

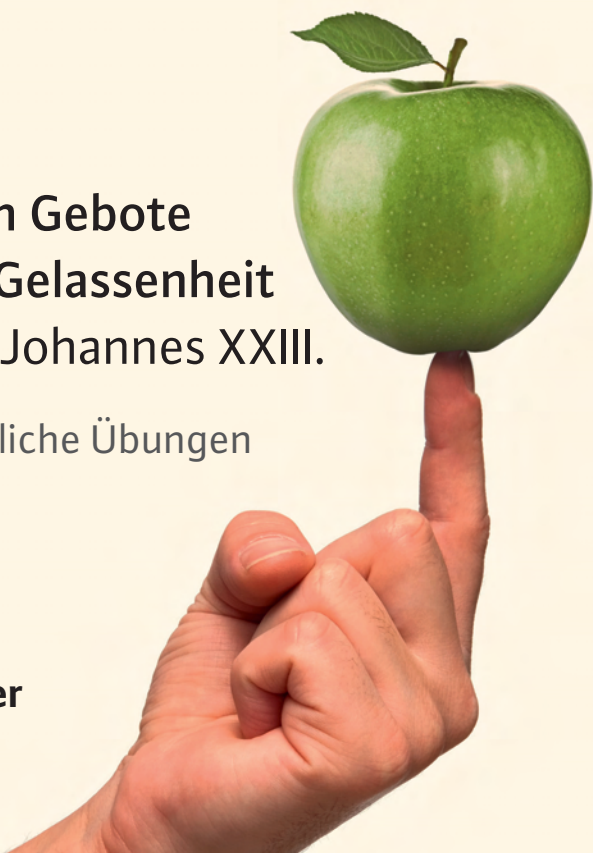
Helmut Schlegel

Heute, nur heute

Zehn Gebote
der Gelassenheit
von Johannes XXIII.

Geistliche Übungen

echter



Helmut Schlegel Heute, nur heute

Helmut Schlegel

Heute, nur heute

Zehn Gebote
der Gelassenheit
von Johannes XXIII.

Geistliche Übungen

echter

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.

Siebtes 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 Bescheidenheit* — 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

Einstieg

Johannes XXIII. ist eine Lichtgestalt der Kirche, ja der ganzen Menschheit. Warum?

Ist es seine lautere Persönlichkeit, die hinter dem Papst den Gottsucher, den Menschen und den Bruder durchscheinen lässt? Ist es sein unbekümmerter Mut, in der katholischen Kirche die Fenster zu öffnen, damit frische Luft hereinkommt? Ist es seine überraschende Entscheidung, ein Ökumenisches Konzil auszurufen?

Ja, das ist es, das alles. Und doch sind das nur Teilaspekte eines Ganzen. Wollen wir das Geheimnis des Menschen Angelo Roncalli mit einem einzigen Wort kennzeichnen, dann passt wohl das Wort „Gelassenheit“ am besten. Auch ihm war diese Eigenschaft nicht angeboren, er musste sie sich hart erarbeiten und im Gebet erbitten. Um auf diesem Weg Fortschritte zu machen, hat er für seinen eigenen geistlichen Weg die „Zehn Gebote der Gelassenheit“ niedergeschrieben und sich selbst immer wieder ins Gedächtnis gerufen. Dieses Buch ist ein geistlicher Wegbegleiter und lädt Sie ein, sich von Johannes XXIII. an die Hand nehmen zu lassen und mit ihm nach und nach seine „Gebote der Gelassenheit“ zu meditieren. Wenn Geistliche Übungen gründlich sind, das heißt, wenn sie auf den Grund gehen, dann bleiben sie nicht in erhabenen Gedanken und bei frommen Gefühlen stehen. Sie führen Schritt für Schritt in das konkrete alltägliche Leben. Das Ziel allen geistlichen Lebens ist, dass unsere Lebenszeit immer mehr durchdrungen wird vom Geist

Gottes und dass das Wesen Jesu Christi in uns Gestalt annimmt. Die in diesem Buch vorgelegten Meditationen und Anregungen gliedern sich bei jedem der „Zehn Gebote der Gelassenheit“ in fünf Abschnitte:

SPURENSUCHE

Gedanken, Reflexionen, Inspirationen zu den jeweiligen Geboten der Gelassenheit, wie sie uns das konkrete Leben in seiner ganzen Vielfalt anbietet.

WEGZEICHEN

Gelassenheit ist nicht zu machen, nur zu erbitten. Die hier formulierten Gebete regen an, sich vom alltäglichen Leben inspirieren zu lassen und alles, was Menschen bewegt, vor Gott auszusprechen.

SCHRIFTWORT

Das Alte und das Neue Testament bieten uns so viele Texte, die uns zur Gelassenheit einladen. Vor allem aber geben sie uns im Wort Gottes die Gewissheit seiner Gegenwart, die uns gelassen leben und sterben lässt.

HERZWORT

Die Texte und Schriften, die uns Angelo Roncalli hinterlassen hat, sprechen Menschen auch heute an, weil sie Worte von Herz zu Herz sind – im wahren Sinn des Wortes einfältig, ehrlich, gütig.

ALLTAGSSCHRITTE

Es gibt viele Möglichkeiten, die Gebote der Gelassenheit umzusetzen. Hier werden jeweils vier vorgeschlagen. Sie sind eher Anregungen für die eigene Fantasie als Erfolgsrezepte.

Heute, nur heute