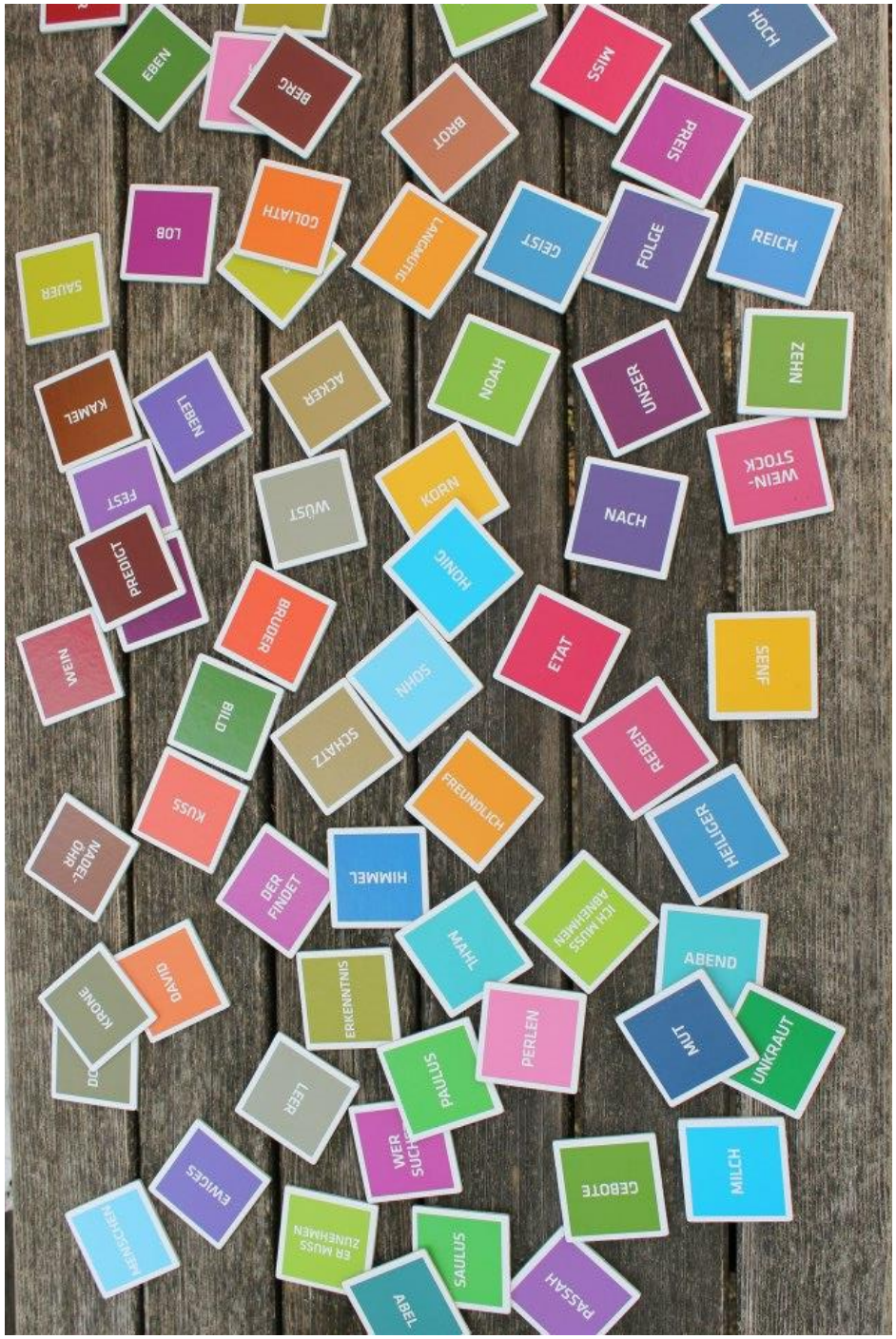

Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben,
ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

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,
andere zu kritisieren oder zu verbessern—nur mich selbst.

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen und niemandem davon erzählen.

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 glauben—selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten—dass Gott für mich da ist, als gäbe es sonst niemanden auf 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.

KATHOLISCHE KIRCHE HEILBRONN

Papst Johannes XXIII