

*Inschrift der St. Pauls-Kirche,  
Baltimore, 1692*

---

Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke daran, welcher Friede in der Stille sein mag.

Soweit wie möglich versuche, mit allen Menschen auszukommen, ohne Dich zu unterwerfen.

Sprich Deine Wahrheit ruhig und klar aus und höre anderen zu, auch den Dummen und Unwissenden – auch sie haben ihre Geschichte.

Vermeide laute und aggressive Personen, sie belasten das Gemüt.

Wenn Du Dich mit anderen vergleichst, dann magst Du eitel oder bitter werden, denn es gibt immer größere oder geringere Menschen als Dich!

Freue Dich über Deine Erfolge und Pläne, nimm Deine Arbeit ernst und bleibe bescheiden. Das ist ein wirklicher Besitz in den wechselnden Geschicken des Lebens.

Sei vorsichtig mit geschäftlichen Dingen, denn die Welt ist voller Listen, aber sei deshalb nicht blind für das Gute.

Viele Menschen streben nach hohen Idealen und überall ist das Leben voller Größe.

SEI DU SELBST, heuchle keine Zärtlichkeit; sei aber auch nicht zynisch in

Bezug auf die Liebe, denn angesichts aller Trockenheit und Entzauberung ist sie wiederkehrend wie das Gras.

Nimm gütig den Rat der Jahre an und laß mit Anmut die Dinge der Jugend hinter Dir.

Nähre die Stärke der Seele, um im plötzlichen Unglück nicht schutzlos zu sein; Aber beunruhige Dich nicht mit Grübeleien: viele Ängste werden aus Erschöpfung und Einsamkeit geboren.

Abgesehen von einer gesunden Disziplin sei milde zu Dir selber. Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Blumen und die Sterne. Du hast ein Recht, hier zu sein, und ob es Dir klar ist oder nicht: kein Zweifel, das Universum entfaltet sich, wie es soll.

Deshalb sei in Frieden mit G'tt, wie immer Du ihn Dir auch vorstellst und was immer Deine Mühen und Deine Ziele sein mögen. In der lärmenden Verwirrtheit des Lebens halte Friede mit Deiner Seele.

Mit all ihrem Schein, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen ist es doch eine schöne Welt, sei Achtsam und versuche, glücklich zu werden.

*Irgendwann gefunden in einer Franziskaner-Schule*