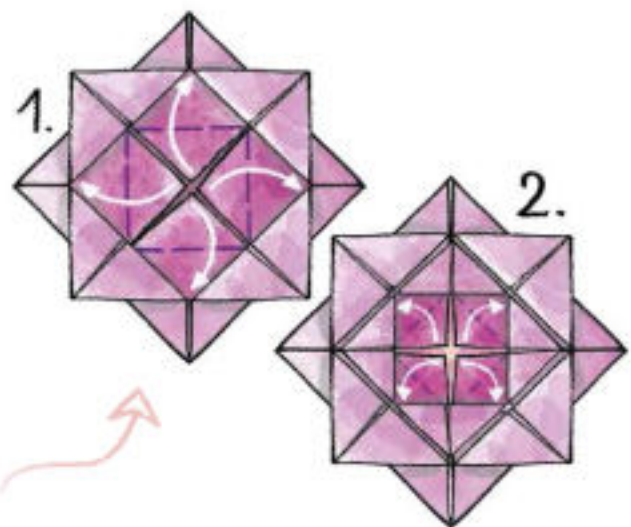


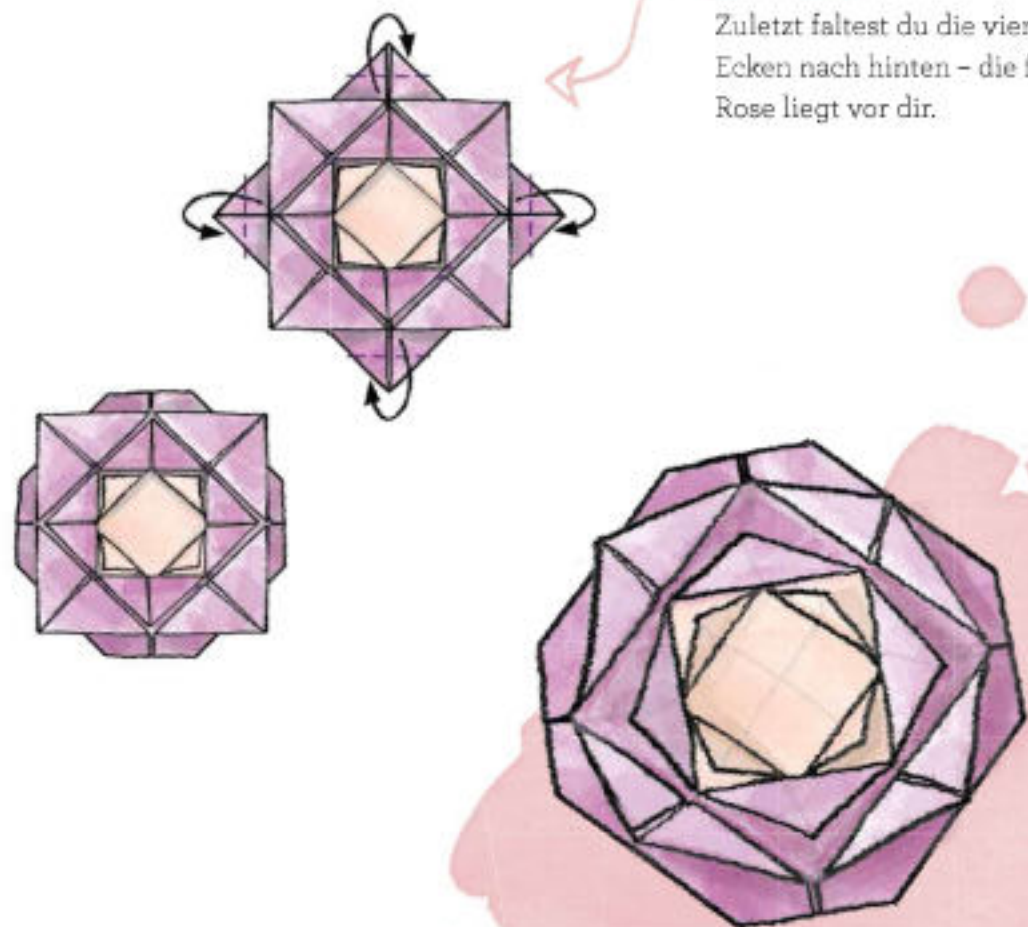
SCHRITT 5

Falte die Ecken nach außen um, die sich jetzt im Inneren des Papiers befinden. Führe das ebenfalls für die nächsten inneren Ecken durch, die durch das Umfalten dann freigelegt sind.



