

Leseprobe



Marion Küstenmacher

Kalender »Kleine Dinge, großes Herz - Vom Glück der Achtsamkeit 2027«

Der Postkartenkalender

12 Kalenderblätter und 6 Blätter mit insgesamt 12 Postkarten, gesamt: 18 Blätter, 21 × 16 cm, Spiralbindung, durchgehend farbig, mit zahlreichen Farbfotografien

ISBN 9783746269153

Mehr Informationen finden Sie unter 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 2026

benno

Marion Küstenmacher

Vom Glück der Achtsamkeit

2027

mit
12
Postkarten

*Kleine Dinge,
großes Herz*



Zarte Anfänge

Ein irischer Segensspruch lautet: „Möge dein Tag durch viele kleine Dinge groß werden!“ Gibt es einen besseren Auftakt zu Beginn des neuen Jahres, wo 365 Tage vor uns liegen wie frisch gefallener Schnee? 365 Tage, in denen es unzählige kleine Momente geben wird, in denen wir staunen und die Größe des Lebens wahrnehmen können. Etwa die Kraft und schlichte Eleganz der feinen Blütenstängel, die aus dem Moos unter der Eisschicht nach oben ins Licht

streben. Mit dem Mut für zarte Anfänge, auch in harten Zeiten. Genauso könnte man dieses neue Jahr beginnen: aufrecht und gleichzeitig flexibel; wohlgegründet und doch dem Höheren entgegenstrebend. Mit einem Anfängergeist, der weiß, was gerade zu tun ist, und Lust auf Kommendes hat. Die Malerin Paula Modersohn-Becker übte sich als Künstlerin in dieser Haltung. „Meine Seele“, schrieb sie einmal, „lauscht großen Augen in das Weltall und über mich kommt eine sanfte Milde und über mich kommt eine große Kraft.“ Es ist die Kraft, ganz präsent zu sein, statt in Gedanken immer schon voranzueilen. In einem bewusst erfassten, funkelneuen Augenblick kann sich zeigen, was in mir und durch mich wirklich werden will. Gerade jetzt, in diesem zarten Anfang eines neuen Jahres.



Zarte Anfänge
lassen auf
Großes hoffen.

Marion Küstenmacher



1.1. Neujahr, Gottesmutter Maria | 2.1. CH: Berchtoldstag | 6.1. Erscheinung des Herrn | 10.1. Taufe des Herrn


Januar

Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Balance



Kreisel sind ein uraltes Kinderspielzeug, das schwedisch lautmalerisch „snurra“ heißt. Damit sie tatsächlich beim Drehen schön gleichmäßig schnurren, brauchen sie zweierlei: einen gehörigen Drall, der die schnelle Drehbewegung erzeugt, und eine Mittelachse, um die der Kreisel rotieren und sich in der Senkrechten halten kann. Weil Kreisel immer allseits symmetrisch sind, können sie sich im Inneren zentrieren. So wird aus dem schnellen Drehen kein Trudeln und Wackeln, sondern ein ruhiger Stand auf einem einzigen Drehpunkt. Je glatter der Boden und je spitzer das untere Ende, desto länger bleibt der Kreisel aufrecht und in Balance. Er bringt das Kunststück fertig, gleichzeitig in Bewegung und Ruhe zu sein. Seit Millionen von Jahren macht das unsere Erde ähnlich. Bei ihrer Rotation um ihre eigene Achse dreht sie sich am Äquator mit unglaublichen 1670 Kilometern pro Stunde. Ein Modell, das wir uns anschauen können, wenn es darum geht, das eigene Leben auszubalancieren. Das erinnert an einen Satz von Jesus im Thomasevangelium: „Wenn die Menschen euch fragen: Was ist denn das Zeichen eures Vaters, der in euch ist? Dann antwortet: Es ist Bewegung und Ruhe.“ In einer hektischen Welt findet man im Innersten Ruhe bei Gott. Gleichzeitig schenkt uns der göttliche Geist einen inspirierenden Schwung, der uns fröhlich tanzen lässt.



Lebenskunst
ist Bewegung und Ruhe
in Balance.

