



## Erster Advent

Die erste 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 Vorfreude  
in mir Raum geben.