SCHRITT 6

Zuletzt faltest du die vier äußeren Ecken nach hinten – die fertige Rose liegt vor dir.

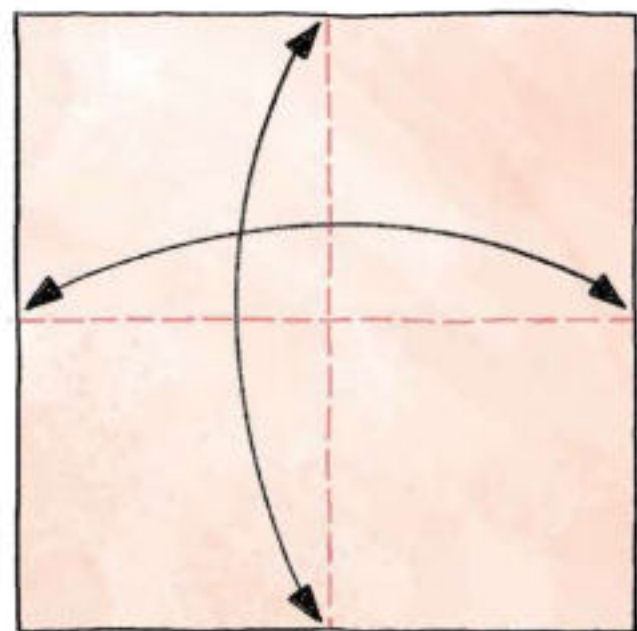


DEN GEDANKEN DER ROSE MIT IN DEN ALLTAG NEHMEN

Mit der Übung „Mit allen Sinnen den Moment wahrnehmen“ kannst du im Alltag trainieren, besser mit allen Sinnen in der Gegenwart verankert zu sein. Die Übung besteht darin, dass du dein Tun für zwei oder drei Minuten unterbrichst, um zu registrieren, was dich gerade umgibt. Was siehst du? Schau dich um, lass deinen Blick herumwandern. Was hörst du? Auch hier kannst du deinen Kopf wenden, um die Geräusche und Töne aus den verschiedenen Richtungen besser wahrzunehmen. Auf diese Art und Weise wanderst du weiter zu deinen anderen Sinnen: Was kannst du gerade riechen? Welchen Geschmack hast du im Mund? Worauf sitzt, stehst oder liegst du? Was fühlst du auf deiner Haut? Am besten führst du die Übung alle paar Stunden einmal durch und lässt dich mit einem Alarm daran erinnern.



FALTE UND ENTFALTE DICH – ROSE

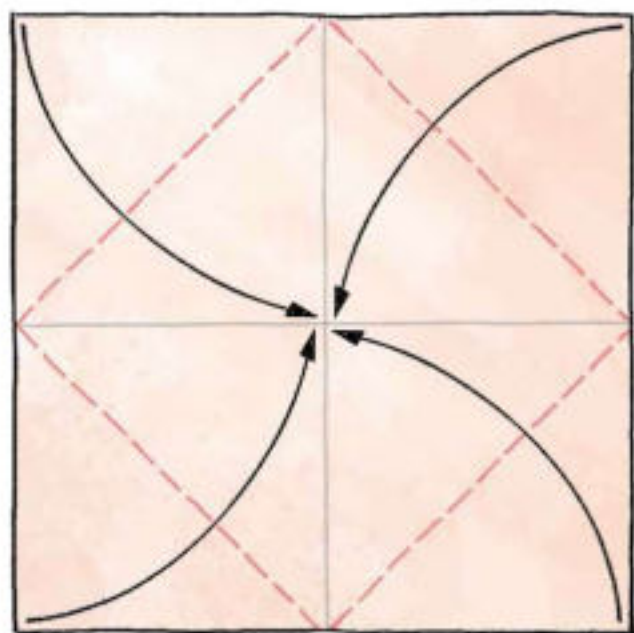


SCHRITT 1

Lege dein quadratisches Papier mit der Rückseite nach oben vor dich. Falte es auf die Hälfte und entfalte es wieder – einmal machst du dies von unten nach oben und einmal von rechts nach links.

