

## Desiderata

Sei ruhig inmitten Lärm und Hast und bedenke,  
welch ein Segen in der Stille liegen kann.  
Steh auf gutem Fuß mit allen Menschen,  
ohne Dir selbst Gewalt anzutun.  
Sag Deine Wahrheit ruhig und deutlich.  
Höre deine Mitmenschen an.  
Auch sie erzählen eine Geschichte.  
Meide lärmende und aggressive Menschen,  
sie belasten den Geist.

Vergleichst du dich mit anderen,  
könntest du eitel und verbittert werden.  
Denn es wird immer kleinere und größere Menschen geben als dich.  
Freue dich deiner eigenen Leistungen wie auch deiner Pläne.  
Hüte dich vor Selbstgerechtigkeit.  
Habe Interesse für deine Arbeit, wie niedrig sie auch sein möge;  
sie ist ein echter Besitz im veränderlichen Glück der Zeiten.  
Verhalte dich vorsichtig bei Geschäften, denn die Welt ist voller Betrug.  
Aber dies soll dich nicht blind machen gegen vorhandene Rechtschaffenheit.  
Viele Menschen streben höheren Idealen nach,  
und die Welt ist voller Eiferer - sei du selbst.  
Heuchle vor allem keine Zuneigung, noch sei zynisch, was die Liebe betrifft;  
denn bei aller Unzufriedenheit und Leere ist die Liebe ewig wie das Gras.

Folg dem Lauf der Jahre anmutig,  
verlang nicht nach einer Zeit, die hinter dir liegt.  
Stärke die Kraft des Geistes,  
damit sie dich in plötzlich hereinbrechenden Unglück schütze.  
Aber verdrieß dich nicht mit Spukbildern.  
Viele Ängste werden aus Müdigkeit und Einsamkeit geboren.  
Leg dir eine gesunde Disziplin auf,  
aber sei dabei lieb zu dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und Sterne.  
Du hast das Recht, hier zu sein.  
Und ist es dir klar oder nicht,  
das Universum entfaltet sich doch so, wie es sich entfaltet-  
und es ist gut so.  
Habe darum Frieden mit Gott, wie du auch denkst, daß er sein möge.  
Was deine Umgebungen und deine Arbeit auch sein mögen,  
halte Frieden mit deiner Seele in der lärmenden Verwirrung des Lebens.  
Trotz all ihrem Flittergold, ihrer Düsterei  
und den verflogenen Träumen, ist diese Welt doch wunderschön.  
Sei behutsam.  
Strebe danach, glücklich zu sein !

(Abschrift aus der alten St.Pauls Kirche in Baltimore 1692)  
(überwiegend ähnliches hätte auch der Buddha gesagt)

Allan Wallace:

"...Erleben, wie sie Glück finden -  
ohne Stimulierung durch Sinnesreize der Außenwelt.

Dies ist eine entscheidende Entdeckung...  
...Der moderne Geist ist süchtig nach Stimulation...  
...Wir sind süchtig nach Aktivität.

Wenn wir in diesem Zustand in Einzelklausur gehen,  
bekommen wir Entzugserscheinungen.  
Daher müssen wir uns zuerst um unsere Sucht kümmern.

Erst dann werden wir... jeden Moment genießen können...

...Man muß lernen, seinen Körper und seinen Geist  
in ein natürliches Gleichgewicht zu bringen.

Entspanne deinen Körper, deinen Geist; lerne achtsam zu sein,  
im gegenwärtigen Moment und bei allen Aktivitäten...

...einen guten Ort, wenige Wünsche, Genügsamkeit, reine Ethik,  
wenig Aktivitäten, Gedanken und Sorgen.

Aber wichtig ist für uns:  
Entspannt und zufrieden zu sein, im gegenwärtigen Moment,  
ohne etwas zu tun..."