

INHALT

Einstieg — 11

Heute, nur heute

Zehn Gebote der Gelassenheit
von Johannes XXIII.

Übung *der Präsenz* — 16

Heute, nur heute

Erstes Gebot *der Gelassenheit* — 28

Heute, nur heute werde ich
mich bemühen, den Tag zu leben,
ohne die Probleme meines Lebens
auf einmal lösen zu wollen.

Zweites Gebot *der Gelassenheit* — 40

Heute, nur heute werde ich auf ein
zurückhaltendes Auftreten achten:
Ich werde niemanden kritisieren,
ich werde nicht danach streben,
die anderen zu korrigieren oder
zu verbessern – nur mich selbst.

Drittes Gebot *der Gelassenheit* — 52

Heute, nur 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.

Viertes Gebot *der Gelassenheit* — 62

Heute, nur heute werde ich mich
an die Umstände anpassen,
ohne zu verlangen,
dass die Umstände sich
meinen Wünschen anpassen.

Fünftes Gebot *der Gelassenheit* — 72

Heute, nur heute werde ich
zehn Minuten meiner Zeit
einer guten Lektüre widmen;
wie die Nahrung für das
leibliche Leben notwendig ist,
so ist die gute Lektüre notwendig
für das Leben der Seele.

Sechstes Gebot *der Gelassenheit* — 82

Heute, nur heute werde ich
eine gute Tat vollbringen, und
ich werde es niemandem erzählen.

Siebtens Gebot *der Gelassenheit* — 94

Heute, nur heute werde ich
etwas tun, wozu ich eigentlich
keine Lust habe;
sollte ich es als eine Zumutung
empfinden, werde ich dafür sorgen,
dass niemand es merkt.

Achtes Gebot *der Gelassenheit* — 106

Heute, nur heute werde ich ein
genaues Tagesprogramm 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 vor der
Unentschlossenheit.

Neuntes Gebot *der Gelassenheit* — 116

Heute, nur heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände mir das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Zehntes Gebot *der Gelassenheit* — 126

Heute, nur 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 glauben.

Übung *der Bescheidung* — 136

Nimm dir nicht zu viel vor.
Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, ohne Übertreibung und ohne Ungeduld.

Übung der Gelassenheit — 146

Übung am Morgen

Übung unterwegs

Übung in der Kirche

Übung in Gegensätzen

Übung „Von eins bis drei“

Übung „Von drei bis eins“

Übung in der Einsamkeit

Übung in der Liebe

Biographische Notizen — 167

Angelo Roncalli –

der Mensch und der Papst — 167

Angelo Roncalli und

das Zweite Vatikanische Konzil — 172

Angelo Roncalli und

sein Bemühen um

Gerechtigkeit und Frieden — 176

Literatur — 180