

De Amerikaanse advocaat Max Ehrmann (1872-1945) schreef veel over spirituele zaken. Zijn wereldberoemde gedicht "Desiderata" (Latijn voor "gewenste dingen") is een gedicht dat een positieve boodschap heeft.

*Wees rustig te midden van het lawaai en de haast en bedenk welke vrede er in de stilte kan zijn.*

*Sta op goede voet met alle mensen, zonder jezelf te verloochenen.*

*Spreek kalm en duidelijk jouw waarheid en luister naar anderen, ook naar hen die dom en onwetend zijn want ook zij hebben hun verhaal.*

*Vermijd luidruchtige en agressieve mensen, zij zijn een kwelling voor de geest.*

*Wanneer je jezelf met anderen vergelijkt, kan je ijdel of verbitterd worden er zullen immers altijd mensen zijn die groter of kleiner zijn dan je zelf bent.*

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

*Blijf geïnteresseerd in je eigen werk, hoe eenvoudig dat ook moge zijn want in de wisselvalligheden van de tijd, is dat een werkelijk bezit.*

*Wees voorzichtig bij het zaken doen, want de wereld is vol bedrog.*

*Maar laat dit je niet verblinden voor de deugd die er wel is, veel mensen streven immers hoge idealen na en het leven is vol heldenmoed.*

*Wees jezelf.*

*Veins vooral geen genegenheid.*

*Wees ook niet cynisch over de liefde, want bij alle dorheid en ontgoocheling is zij eeuwig als het gras.*

*Aanvaard blijmoedig de wijsheid der jaren,*

*doe met gratie afstand van de dingen van je jeugd.*

*Bouw aan je mentale veerkracht om je bij onverwachte tegenslag te beschermen.*

*Kwel jezelf niet met spookbeelden.*

*Vele angsten worden geboren uit vermoeidheid of eenzaamheid.*

*Leg jezelf een gezonde discipline op, maar wees daarbij vriendelijk voor jezelf.*

*Je bent een kind van het universum, niets minder dan de bomen en de sterren.*

*Je hebt het recht om hier te zijn.*

*En of je het nu begrijpt of niet, toch zal het universum zich ontfouwen zoals het zich ontfouwt en zo is het goed.*

*Leef daarom in vrede met God, welk beeld je ook van Hem hebt.*

*En wat je werk en streven ook moge zijn, bewaar in de luidruchtige maalstroom van het leven de vrede met je ziel.*

*Met al zijn klatergoud, somberheid en vervlogen dromen blijft dit toch een mooie wereld.*

*Blijf opgewekt.*

*Streef naar geluk en tevredenheid.*

door [Max Ehrmann](#)