Marion Küstenmacher

2.2. Darstellung des Herrn | 8.2. Rosenmontag | 9.2. Fastnacht | 10.2. Aschermittwoch | 14.2. Valentinstag

Februar

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

Sehnsucht

„Ich bin es, die Weisheit und Freundlichkeit des Mütterlichen. Ich bin es, das Licht und die Gnade, die ganz und gar segensreiche Liebe ist. Ich bin es, die dein Sehnen weckt.“ Wie einst Juliane von Norwich so empfinden viele spirituelle Sucherinnen und Sucher, dass es eine Kraft gibt, die uns ruft und eine unstillbare Sehnsucht nach Liebe und Erkenntnis auslöst. Das Symbol für diese Sehnsucht nach dem Unendlichen ist seit der Romantik eine blaue Blume. Die Farbe Blau zieht uns in die Ferne, bahnt aber zugleich den Weg ins eigene Innere. In uns verbindet sie Himmel und Erde. Blau erzeugt Tiefe, Herzensruhe und Klarheit. Die Sehnsucht erhält durch Blau eine zielgerichtete, geistige Qualität, so dass man erkennt: In der Schönheit einer blauen Blume ist das Irdische mit dem Überirdischen vereint.

Hortensien blühen spät, man muss auf sie warten können. Im Sommer aber wird die Geduld belohnt. Dann tragen sie märchenhaft voluminöse Ballkleider, mit denen sie über dem grünen Laub tanzen. Ihre Robe besteht aus zahllosen Scheinblüten, in die ein romantischer Maler wechselnde Farbspiele hineingetupft hat: Mal trug sein Pinsel Purpurviolett, mal Cremeweiß, Tintenblau oder Pistaziengrün. Bezaubernde Farbklänge, die zu einer grenzenlosen Liebesaffäre unseres Herzens mit den himmlischen Schönheiten auf Erden einladen.





Die Farbe der
Sehnsucht nach
Tiefe und
Erkenntnis ist Blau.

