

Lass mich achtsamer 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 Zeit 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 achtsamer 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 achtsamer gehen, Herr,
und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief
in den ewigen Grund zu senken,
damit ich empor wachse
zu meiner wahren Bestimmung.