbazuru

Die achtsame Kunst einen Papierkranich zu falten

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 11. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

In einfachen Schritten zu Hoffnung, Heilung und Glück finden

Dieses inspirierende Buch nimmt Sie mit auf eine Reise zu sich selbst, auf der Sie lernen in zwölf Schritten einen Kranich aus Papier zu falten. Jedes Kapitel in diesem Buch widmet sich einem der Schritte und verbindet ihn mit einer wichtigen Qualität, wie Dankbarkeit, Resilienz oder Vergebung. Bezaubernde Zeichnungen und Geschichten sowie meditative Übungen helfen Ihnen zur Ruhe zu kommen und Sinn und Freude im Hier und Jetzt zu finden. Der alten japanischen Tradition des Senbazuru zufolge, wird einem ein glückliches und langes Leben gewährt, wenn man eintausend Papierkraniche faltet. Ob Sie nun einen oder eintausend Kraniche falten, jeder Schritt wird Ihren Geist beruhigen und Sie zu einem Leben voll Hoffnung, Heilung und Glück führen. Das liebevoll gestaltete Buch mit Halbleinenrücken ist ein wundervolles Geschenk der Achtsamkeit für sich selbst oder andere.

Autor

Michael James Wong

Michael James Wong ist eine der führenden Stimmen der modernen globalen Achtsamkeitsbewegung. Er ist seit über zwei Jahrzehnten als Yoga- und Meditationslehrer aktiv, um diese Methoden auf eine alltagstaugliche und verständliche Weise zu vermitteln. Vor wenigen Jahren gründete er Just Breathe, mittlerweile eine der größten säkularen Achtsamkeitsbewegungen weltweit, die unter anderem Massenmeditationen mit Tausenden Teilnehmern veranstaltet und 2018 eine Meditations-

Innere Ruhe finden mit
SENBAZURU

Achtsamkeit ist die Kunst, im Augenblick zu leben, die Bereitschaft, innezuhalten und ganz präsent zu sein, bewusst, ohne zu urteilen, während sich der Moment offenbart.

Das Falten von Papier kann eine wunderbare
Ausübung von Achtsamkeit sein.

Dies ist das Geschenk von Senbazuru.

INHALT

<i>Einleitung</i>	10	Einladung zum Wandern
	14	Alles ist möglich
	22	Was ich beim Papierfalten gelernt habe
	30	Eine Achtsamkeitspraxis
	33	Erste Schritte
HOFFNUNG		
Sanftmut	48	Einen Falz nach dem anderen
	52	Nicht von Erwartungen verleiten lassen
	58	In der Ruhe liegt die Kraft
	62	Bevor Sie beginnen
	64	<i>Schritt eins: Die Diagonalfaltung</i>
Mut	69	Die vier Wege
	75	Nicht dem Berg die Schuld geben
	76	Die Wahrheit über Schildkröten
	80	<i>Schritt zwei: Die Buchfaltung</i>
Inspiration	85	Jedes Feuer wird durch einen kleinen Funken entfacht
	88	Alles wird aus der Vorstellung geboren
	90	Platz schaffen, um zu empfangen
	94	<i>Schritt drei: Die Sandwichfaltung</i>
Absicht	99	Stäbchen oder Gabeln?
	102	Perfektion ist ein Mythos
	104	Das Rezept meiner Mutter
	106	Stehen Sie zu Ihren Vergnügungen
	110	<i>Schritt vier: Die Drachenfaltung</i>
HEILEN		
Vergebung	118	Leiden ist eine Wahl, die wir nicht treffen müssen
	123	Wir müssen lernen, zu trauern und dann weiterzumachen
	128	Beim Betrachten der Vergangenheit sehen wir nur Schatten
	130	<i>Schritt fünf: Die Dreieckfaltung</i>

Geduld	136	Ruhe und Gelassenheit
	139	Zeit für einen Tee
	140	Teemeditation der fünf Blütenblätter
	144	Die Weisheit ist das Geschenk, die Zeit das Geschenkband
Widerstandsfähigkeit	148	<i>Schritt sechs: Die Muschelfaltung</i>
	152	Steigen wie die Flut
	154	Machen Sie eine Pause, aber geben Sie nicht auf
	161	Das Flüstern und das Brüllen
Unterstützung	164	<i>Schritt sieben: Die Rautenfaltung</i>
	169	Eine dargebotene Hand
	172	Die unsichtbare Armee
	176	Liebe ist fundamental, Zusammengehörigkeit ist bedingungslos
	180	<i>Schritt acht: Die Feder der Hoffnung</i>

