



## RUH

Endlich kann ich alles fallen lassen.  
Von mir abstreifen.  
Zur Seite tun, was lästig – voller Last – ist.  
Es wird leicht.  
Die Gedanken beginnen zu kreisen.  
Manches kommt mir bekannt vor, anders hatte ich nicht wahrgenommen.  
Es hat eigene Farben und Ausschnitte. Das Tempo ist langsamer.  
Mein eigener Körper ist gehalten und getragen.  
Die Wärme meiner Hände ist zu spüren und die Leichtigkeit meiner Füße.  
Ich liege und träume den Traum meiner Tage – bewusst und leicht.  
An diesem Traum sind viele Menschen  
und auch der, der dem Leben Sinn und Richtung gibt – Gott – beteiligt.  
Die äußere Welt ist still.  
Die innere Welt ist in schwingender Bewegung.

Es ist von mir abgefallen und ich bin in RUH.

Sammele Energie - begrüße den neuen Tag – die Menschen um dich – frage nach dem ersten Weg.

*„Menschen, die nur arbeiten, haben keine Zeit zum Träumen. Nur wer träumt, gelangt zur Weisheit.“*

***Smohalla, North American Indian Prophet, \* 1815***

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heiko Ruff-Kapraun

Eine gesegnete Adventszeit wünscht Ihnen Ihr Adventsspurenlegerteam

Nikola Beth, Agnes Doerr-Roet, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph Klock, Dr. Petra Knötzele, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Eva Reuter, Heiko Ruff-Kapraun, Stefanie Sehr, Dr. Hans Steubing

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt