

Gestern – Heute – Morgen

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten. Zwei Tage, die wir freihalten sollten von Angst und Bedrückung.

Einer dieser beiden Tage ist das Gestern – mit all seinen Fehlern und Sorgen, geistigen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern haben wir nicht mehr unter Kontrolle! Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurückbringen: Wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort, das wir gesagt haben, zurücknehmen. Das Gestern ist vorbei!

Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen – mit seinen möglichen Gefahren, Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir nicht unter unserer Kontrolle.

Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem vollen Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Aber eines steht fest: Sie wird aufgehen!

Bis sie aufgeht, sollten wir uns nicht über Morgen Sorgen machen, weil das Morgen noch nicht geboren ist.

Da bleibt nur ein Tag übrig: HEUTE!

Jeder Mensch und alle Wesen können nur im Jetzt leben. Wenn wir zusammenbrechen, geschieht dies nur, weil du und ich die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten ~ gestern und morgen ~ zusammenfügen. Es ist nicht die Erfahrung von heute, welche die Menschen verrückt macht, nein. Es ist die Reue und Verbitterung für etwas, das gestern geschehen ist. Oder aber die Furcht vor dem, was das Morgen wieder bringen wird.



Nur für heute

Nur für heute will ich versuchen, diesen einen Tag zu durchleben. Will nicht sofort das ganze Problem bewältigen, das in meinem Leben aufgetaucht ist. Ich kann 24 Stunden lang etwas tun, vor dem ich mich erschrecken würde, wenn ich es ein Leben lang tun müsste.

Nur für heute will ich glücklich sein. Die meisten Leute sind so glücklich, wie sie es wirklich sein wollen.

Nur für heute will ich mich nach den Tatsachen richten und nicht versuchen, alles nach meinen Wünschen auszurichten. Ich will mein Glück nehmen, wie es gerade kommt und mich danach richten.

Nur für heute will ich versuchen, meinen Geist zu stärken. Will lernen und etwas Nützliches tun. Ich will etwas lesen, das Mühe macht, mich zum Nachdenken bringt und zur Konzentration zwingt.

Nur für heute will ich meine Seele auf drei Arten üben:

Ich will der Natur oder einem Menschen einen guten Dienst erweisen, ohne dafür etwas zu erwarten.

Ich will mindestens eine Sache tun, die ich schon immer einmal tun wollte. Ohne dabei mich oder jemand anderen zu verletzen.

Sollten meine Gefühle durch irgendetwas verletzt sein, so will ich es vorerst für mich behalten und mich in Gelassenheit üben.

Nur für heute will ich angenehm wirken. Will so gut wie möglich aussehen, mich adrett und sauber kleiden, leise sprechen und höflich handeln. Will keinen anderen verbessern oder kritisieren, außer mich selbst.

Nur für heute soll mein Programm feststehen. Ich brauche es nicht genau zu befolgen. Vor zwei Übeln will ich mich in Acht nehmen: Hast und Unentschlossenheit.

Nur für heute will ich meine ruhige halbe Stunde für mich selbst haben und entspannen. In dieser halben Stunde will ich versuchen, eine bessere Sicht über mein Leben zu gewinnen.

Nur für heute will ich nicht ängstlich sein. Will mich nicht davor scheuen, das zu genießen, was schön ist. Will glauben, dass die Welt mir das zurückgeben wird, was ich ihr schenke.

