

## Desiderata

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast und sei des Friedens eingedenk, den die Stille bieten kann.

Stehe, soweit ohne Selbstaufgabe möglich, in freundlicher Beziehung zu allen Menschen.

Äußere deine Wahrheit ruhig und klar und höre anderen ruhig zu, auch den Geistlosen und Unwissenden; auch sie haben ihre Geschichte.

Meide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Qual für den Geist. Wenn Du Dich mit anderen vergleichst, könntest Du bitter werden und Dir nichtig vorkommen; denn immer wird es jemanden geben, größer oder geringer als Du.

Freue Dich Deiner eigenen Leistungen wie auch Deiner Pläne.

Bleibe weiter an Deinem eigenen Weg interessiert, wie bescheiden auch immer. Er ist ein echter Besitz im wandelnden Glück der Zeiten.

In Deinen geschäftlichen Angelegenheiten lasse Vorsicht walten; denn die Welt ist voller Betrug.

Aber nichts soll Dich blind machen gegen gleichermaßen vorhandene Rechtschaffenheit.

Viele Menschen ringen um hohe Ideale, und überall ist das Leben voll Heldentum.

Sei Du selbst, vor allen Dingen heuchle keine Zuneigung, noch sei zynisch was die Liebe betrifft; denn auch im Augenblick aller Dürre und Enttäuschung ist sie doch immerwährend wie Gras.

Ertrage freundlich gelassen den Ratschluß der Jahre, gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf.

Stärke die Kraft des Geistes, damit sie Dich in plötzlich hereinbrechendem Unglück schütze.

Aber erschöpfe Dich nicht mit Phantasien.

Viele Ängste kommen aus Ermüdung und Einsamkeit.

Neben einer heilsamen Selbstdisziplin sei freundlich mit Dir selbst.

Du bist Kind Gottes genauso wie die Bäume und Sterne;  
Du hast ein Recht hier zu sein.

Und ob es Dir bewußt ist oder nicht, es besteht kein Zweifel, das Universum entfaltet sich wie vorgesehen.

Darum lebe in Frieden mit Gott, was für eine Vorstellung Du auch immer von ihm hast.

Was auch immer Deine Arbeit und Dein Sehnen ist, erhalte Dir den Frieden mit Deiner Seele in der lärmenden Wirrnis des Lebens.

Mit all der Schande, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen ist es dennoch eine schöne Welt. Strebe behutsam danach, glücklich zu sein.

(aus der alten St. Pauls-Kirche, Baltimore v. 1692)