

Neem de tijd

Wees kalm temidden van het lawaai en de haast en bedenk
welk een vrede er in stilte kan heersen.

Sta op goede voet met alle mensen, maar doe jezelf geen geweld aan. Spreek je waarheid
rustig maar duidelijk en luister goed naar anderen:
ook zij vertellen hun verhaal.

Mijdt luidruchtige en agressieve mensen; zij belasten je geest.
Wanneer je jezelf met anderen vergelijkt, zou je ijdel en verbitterd kunnen worden, want er zullen
altijd kleinere en grotere mensen dan jezelf zijn.

Geniet zowel van wat je hebt bereikt, als van je plannen. Blijf belangstelling houden in je
werk, hoe nederig dat ook moge zijn, het is een werkelijk bezit in het veranderlijk fortuin van
de tijd.

Betracht voorzichtigheid in het zaken doen, want de wereld is vol bedrog.
Maar laat je dit niet verblinden door het dagelijks bestaan van de deugd:
veel mensen streven hoge idealen na en overal in het leven is heldendom.

Wees jezelf. Veins vooral geen genegenheid.
Wees evenmin cynisch in de liefde,
want bij alle dorheid en ontevredenheid is zij eeuwig als het gras.

Volg de jaren met gratie, en verlang niet naar een tijd die achter je ligt.
Kweek geestkracht aan om beschermd te zijn bij onverwachte tegenslag. Maar verdriet jezelf
niet met spookbeelden. Vele angsten
worden uit eenzaamheid en vermoeidheid geboren.

Leg jezelf een gezonde discipline op en wees daarbij lief voor jezelf.
Je bent een kind van het heelal, niet minder dan de bomen en de sterren. Je hebt het recht hier
te zijn, en ook al is het je niet duidelijk:
het heelal ontvouwt zich zoals het zich ontvouwt, en zo is het goed.

Heb daarom vrede met God, wie of wat je ook denkt Hij moge zijn
en wat je aspiraties en je werk ook mogen zijn.
Blijf kalm in de lawaaiërie verwarring van het leven.
Met al zijn klatergoud en somberheid en vervlogen dromen
is dit toch nog steeds een prachtige wereld.

Wees waarachtig. Streef naar geluk!