

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 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
3. Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein,
dass ich für das Glück geschaffen bin-
nicht für die andere, sondern auch für diese Welt.
4. Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen,
ohne zu verlangen, das 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 eine gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Nur für heute werde ich eine gute Tat verbringen,
und ich werde es niemanden erzählen.
7. Nur für heute werde ich etwas tun,
für das ich keine Lust habe es zu tun:
sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen,
werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.
8. 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.
9. 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.
10. 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.