

Nur für heute...Dekalog der Gelassenheit

1. *Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.*
2. *Nur für heute werde ich die größte Sorge für mein Auftreten pflegen: ich werde niemand kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern... nur mich selbst.*
3. *Nur für heute werde ich in der Gewißheit glücklich sein, daß ich für das Glück geschaffen bin... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.*
4. *Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen ohne zu verlangen, daß die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.*
5. *Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.*
6. *Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen, und ich werde es niemand erzählen.*
7. *Nur für heute werde ich etwas tun, das ich keine Lust habe, zu tun; sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, daß niemand es merkt.*
8. *Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: Hetze und Unentschlossenheit.*
9. *Nur für heute werde ich fest glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -, daß die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemand in der Welt.*
10. *Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist, und an die Güte zu glauben.*

*Mir ist es gegeben,
das Gute während zwölf Stunden zu wirken;
mich könnte es entmutigen, zu denken,
daß ich es das ganze Leben durchsetzen muß.*

JOHANNES XXIII