

Nur für heute – Dekalog der Gelassenheit

Nur für heute
werde ich mich bemühen,
den Tag zu erleben,
ohne das Problem
meines Lebens
auf einmal lösen
zu wollen.

Nur für heute
werde ich mich
den Gegebenheiten anpassen,
ohne zu verlangen,
dass sich die Gegebenheiten
an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute
werde ich etwas tun,
wozu ich eigentlich
keine Lust habe.

Nur für heute
werde ich
nicht danach streben,
die anderen zu kritisieren
oder zu verbessern –
nur mich selbst.

Nur für heute
werde ich in der Gewissheit
glücklich sein,
dass ich für das Glück
geschaffen bin.

Nur für heute
werde ich
eine gute Tat vollbringen.

Nur für heute
werde ich zehn Minuten
meiner Zeit
einem guten Buch widmen.

Nur für heute
werde ich
keine Angst haben.

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:
vor der Hetze und
der Unentschlossenheit.

Nur für heute
werde ich glauben –
selbst wenn die Umstände
das Gegenteil zeigen sollten –,
dass Gott für mich da ist,
als gäbe es sonst
niemanden in der Welt.

Ich will mich nicht entmutigen
lassen durch den Gedanken,
ich müsste dies alles
mein ganzes Leben lang
durchhalten.

Heute ist es mir gegeben,
das Gute während
zwölf Stunden zu wirken.

Angelo Giuseppe Roncalli, Papst Johannes XXIII.

Gebet

Herr,
gib mir Mut zu ändern, was ich ändern kann,
Gelassenheit hinzunehmen, was ich nicht ändern kann
und Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

Nach Reinhold Niebuhr