Marion Küstenmacher

19.3. CH: Josephstag | 25.3. Gründonnerstag | 26.3. Karfreitag | 28.3. Ostersonntag | 29.3. Ostermontag

März

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

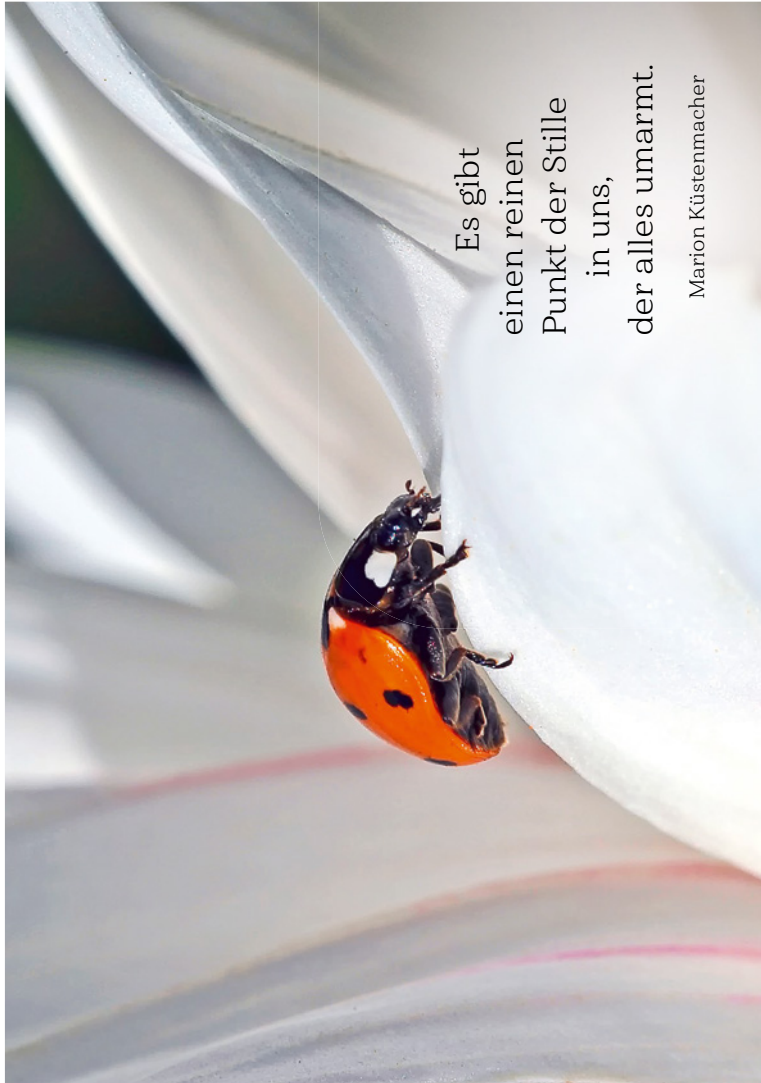
© pixabay.com/susanrp4

benno
www.st-benno.de



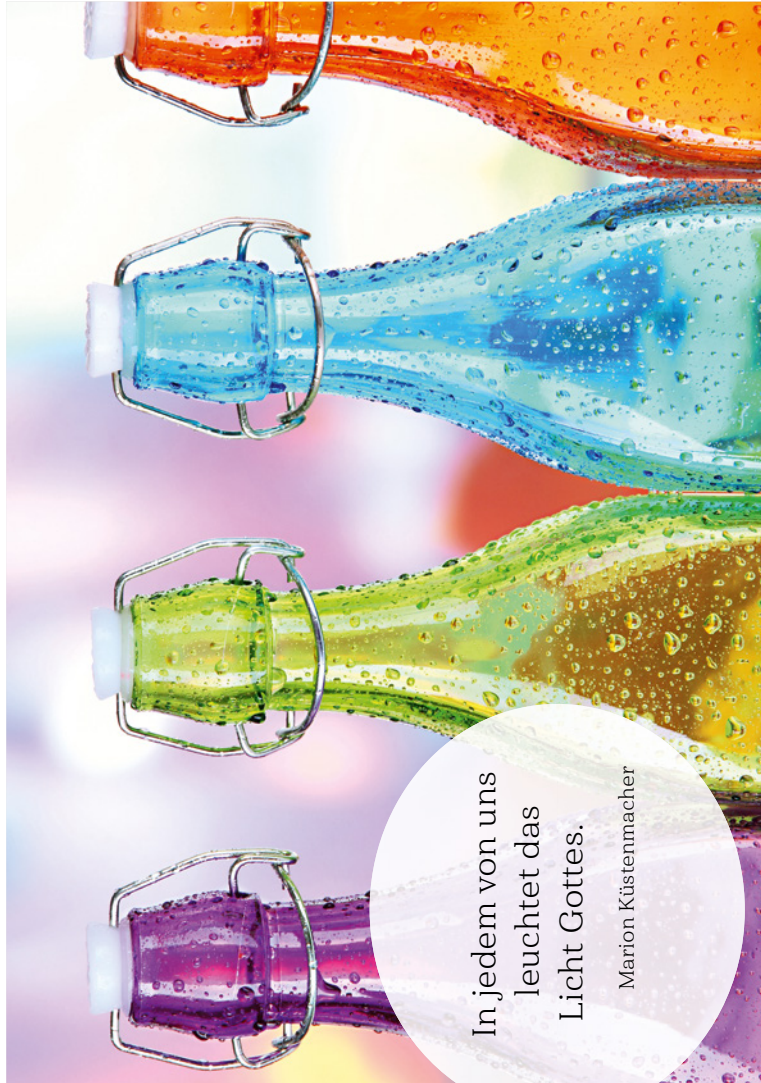
© pixabay.com/sweetlousie

benno
www.st-benno.de



Es gibt
einen reinen
Punkt der Stille
in uns,
der alles umarmt.

Marion Küstenmacher



In jedem von uns
leuchtet das
Licht Gottes.

Marion Küstenmacher

© stock.adobe.com/Africa Studio

benno
www.st-benno.de

© pixabay.com/ke-ker

benno
www.st-benno.de