

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 zwei Tage ist Gestern mit all seinen Fehlern und Sorgen, geistigen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer 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 zurücknehmen, das wir gesagt haben. 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 sofortigen Kontrolle.

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

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

Da bleibt nur ein Tag übrig heute!

Jeder Mensch kann nur die Schlacht von einem Tag schlagen. Dass wir zusammenbrechen geschieht nur wenn Du und ich die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten ~ gestern und morgen ~ zusammenfügen. Es ist nicht die Erfahrung von heute, die die Menschen verrückt macht, es ist die Reue und Verbitterung für etwas was gestern geschehen ist oder die Furcht vor dem was das Morgen wieder bringen wird.

1. NUR FÜR HEUTE

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

2. NUR FÜR HEUTE

will ich glücklich sein. Die meisten Leute sind (nur) so glücklich, wie sie es wirklich sein wollen.

3. 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.

4. NUR FÜR HEUTE

will ich versuchen meinen Geist zu stärken. Will lernen und etwas nützliches tun. Ich will etwas lesen, was Mühe macht, was mich zum Nachdenken und zur Konzentration zwingt.

5. NUR FÜR HEUTE

will ich meine Seele auf drei Arten üben: Will jemandem einen guten Dienst erweisen, ohne dass der Betreffende etwas merkt. Sollte er es erfahren, so zählt dieser Dienst nicht. Ich will mindestens 2 Dinge tun, die ich nicht tun mag, nur um mich zu prüfen. Sollten meine Gefühle durch irgendetwas verletzt sein, so will ich es keinen merken lassen.

6. 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, nur mich selbst.

7. NUR FÜR HEUTE

soll mein Programm fest stehen. Ich brauche es nicht genau zu befolgen. Vor 2 Übeln will ich mich in Acht nehmen: Hast und Unentschlossenheit

8. 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.

9. 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. HEUTE ist das MORGEN; worüber wir uns GESTERN Sorgen gemacht haben.