

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, zonder jezelf geweld aan te doen. Zeg je waarheid rustig en duidelijk, en luister naar anderen: ook zij vertellen hun verhaal. Mijdt luidruchtige en agressieve mensen: zij belasten de geest. Wanneer je je met anderen vergelijkt, zou je ijdel en verbitterd kunnen worden, want er zullen altijd kleinere en grotere mensen zijn dan je zelf bent. Geniet zowel van wat je hebt bereikt als van je plannen. Blijf belangstelling hebben voor je eigen werk, hoe nederig dat ook moge zijn: het is een werkelijk bezit in het veranderlijk fortuin van de tijd. Betrach voorzichtigheid bij het zaken doen, want de wereld is vol bedrog. Maar laat dit je niet verblinden voor de bestaande deugd: veel mensen streven hoge idealen na, en overall is het leven vol heldendom. Wees jezelf. Veins vooral geen genegenheid. Maar wees evenmin cynisch over de liefde, want bij alle dorheid en ontevredenheid is zij eeuwig als het gras. Volg de loop der jaren met gratie, verlang niet naar een tijd die achter je ligt. Kweek geestkracht aan om bij onverwachte tegenslag beschermd te zijn. Maar verdriet jezelf niet met spookbeelden. Vele angsten worden uit vermoeidheid en eenzaamheid geboren. Leg jezelf een gezonde discipline op, maar 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 al of niet duidelijk, toch ontvouwt het heelal zich zoals het zich ontvouwt, en zo is het goed. Heb daarom vrede met God, hoe je ook denkt dat Hij moge zijn, en wat je werk en aspiraties ook mogen zijn: houd vrede met je ziel in de lawaaierige verwarring van het leven. Met al zijn klatergoud, somberheid, en vervlogen dromen is dit toch nog steeds een prachtige wereld. Wees waarachtig. Streef naar geluk.

Deze tekst is gevonden in de oude St.Pauluskerk te Baltimore, gedateerd 1692.