Tíz törvény a lelki nyugalom eléréséhez

Ma megkísérlem úgy átélni a napot, hogy nem akarom egyszerre megoldani életem összes problémáját.

Ma igen nagy figyelmet fordítok a fellépésemre: senkit sem bírálok, sőt arra sem törekszem, hogy másokat helyreigazítsak vagy kijavítsak…. csak magamat.

Ma boldog leszek abban a tudatban, hogy boldogságra születtem… nem csak a másvilági, hanem az evilági boldogságra is.

Ma alkalmazkodom a körülményekhez anélkül, hogy megkívánnám: a körülmények alkalmazkodjanak az én kívánságaimhoz.

Ma tíz percet szánok az időmből egy jó olvasmányra, amint a táplálék a testi élethez, a jó olvasmány a lelki élethez szükséges.

Ma elvégzem a napi jótettet, és senkinek sem dicsekszem vele.

Ma olyasmit teszek, amihez semmi kedvem sincsen, ha gondolataimban sértődöttnek érzem magam, gondoskodom róla, hogy senki se vegye észre.

Ma új, részletes programot állítok össze. Talán nem ragaszkodom hozzá pontosan, de megfogalmazom. S két rossztól tartózkodom: a hajszától és a határozatlanságtól.

Szilárdan hiszek – akkor is, ha a tények az ellenkezőjét mutatják – abban, hogy az isteni Gondviselés úgy törődik velem, mintha egyedül volnék a világon.

Ma nem félek, és különösen örülök mindennek, ami szép, és hiszek a jóságban. Nekem adatott meg, hogy tizenkét órán át jót tegyek.

Boldog XXIII. János pápa

„Én vagyok.” Jó címet kerestem a bennem élő gondolatok fölé, de egyik sem volt az igazi - valahogy mindegyik féligazságnak tűnt. "Meglátogat az Isten" - jó hangzása van, hiszen az apostolok között megjelenő feltámadt Krisztus, mint látogató lépett közéjük a zárt ajtók mögé rejtőzőkhöz a falak fizikai törvényét átlépve. Mennybemenetelekor azonban így búcsúzott: "Veletek vagyok minden nap a világ végezetéig." Tehát ez a cím már nem helyénvaló, hiszen Krisztus életemben nem látogató, nem vendég, hanem mindig velem lévő társ. Őszinte, szerető jelenlétének megérzése csak tőlem függ, mert Isten minden embert végtelenül szeret.

Sokan sokféle módon ábrázolták már a feltámadt Krisztus, de a mosolygó arccal ránk néző krisztusi tekintet keveseknek adatott meg, pedig Jézus feltámadása után minden alkalommal így köszönt: "Békesség veletek." Én vagyok, ne féljetek." – és ezt nem lehet másképp mondani, csak bizalmat hordozó mosollyal.

És lám, az Isten most sem magyarázkodik: de, mert, és pedig - azt mondja egyszerűen: „Én vagyok”. Erre tanít: Ki vagy? Minden tettünk szavunk, ami magyarázkodást kíván, hamis valahol. Úgy kell élnünk, hogy azt mondhassuk: én vagyok. Aki megtudja mondani, legtöbb három mondatban megfogalmazni, hogy "ki vagyok én, nekem mi a legfontosabb" - ő célokkal, tudatosan és megfontoltan él. Nem helyzetekben viselkedő és válaszoló, nem körülményekhez és előnyökhöz alkalmazkodó, nem a maga előnyét és igazságát kereső ember. Neki van "énje" – aki Krisztus mosolyát képes lesz meglátni és az emberek közé hozni nemcsak kivételes percekben, látogatóként, hanem minden nap.

B.Betti