GLÜCK

Dankbarkeit	187	Der dankbare Kranich
	192	Die Perspektive ändert alles
	196	Ein Geschenk kann viele Formen annehmen
	200	<i>Schritt neun: Die Stäbchenfaltung</i>
Wachstum	204	Nach Mitternacht passiert nichts Gutes
	210	Was aus Schwächen entstehen kann
	213	Hegen und pflegen
	218	<i>Schritt zehn: Die Kronenfaltung</i>
Einfachheit	222	Mit der Zeit wird alles ruhiger
	224	Nur das Notwendige mitnehmen
	229	Lernen Sie, Zeit allein zu verbringen
	234	<i>Schritt elf: Die Weisheitsfaltung</i>
Freude	238	Die Kindheit gerät schnell in Vergessenheit
	242	Ein Gebet für unterwegs
	244	Am Ende finden wir einen neuen Anfang
	248	<i>Schritt zwölf: Die letzte Faltung</i>

Vorwärts

254	Die Feder der Hoffnung
256	Vollendung des Senbazuru
258	Ein Zuhause für den Senbazuru
260	Wie ein Papierkranich entsteht

EINLADUNG

ZUM

WANDERN

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrer Wanderung und bin schon gespannt, welchen Weg Sie bei der Lektüre der nachfolgenden Seiten einschlagen werden.

Am Beginn Ihres Weges möchte ich Sie lediglich darum bitten, ihn mit Bedacht zu gehen und keine Eile an den Tag zu legen. Es ist nichts gewonnen, ihn entlang zu hasten, nur um schnell anzukommen. Sie werden in diesem Buch auf vieles treffen, das Sie bei Ihrer Wanderung inspiriert, und wenn Sie auf dem Weg lernen möchten, Papier zu falten, werde ich Ihnen die Techniken zum Falten Ihres ersten Papierkranichs zeigen.

Das ist aber nicht das Ende des Weges – es gibt noch viel mehr zu entdecken, wenn Sie bereit sind, Ihre Wanderung fortzusetzen. Das Buch, das Sie in Händen halten, enthält viele kurze Geschichten und liebevolle Weisheiten, die Sie auf dem Weg zu einem sinnhaften Leben ermutigen. Dies ist die Reise der tausend Schritte zum Glück. Darüber hinaus werden viele schöne Illustrationen in diesem Buch Ihr Auge erfreuen. Jede einzelne wurde von meiner lieben Freundin Niki gemalt, ihre Pinselstriche sind Geschenke, die dazu beitragen sollen, die Worte der Weisheiten zum Leben zu erwecken. Wann immer Sie beim Blättern auf eines dieser kleinen Kunstwerke stoßen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um innezuhalten und es zu würdigen. Werden Sie gewahr, was Sie sehen, und spüren Sie dem nach, was Sie fühlen. Auch dies ist ein wichtiger Teil der Praxis der Achtsamkeit.

Wenn Sie Zeit haben, möchte ich Sie einladen, das Buch von Anfang bis Ende zu lesen. Die Kapitel folgen einer bewussten Reihenfolge und dienen als Etappen auf Ihrer kraftvollen Reise. Sollten Sie nicht gerade vorwärts, sondern einen anderen Weg gehen wollen, schlagen Sie einfach eine beliebige Seite auf und fangen an zu lesen. Wo auch immer Sie landen, werden Sie genau richtig sein.

Bitte behandeln Sie dieses Buch nicht wie ein Heiligtum. Es darf im Laufe der Zeit gerne Gebrauchsspuren aufweisen. Schlagen Sie es auf, befühlen Sie die Seiten. Eselsohren können zweckmäßig sein, scheuen Sie sich nicht

davor, Ecken umzuknicken. Und zögern Sie auch nicht, mit einem Textmarker hervorzuheben, was Sie als besonders wichtig empfinden, dann finden Sie es später leichter wieder.

Ich habe das Buch geschrieben, um die schöne Praxis des Papierfaltens auch anderen Menschen zugänglich zu machen. Sie hat mein Leben und mein Wohlbefinden beflügelt. Die Geschichten in dem Buch sind meine eigenen; sie spiegeln die Art und Weise wider, wie diese Traditionen an mich weitergegeben wurden, und das, was ich auf meinem Weg gelernt habe. Aber unabhängig von den Geschichten gehört die Praxis des Papierfaltens uns allen.

Dieses Buch ist für Sie, egal ob Sie acht oder achtundachtzig sind, jung an Jahren oder jung im Herzen. Ich möchte Sie auch ermutigen, sich gemeinsam mit anderen daran zu erfreuen und es vielleicht in einer Gruppe abwechselnd laut vorzulesen. Und wenn Sie fertig sind, könnten Sie das Buch an andere Menschen weitergeben. Es liegt so viel Freude darin, die Praxis des Papierfaltens gemeinschaftlich auszuüben und sich darüber auszutauschen.

