

## Leseprobe



Marion Küstenmacher

### **Von der Freude einfacher Dinge**

Das kleine Buch der Achtsamkeit

32 Seiten, 16 x 19 cm, farbige Abbildungen

**ISBN 9783746260938**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2022

Marion  
Küstenmacher

Von der  
*Freude*  
einfacher  
*Dinge*

Das  
kleine Buch  
der  
Achtsamkeit

benno

## Der Apfelkuchen

Wer beim Backen eines Apfelkuchens  
ganz von vorn anfangen will,  
muss zuerst das Universum erschaffen.

*Carl Sagan*

### VOM URSPRUNG

Um einen leckeren Apfelkuchen zu backen, braucht es allerhand Zutaten: Eier, Butter, Mehl, Zucker, Äpfel und natürlich einen Ofen. Nichts davon war von Anfang an fertig da. Alles hat unser Planet nach und nach in einem gigantischen Evolutionsprozess hervorgebracht. An dem wir Menschen kreativ mitgewirkt haben.

Der früheste Beleg für Butter findet sich auf einem 5.000 Jahre alten sumerischen Mosaik. Der älteste Nachweis für Zuckerrohranbau führt mindestens 10.000 Jahre zurück nach Polynesien. Der Apfel stammt aus Zentralasien und wurde dort schon vor 12.000 Jahren angebaut. Dass man aus Getreidekörnern Mehl mahlen kann, fanden unsere Urahnen vor rund 105.000 Jahren heraus, als die letzte Eiszeit begann. Noch früher, etwa vor einer Million Jahren, legten Menschen gesicherte Feuerstellen in Höhlen an.

Die Eier verdanken wir Hühnern, die wiederum von gefiederten, zweibeinigen Dinosauriern abstammen. Es ist 150 Millionen Jahre her, dass sie ihre Eier auf den Boden legten. Feste Landmassen gibt es seit 2,7 Milliarden Jahren. Das Leben auf der Erde begann vor 3,77 Milliarden Jahren mit ersten Mikroben, wie in Kanada an heißen Quellen am Meeresboden nachgewiesen werden konnte. Und unser Universum, in dem all dies möglich wurde, ist 13,7 Milliarden Jahre alt. Ein unvorstellbar langer Weg, den das Universum zurückgelegt hat, um uns den Genuss eines frisch duftenden Apfelkuchens zu gönnen.





## Der Stein

Wer kann den ziehenden Wolken  
nachsehen oder zu seinen Füßen  
einen Stein anschauen und behaupten,  
es gäbe keine Wunder mehr?

*Ralph Waldo Emerson*

## VOM STAUNEN

Bei einem Wunder geht es nicht um das, was wir für unmöglich halten. Was ein Wunder ist, hängt von unserer Deutung ab. Von unserer Fähigkeit, zu verweilen und zu staunen. Ein Wunder ist etwas, das uns die Augen öffnet für das Unglaubliche mitten im scheinbar Gewöhnlichen. Ein Stein, eine Wolke oder eine Blüte kann dann zum Tor in einen neuen Bewusstseinsraum werden. Hier zeigt sich die Welt selbst als das Wunder aller Wunder. Dass es diesen Stein überhaupt gibt. Und gleichzeitig mich, die ihn wahrnehmen kann.

Wunder sind also keine Beleidigung für den rationalen Verstand. Sie sind eine Expansionserfahrung unseres Geistes, der das rationale Denken schätzt und seinen Horizont gleichzeitig überschreitet. Staunen können angesichts einer Wolke oder eines Steins, ist eine philosophische Höchstleistung. Je mehr man die unzähligen Formen des Lebens im Allerkleinsten oder Allergrößten bestaunt, desto wunderbarer wird die Welt. Unfassbar, unvorstellbar in ihrer Komplexität. Man begreift, dass die lebendige Wirklichkeit so grandios ist, dass man sie niemals ganz erfassen kann. Aber dankbar staunend bewohnen.

Am besten formulierte es der Dichter Joachim Ringelnatz: „Überall ist Wunderland. Überall ist Leben.“





## Der Stall

Frieden machen heißt, den Stall weit genug bauen,  
damit die ganze Herde darin schlafen kann.

*Antoine de Saint-Exupéry*

## VON DER FRIEDFERTIGKEIT

Frieden ist keine feste Sache. Er ist fragil. Er will jeden Tag aufs Neue gewollt und aktiv gestaltet werden, so wie ein Stall täglich gepflegt und mit frischem Stroh ausgelegt werden muss. Der Stall, in dem der Frieden wohnen kann, sollte auch nicht zu klein geraten sein. Weit und einladend wird er durch praktizierte Friedfertigkeit. Sie sagt: Hier ist für uns alle Platz. Es ist schön, wenn wir hier zusammenkommen. Keiner muss die Nacht allein verbringen. Keiner muss draußen in der Kälte bleiben, wir wärmen uns hier gegenseitig. Wir teilen, was wir haben. Wir fühlen uns reicher und sicherer in einer großen Gemeinschaft. Wir beschenken uns gegenseitig mit Rücksichtnahme und Wertschätzung.

Gemeinsam in Einklang und Frieden mit anderen zusammen zu leben, gelingt am besten, wenn wir auch im „Stall der Selbsterkenntnis“ nach dem inneren Frieden suchen. Diesen Stall baut man in der geistigen Welt der Seele. Groß und weit wird er, wenn man sich im Verzeihen übt. In Toleranz und Gelassenheit. In Großzügigkeit und Verträglichkeit. Das sind die wertvollen Baustoffe der Seele. Nicht unbedingt leicht zu bekommen. Aber ihre noble Qualität ist jede Bemühung wert! Sie sorgt dafür, dass man im eigenen Inneren Herzensfrieden spürt und im gemeinsamen Stall des Lebens Harmonie um sich herum. In einem solchen Stall kann Gott zur Welt kommen.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **Bildnachweis**

Cover: © stock.adobe.com/Anna-Mari West, S. 7: © Rimma Bondarenko/shutterstock.com, S. 9: © Stefano Buttafoco/shutterstock.com, S. 11: © Kuttelvaserova Stuchelova/shutterstock.com, S. 13: © Vitalina/istockphoto.com, S. 15: © L\_oocoskun/123RF.com, S. 17: © Dark\_Side/shutterstock.com, S. 19: © stock.adobe.com/Stefan Körber, S. 21: © stock.adobe.com/Sea Wave, S. 23: © pixabay, S. 25: © stock.adobe.com/tatsuya, S. 27: © pixabay, S. 29: © Andrew Linscott/istockphoto.com

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-6093-8

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)