

Desiderata

(Max Ehrmann, 1927)

Gehe ruhig und gelassen durch Lärm und Hast
und wisse, welchen Frieden die Stille schenken mag.
Stehe, soweit es ohne Selbstaufgabe möglich ist,
in freundlicher Beziehung zu allen Menschen.

Äußere deine Wahrheit ruhig und klar
und höre anderen 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 eitel oder verbittert werden,
denn es wird immer jemanden geben, der größer oder geringer ist als du.

Freue dich an deinen eigenen Erfolgen wie auch an deinen Plänen.
Bleibe interessiert an deinem eigenen Weg,
so bescheiden er auch sein mag;
er ist ein echter Besitz im wechselnden Glück der Zeiten.

In deinen geschäftlichen Angelegenheiten lass Vorsicht walten,
denn die Welt ist voller Täuschung.
Aber dies soll dich nicht blind machen für die Tugenden, die es gibt;
viele Menschen streben nach hohen Idealen,
und überall ist das Leben voller Heldenmut.

Sei du selbst. Vor allem heuchle keine Zuneigung.
Noch sei zynisch, was die Liebe betrifft;
denn auch im Angesicht aller Dürre und Enttäuschung
ist sie immerwährend wie das Gras.

Ertrage freundlich die Ratschläge der Jahre,
und gib mit Anmut die Dinge der Jugend auf.
Nähre die Kraft des Geistes,
damit sie dich in plötzlichem Unglück schütze.
Aber beunruhige dich nicht mit dunklen Vorstellungen.
Viele Ängste entstehen aus Erschöpfung und Einsamkeit.

Bei einem heilsamen Maß an Selbstdisziplin
sei freundlich zu dir selbst.
Du bist ein Kind des Universums,
nicht weniger als die Bäume und die Sterne;
du hast ein Recht, hier zu sein.
Und ob es dir klar ist oder nicht –
das Universum entfaltet sich so, wie es soll.

Lebe deshalb in Frieden mit Gott,
was immer du dir unter ihm vorstellst.
Und was immer deine Mühen und Sehnsüchte in der lärmenden Verwirrung des Lebens sind,
halte Frieden mit deiner Seele.

Mit all ihrem Schein, ihrer Plackerei und ihren zerbrochenen Träumen
ist es dennoch eine schöne Welt.

Sei heiter. Strebe danach, glücklich zu sein.

Das Buch zum Text – handsigniert und weitere sinnvolle Bücher findest du hier

[Unser serendipischer upcycl-ing.de-Shop: - 1646162947s Webseite!](https://www.upcycl-ing.de-Shop/)

Verbindungen, die dich weiterbringen – empfohlen und zu finden bei Eva List im [Funkenflugnewsletter](#)