Doch auch, wenn Sie bei der Lektüre lieber ganz für sich sind, wandern Sie auf einem schönen Weg, der sich Ihnen mit der Zeit immer mehr offenbaren wird. Ich bin hier, wenn Sie mich brauchen, bin aber sicher, dass Sie Ihren Weg auch selbst finden werden.

ALLES IST MÖGLICH

Als Koa aus dem Haus trat, war es noch sehr früh, sodass die Leuchten, die entlang der Straße Wache hielten, noch ganz munter waren, lächelten und miteinander ein wenig plauderten. Jede Leuchte, an der sie vorbeiging, begrüßte sie mit »Guten Morgen, liebe Koa« und verbeugte sich höflich. »Auch Ihnen einen guten Morgen«, flüsterte sie jeweils zurück, während sie den Hügel hinauf huschte.

Es war Montag, Besuchstag, und wie jede Woche an diesem Tag stand Koa frühmorgens auf und machte sich auf den Weg zum Krankenhaus zu ihrem Großvater, der dort schon seit einer ganzen Weile als Langzeitpatient lag. Koa war erst acht Jahre alt, aber trotzdem alleine unterwegs, denn ihre Eltern hatten lange Arbeitstage und schliefen deshalb bis kurz nach Sonnenaufgang, bevor es für sie wieder in die Fabrik ging. Und Koas kleiner Bruder Bailey war noch zu jung, um sie zu begleiten.

Koa, die den Weg zum Bahnhof oben auf dem Hügel in- und auswendig kannte, beschleunigte ihr Gehtempo. Der Zug fuhr um 4:55 Uhr ab, und sie wusste, dass sie es nicht schaffen würde, wenn sie sich nicht beeilte.

»Ich darf den Aufruf zum Einsteigen nicht verpassen«, flüsterte sie vor sich hin. Wenn sie nur zwei Minuten früher das Haus verlassen hätte, wäre sie nicht in dieser Lage, und sie schämte sich für ihren Schlendrian. Koa griff in ihre Tasche und holte das Smartphone heraus, um zu überprüfen, ob sie ihr Ticket bereits bezahlt hatte. In der Vergangenheit hatte sie das auch schon mal versäumt und sich dadurch verspätet. Das wollte sie nun unbedingt vermeiden, denn eigentlich hielt sie sich an den Grundsatz, der ihr in der Schule eingetrichtert worden war: »Sei allzeit bereit!«.

Sie erinnerte sich an etwas, das ihr Großvater zu sagen pflegte, wenn sie ihre »Du und ich«-Spaziergänge machten, wie er sie nannte. Ihr Großvater bevorzugte dabei ein langsames Tempo und blieb oft stehen, um in den Himmel zu schauen, denn er genoss es, die wandernden Wolken zu beobachten. Er sagte: »Die Wolken haben es nie eilig, aber sie kommen immer an, warum sollten wir es nicht genauso halten?« Koa war mit vielen seiner Sprüche nicht unbedingt einverstanden und hielt sie eher für Einbildungen seines alternden Geistes. Doch sie vermisste die Spaziergänge mit ihm und dachte gerne daran zurück.

Eigentlich war es egal, ob sie den ersten Zug verpasste, denn ein zweiter würde nur ein paar Minuten später kommen, und beide hielten direkt vor dem Krankenhaus. Auch mit diesem Zug wäre sie noch früh genug am Ziel. Aber darum ging es Koa nicht: Für sie war einfach Effizienz das A und O im Leben. Die Besuchszeit begann um 7 Uhr morgens, und Koa war stolz darauf, immer die Erste an der Eingangstür zu sein. Andere Besucher, die sie schon kannten, ließen sie manchmal vor, und sei es nur, um ihren ehrgeizigen Geist zu besänftigen.

