

Dekalog der Gelassenheit von Papst Johannes XXIII

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 die größte Sorge für mein Auftreten pflegen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemand kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern ... nur mich selbst.

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.

Nur für heute

werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

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.

Nur für heute

werde ich eine gute Tat vollbringen und ich werde es niemand erzählen.

Nur für heute

werde ich etwas tun, das ich keine Lust habe zu tun; sollte ich mich in meinem Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

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: der Hetze und der Unentschlossenheit.

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.

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.