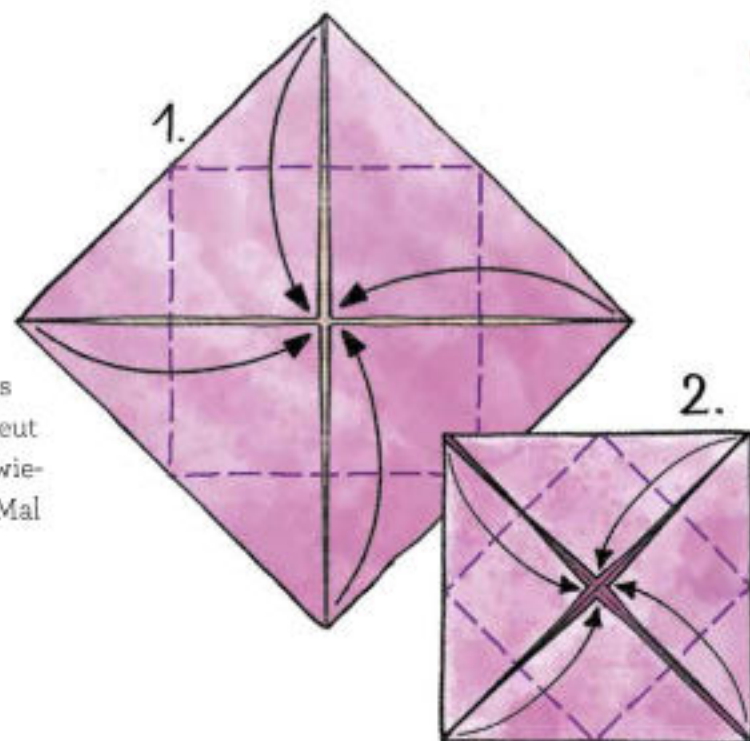
SCHRITT 2

Falte die vier Ecken des Quadrats zum Mittelpunkt um.



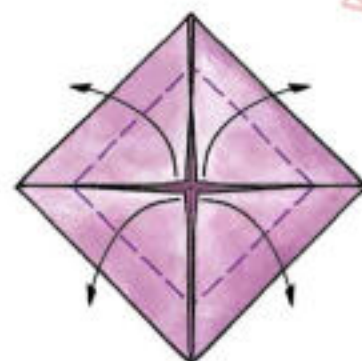
SCHRITT 3

Bei dem kleineren Quadrat, das nun vor dir liegt, faltest du erneut alle Ecken zur Mitte um. Dies wiederholst du noch ein weiteres Mal mit den nächsten Ecken.



SCHRITT 4

Die vier Ecken, die du soeben nach innen gefaltet hast, faltest du nun so nach außen, dass jeweils ein Stück der Ecken übersteht.



Weiter geht es auf der nächsten Seite.

ROSE

Schönheit des Augenblicks

„Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose ist eine Rose“ – kennst du dieses Zitat von Gertrude Stein? Wenn du dich schon länger mit Achtsamkeit beschäftigst, sind dir diese Worte über die Rose vielleicht schon einmal begegnet. Sie werden oft wiedergegeben, denn sie verbinden das Achtsamkeitsprinzip der Aufmerksamkeit und des Gewährseins mit einem unvergleichlich schönen Bild – mit dem der Rose, dieser wunderbaren Blume, die wahrlich fast jeder liebt.

Ich sehe tatsächlich immer, wenn ich das Zitat lese oder höre, einen Menschen vor meinem inneren Auge, der von der Schönheit und dem Duft einer Rose völlig in den Bann gezogen ist. Jemanden, der nicht aufhören kann, an der Rose zu riechen, und den im Moment weder das interessiert, was gestern war, noch das, was morgen kommen mag. Für ihn ist nur die Rose wichtig, nur der Augenblick. Und genau so sollte es ja auch sein, genau das ist ja ein Grundaspekt der Achtsamkeitslehre. Das Hier und Jetzt gilt es zu leben, denn der Augenblick ist alles, was wir haben.

Der Augenblick ist alles, was wir haben – das Origamimodell der Rose soll dir genau dies gegenwärtig halten. Denn wäre es nicht erstrebenswert, das aufmerksamer wahrzunehmen, was dir an Schönheit im Alltag begegnet? Wäre es nicht wichtig, sich noch intensiver auf die gegenwärtigen Begegnungen einzulassen, mit aller Sinnlichkeit, die ihnen innewohnen? Wäre es nicht gut, ganz bei dem zu sein, was da ist?

Ehe du beginnst, die Rose zu falten, kannst du – wie immer – die Atemübung durchführen, die auf Seite 15 vorgestellt wird. Und dann sei ganz selbst- und weltvergessen bei der Rose – diesmal bei der Rose aus Papier.

*Eine Rose ist eine Rose
ist eine Rose ist eine Rose.*

Gertrude Stein