Als sie den Bahnhof erreichte, stand der Zug bereits abfahrtbereit am Bahnsteig, aber der Lokführer wartete extra noch auf sie. Diese Freundlichkeit half ihr, ihre unruhige Seele zu beruhigen, um die bevorstehende

kleine Reise leichter zu bewältigen. Während sie die letzte Treppe zum Bahnsteig hinaufstieg, zog sie den Reißverschluss ihrer Jacke zu; die Zugfenster hatten viele Ritzen, sodass es im Waggon morgens recht kühl war. Die Fahrt in die Stadt dauerte genau zwei Stunden und zwei Minuten, und Koa blickte neugierig aus dem Fenster, während die Welt an ihr vorbeiflog: eine Unmenge von Betonmonolithen und hoch aufragender Gebäude, zwischen denen am Boden die Menschen wie Ameisen wuselten. Sie genoss die Zeit im Zug sehr, und an manchen Tagen wünschte sie sich insgeheim, die Fahrt würde nie enden. Ihr wöchentlicher Ausflug war die einzige Gelegenheit für sie, mit so einem schnellen Zug zu fahren, und sie wusste, dass sie eines Tages, wenn ihr Großvater seine ewige Ruhe gefunden hätte, nicht mehr so schnell in den Genuss dieser Abenteuer kommen würde.

Züge waren eine Ikone der Effizienz, und generell lief heutzutage alles digital ab, sodass menschliche Fehler ausgeschlossen waren. Dies war schon lange vor Koa's Geburt eingeführt worden, um zu gewährleisten, dass die Annehmlichkeiten der Vergangenheit den Fortschritt der Zukunft nicht behinderten. Die Kindheit galt nicht mehr als Zeit der Fantasie oder des Leichtsinns, sondern vielmehr als eine organisierte Abfolge von effizienten Vorbereitungen. Das Leben im Allgemeinen war ein reglementierter Zeitplan des Fortschritts und der Technologie. Alles, was als ineffizient galt, wurde als veraltet gebrandmarkt: Gärten, Spielplätze, Bücher, Stricken und Popmusik. Diese und viele andere Dinge wurden nicht mehr geduldet. Jede Tätigkeit, die aus Sentimentalität, Nostalgie oder Vergnügen und nicht aus ehrgeizigen Zielen heraus unternommen wurde, sollte der Vergessenheit anheimfallen. Alles Wertvolle konnte simuliert, digitalisiert, in elektronische Fertigkeiten umgewandelt werden; alles andere wurde nicht mehr gebraucht. Die einzige Priorität im Leben war die Sicherung des Erfolges, und so wurde Althergebrachtes durch Smartphones, Schnellzüge, sprechende Tablets und virtuelle Realität ersetzt. Das Leben verlangte Effizienz statt Erfahrung. Auch die Hoffnung war ein Relikt der Vergangenheit geworden, die wunschgerichtete Perspektive früherer Epochen.

»Piep, piep, piep. Wir haben das Stadtzentrum erreicht«, säuselte die vertraute automatische Stimme über die Lautsprecheranlage, als der Zug langsam zum Stehen kam. »Einen schönen Tag dir, Koa«, sagten die Schiebetüren, während sie in der Spalte zwischen der Stille und der Außenwelt verschwanden. »Ich danke dir, Max. Danke, Mimi«, antwortete Koa und verabschiedete sich mit einem Knicks. Sie zog ihr Kleid glatt und trat auf den Bahnsteig. Die Realität hatte sie wieder.

Koa sah auf die Uhr: 6:57 Uhr – sie würde es pünktlich schaffen. Sie tauchte in das Meer der wimmelnden Pendler ein und ließ sich mit dem Strom auf die Straße hinaustreiben. Von dort ging sie noch ein paar Schritte bis zum Krankenseingang. Tick, tack ... tick, tack. Genau 7 Uhr. Die Digitaluhr am Empfang begrüßte Koa mit den Worten: »Die Erste, wie immer. Gut gemacht!«. Koa war am Ziel.

Nach dem Durchqueren der Vorhalle erreichte Koa den Aufzug. Sie stieg ein, wählte die Etage und fuhr nach oben bis in den achten Stock, wo sie in den Genesungstrakt hinaustrat. Wie bei jedem Besuch spürte sie, wie die Luft im Krankenhaus von Erinnerungen an vergangene Zeiten erfüllt war. Die Tür von Zimmer 409 war noch geschlossen, aber durch das kleine vertikale Fenster in der Tür konnte Koa sehen, dass ihr Großvater sie schon erwartete.

»Hallo, Opa«, sagte sie.

Der Großvater lächelte mild; trotz seiner Kurzatmigkeit und seiner Gebrechen war er voller Elan. »Hallo, meine herzallerliebste Koa. Du bist so schön, wie die Sonne warm ist. Die Lichter sind heller geworden, jetzt, da du hier bist, und mein Herz quillt über vor Freude, wenn ich dich mit meinen alternden Augen sehe.«

Koa waren die weitschweifigen Komplimente ihres Großvaters eher etwas peinlich; er sprach in Sätzen statt in Worten, eine Ineffizienz des Alters. Trotzdem liebte sie ihn sehr.

