

Desiderata

Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast
und denke an den Frieden der Stille.

So weit als möglich, ohne dich aufzugeben,
sei auf gutem Fuß mit jedermann.
Sprich deine Wahrheit ruhig und klar aus,
und höre Andere an,
auch wenn sie langweilig und unwissend sind,
denn auch sie haben an ihrem Schicksal zu tragen.
Meide die Lauten und Streitsüchtigen.
Sie verwirren den Geist.

Vergleichst du dich mit anderen,
kannst du hochmütig oder verbittert werden,
denn immer wird es Menschen geben,
die bedeutender oder schwächer sind als du.
Erfreue dich am Erreichten und an deinen Plänen.
Bemühe dich um deinen eigenen Werdegang,
wie bescheiden er auch sein mag;
er ist ein fester Besitz im Wandel der Zeit.

Sei vorsichtig bei deinen Geschäften,
denn die Welt ist voller Betrügerei.
Aber lass deswegen das Gute nicht aus den Augen,
denn Tugend ist auch vorhanden:
Viele streben nach Idealen,
und Helden gibt es überall im Leben.

Sei du selbst.
Täusche vor allem keine falschen Gefühle vor.
Sei auch nicht zynisch, wenn es um Liebe geht,
denn trotz aller Öde und Enttäuschung verdorrt sie nicht,
sondern wächst weiter wie Gras.

Höre freundlich auf den Ratschlag des Alters,
und verzichte mit Anmut auf die Dinge der Jugend.
Stärke die Kräfte deines Geistes,
um dich bei plötzlichem Unglück dadurch zu schützen.
Quäle dich nicht mit Wahnbildern.
Viele Ängste kommen aus Erschöpfung und Einsamkeit.
Bei aller angemessenen Disziplin,
sei freundlich zu dir selbst.
Genau wie die Bäume und Sterne,
so bist auch du ein Kind des Universums.
Du hast ein Recht auf deine Existenz.

Und ob du es verstehst oder nicht,
entfaltet sich die Welt so wie sie soll.
Bleibe also in Frieden mit Gott,
was immer er für dich bedeutet,
und was immer deine Sehnsüchte und Mühen
in der lärmenden Verworrenheit des Lebens seien –
bewahre den Frieden in deiner Seele.
Bei allen Täuschungen, Plackereien und zerronnenen Träumen
ist es dennoch eine schöne Welt.

Sei achtsam. Strebe danach glücklich zu sein.

Max Ehrmann (1872 – 1945)