



## Lass mich langsamer gehen, Herr!



Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens  
durch das Stillwerden meiner Seele.

Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages  
die Ruhe der ewigen Berge.

Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln  
durch die sanfte Musik der singenden Wasser.

Lass mich die Zauberkraft des Schlafens erkennen,  
die mich erneuert.

Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.

Lass mich langsamer gehen,

um eine Blume zu sehen,

ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,

ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Herr,

und gib mir den Wunsch,

meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,

damit ich empowachse zu meiner wahren Bestimmung.