

Wees kalm temidden van het lawaai en de haast en bedenk welk een vrede er in stilte kan heersen. Sta op goede voet met andere 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 anderen vergelijkt, zou je ijdel en verbitterd kunnen worden want er zullen altijd grotere en kleinere mensen zijn dan jezelf. Geniet zowel van wat je bereikt als van je plannen. Blijf belangstelling houden voor je eigen werk, hoe nederig dat ook moge zijn, het is een werkelijk bezit in de veranderlijke fortuin van de tijd. Betrach voorzichtigheid bij het zakendoen want de wereld is vol bedrog. Maar laat dit je niet verblinden voor de bestaande deugd; veel 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 is zij eeuwig als het gras. Volg de loop der jaren met gratie; verlang niet naar een tijd die achter je ligt. Kweek geestkracht 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 al is het je al of niet duidelijk, toch ontvouwt het heelal zoals het heelal zich ontvouwt en zo is het goed. Heb daarom vrede met god, hoe je ook denkt dat hij moge zijn. Houdt vrede met je ziel in de lawaai-erige verwarring van het leven. Met al zijn klatergoud, somberheid en vervloegerdromen, is dit toch nog steeds een prachtige wereld. Wees voorzichtig. Streef naar geluk.

(tekst gevonden in de oude kerk van Baltimore, gedateerd 1692)