



## *Lass mich langsamer gehen*

*(aus Südafrika) Lass mich langsamer gehen, Gott.  
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens  
durch das Stille werden meiner Seele.*

*Lass meine hastigen Schritte stetiger werden  
mit dem Blick auf die Weite der Ewigkeit.  
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,  
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, Gott,  
und gib mir den Wunsch,  
meine Wurzeln tief  
in den ewigen Grund zu senken,  
damit ich emporwachse  
zu meiner wahren Bestimmung.*



*Namastè*