

Vor Weihnachten

*Mein Leben
adventlich ausrichten.
Zeiten der Stille einplanen.
Orte der Ruhe aufsuchen.*

*Eine Kerze anzünden.
Schweigen.
Durchatmen.
Zur Ruhe kommen.*

*Verabschieden,
was mich bedrückt.
Loslassen,
was mich fesselt.*

*Frei werden,
um diesen Augenblick
mit allen Sinnen
bewusst zu erleben.*

*In die Flamme der Kerze schauen,
ihrem Lichtkreis folgen,
ihre Wärme spüren,
ihren Duft einatmen.*

*Zulassen, dass die Gedanken
kommen und gehen.
Weihnachtlicher Vorfriede
in mir Raum geben.*

© Gisela Baltes (www.impulstexte.de)