

Zehn Übungen zur Gelassenheit

PLANEN

Nur für heute...

werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

Papst Johannes XXIII. (1881–1963) bietet in seinem „Dekalog der Gelassenheit“ zehn tägliche Übungen an, die – ohne es ausdrücklich zu benennen – christliche Grundüberzeugungen „alltagstauglich“ machen.

Herausgeber:

radio m | Tel 0711 83000-37 | www.radio-m.de | info@radio-m.de

Spendenkonto: EKK Kassel | Konto 416 240 | BLZ 520 604 10

Nur für heute...

MUT

Nur für heute...

werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist – und ich werde an die Güte glauben.

VERTRAUEN

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 niemanden auf der Welt.

radio m
bewegt Menschen

Nur für heute!

Zehn Übungen
zur Gelassenheit

Zehn Übungen zur Gelassenheit

LEBEN

Nur für heute...

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

SORGFALT

Nur für heute...

werde ich große Sorgfalt in mein Auftreten legen: vornehm in meinem Verhalten; ich werde niemand kritisieren, ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern – nur mich selbst.

GLÜCK

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.

REALISMUS

Nur für heute...

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

Nur für heute...

LESEN

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 Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

HANDELN

Nur für heute...

werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.

ÜBERWINDEN

Nur für heute...

werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.