

Fasten und Beten

(7.2.2023)

Unsere klugen Vorfahren

unterbrachen zu bestimmten Tageszeiten

durch Beten und Andacht

den Strudel des Alltags

Sie befreiten sich von Lasten

durch Fasten in regelmäßigen Abständen

Ähnliche Rituale pflege ich persönlich

um meine Gedanken und Handlungen

selbstbestimmt gestalten zu können

