

## Desiderata (Lebensregel von Baltimore)

Gehe behutsam Deinen Weg inmitten des Lärms und der Hast dieser Welt und vergiss nie, welcher Friede im Schweigen liegen kann. Lebe, soweit als möglich und ohne Dich selbst aufzugeben, in guten Beziehungen zu anderen Menschen.

Verkünde Deine Wahrheit ruhig und klar. Höre auch anderen zu, sogar Törichtern und Unwissenden: auch sie haben ihre Geschichte.

Meide laute und aggressive Menschen, sie bringen nur geistigen Verdruss.

Es ist möglich, dass Du entweder stolz oder verbittert wirst, wenn Du Dich mit anderen vergleichst, denn immer wird es bedeutendere und unbedeutendere Menschen geben als Dich selbst.

Freue Dich des Erreichten genauso wie Deiner Pläne, doch sei auf jeden Fall demütig.

Übe Vorsicht in Deinen Geschäften, denn die Welt ist voller Betrügereien.

Verschliesse Dich jedoch nicht dem Wert der Tugenden: viele Menschen streben nach hohen Idealen, und das Leben ist voll von stillem Heldentum.

Sei Du selbst. Heuchle vor allem keine Zuneigung und spotte nicht über die Liebe.

Trage freundlich die Bürde der Jahre und gib mit Anmut alles auf, was der Jugend zusteht.

Nähre die Kraft Deines Geistes, um plötzlichem Unglück gegenüber gewachsen zu sein. Viele Ängste entstehen aus Müdigkeit und Einsamkeit.

Neben einer heilsamen Disziplin sei freundlich zu Dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und Sterne. Du hast ein Recht darauf, hier zu sein. Und die Kraft des Universums wird sich so entfalten, wie es sein muss, ob Dir das klar ist oder nicht.

Deshalb lebe in Frieden mit Gott, was immer Du Dir unter ihm vorstellst.

Und was immer Deine eigenen Bemühungen und Absichten sein mögen: halte Frieden mit Deiner Seele in diesem lärmigen Durcheinander des Lebens.

Mit all ihrem Schein, ihren Kümernissen und zerbrochenen Träumen ist diese Welt dennoch wunderbar.

Sei vorsichtig: strebe danach, glücklich zu sein.