



*Wees kalm temidden van het lawaai en de haast, en bedenk welk een vrede er in de 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.*

*Mijd luidruchtige en agressieve mensen, zij belasten de geest.*

*Wanneer je je met andere vergelijkt, zou je ijdel en verbitterd kunnen worden, want er zullen altijd grotere en kleine mensen zijn dan jij zelf.*

*Geniet zowel van wat je hebt bereikt, als van je plannen.*

*Blijf belangstelling houden voor je eigen werk, hoe nederig dat ook moge zijn; het is een werkelijk bezit in het veranderlijke fortuin van de tijd.*

*Betracht voorzichtigheid bij het zaken doen; want de tijd is vol bedrog, maar laat je niet verblinden voor de bestaande deugd; vele mensen streven hoge idealen na; en overal 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 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 je 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 of sterren, je hebt het recht hier te zijn.*

*En ook al is het je wel 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 een prachtige wereld.*

*Wees voorzichtig. Streef naar geluk.*

