

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.

**HEUTE
ist das MORGEN,
das wir uns GESTERN erschaffen haben.**

Nur für heute

Nur für heute will ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne alle Probleme auf einmal lösen zu wollen; möchte nicht sofort alle Schwierigkeiten bewältigen, die in meinem Leben aufgetaucht sind. Am heutigen Tage mache ich nur so viel von etwas, vor dem ich mich erschrecken würde, wenn ich es ein Leben lang tun müsste.

Nur für heute will ich glücklich sein, in der Gewissheit, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht nur für die geistige, sondern auch für die reale Welt.

Nur für heute will ich die Umstände hinnehmen, wie sie sind; ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine persönlichen Vorstellungen anpassen. Ich nehme das Leben, wie es jetzt gerade kommt.

Nur für heute will ich glauben und vertrauen, dass die Vorsehung, wie ich sie verstehe, für mich genauso sorgt, wie für alle anderen Geschöpfe auch. Ja, selbst dann, wenn die heutigen Umstände das Gegenteil zeigen.

Nur für heute will ich mich bemühen, meinen Geist zu stärken; will etwas Neues lernen und Nützliches tun. Ich möchte einige Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen und mich mit etwas befassen, das meine Konzentration fördert und mich zum Nachsinnen anregt. Denn, wie gesunde Nahrung für den Körper notwendig ist, ist eine gute Lektüre für Geist und Seele wichtig.

Nur für heute will ich eine gute Tat vollbringen, ohne mir dafür etwas zu erwarten.

Nur für heute will ich etwas tun, wozu ich eigentlich keine Lust habe, es zu tun: Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt oder angegriffen fühlen, bemühe ich mich, friedlich zu reagieren.

Nur für heute will ich angenehm wirken und große Sorgfalt in mein Auftreten legen:

- * Freundlich in meinem Verhalten
- * Ruhig in meinen Äußerungen
- * Bemüht, niemand anderen zu kritisieren oder zu verbessern; außer mich selbst.

Nur für heute will ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht akkurat daran, aber ich setze es dennoch auf. Vor zwei Übeln werde ich mich bei der Ausführung in Acht nehmen: Hast und Unentschlossenheit.

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

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an alledem zu freuen, was schön ist; und ich will mich bemühen, an die Güte zu glauben. Ich vertraue darauf, dass mir geschenkt wird, was ich selbst zu geben bereit bin.