

Lass mich langsamer gehen, Herr

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

Lass meine hastigen Schritte stetiger werden
mit dem Blick auf die Weite der Ewigkeit.

Gib mir inmitten der Verwirrungen des Tages
die Ruhe der ewigen Berge

Löse die Anspannungen meiner Nerven und Muskeln
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,
die in meiner Erinnerung lebendig sind.

Lass mich die Zauberkraft des Schlafes 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,
einen Hund zu streicheln,
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 emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung.**

Aus Südafrika