



## Un rimedio spirituale per tempi di ansia, fretta e rumore

Viviamo in un'epoca paradossale. Mai prima d'ora abbiamo avuto così tante comodità, così tanti progressi tecnologici e così tante possibilità di comunicazione. Eppure, mai prima d'ora siamo stati così esposti all'ansia, all'incertezza, allo stress permanente e alla sensazione che tutto dipenda da noi.

Le notizie ci raggiungono in ogni istante. I social media ci bombardano di opinioni, polemiche e preoccupazioni. Il futuro appare incerto. Molti vivono intrappolati tra i rimpianti del passato e le paure del domani.

In mezzo a questo scenario, continua a risuonare con una forza sorprendentemente attuale un testo semplice, breve e profondamente cristiano: il **“Decalogo della Serenità”**, conosciuto anche come **“Solo per oggi”**, attribuito a **San Giovanni XXIII**.

Non è un trattato di teologia. Non è un'enciclica. Non è un complicato programma ascetico riservato ai monaci o ai teologi.

È qualcosa di molto più semplice e, proprio per questo, molto più rivoluzionario.

È un invito a vivere il presente sotto lo sguardo di Dio.

E forse oggi è più necessario che mai.

---

## Che cos'è il “Decalogo della Serenità”?

Il cosiddetto “Decalogo della Serenità” è una lista di propositi spirituali formulati in modo pratico e quotidiano.

Sebbene ne esistano diverse versioni, tutte ruotano attorno a un'idea centrale:

**Non cercare di portare il peso dell'intera vita in una sola volta.**

Invece di preoccuparsi degli anni futuri, di tutti i problemi che verranno o delle ferite del passato, il cristiano si concentra nel rispondere fedelmente a Dio nelle prossime ventiquattro ore.



Da qui deriva l'espressione che dà il nome al testo:

**“Solo per oggi...”**

Solo per oggi cercherò di vivere.

Solo per oggi farò il bene.

Solo per oggi eviterò le preoccupazioni inutili.

Solo per oggi confiderò in Dio.

Il genio spirituale di questo testo consiste nel rendere la santità qualcosa di raggiungibile.

Non si tratta di promettere eroismi impossibili.

Si tratta di vivere cristianamente per un giorno.

E poi un altro.

E poi un altro ancora.

---

## San Giovanni XXIII: il Papa della bontà

San Giovanni XXIII fu una delle figure più amate del XX secolo.

Eletto Papa nel 1958, sorprese il mondo con la sua semplicità, la sua vicinanza e il suo profondo ottimismo cristiano.

Fu il convocatore del Concilio Vaticano II ed entrò nella storia come il “Papa Buono”.

Tuttavia, dietro quel sorriso si nascondeva una intensa vita spirituale.

Conosceva le lotte interiori dell'anima umana.

Aveva vissuto guerre, conflitti politici, sofferenze pastorali e responsabilità enormi.



Proprio per questo comprendeva che la pace interiore non nasce dalla scomparsa dei problemi.

Nasce dalla fiducia in Dio.

Il “Decalogo della Serenità” riflette perfettamente questa spiritualità.

Non è ingenuità.

Non è ottimismo superficiale.

È fede.

---

## Il fondamento evangelico del “Solo per oggi”

Sebbene il testo non sia una citazione biblica, è profondamente ispirato al Vangelo.

Nostro Signore insegnò qualcosa di molto simile nel Discorso della Montagna:

“Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena.”

(Matteo 6,34)

Questo versetto è probabilmente il fondamento biblico più importante del Decalogo.

Cristo non ci dice di ignorare il futuro.

Non ci dice di smettere di essere prudenti.

Ciò che condanna è la preoccupazione ossessiva che cerca di controllare ciò che è al di fuori del nostro potere.

Il cristiano lavora.



Pianifica.

Si impegna.

Ma alla fine si affida.

Perché sa che Dio governa la storia.

---

## Il grande errore moderno: voler controllare tutto

Una delle più grandi sofferenze del mondo contemporaneo nasce da un'illusione.

L'illusione del controllo assoluto.

Vogliamo controllare:

- La nostra salute.
- Le nostre finanze.
- Il nostro lavoro.
- Il nostro matrimonio.
- I nostri figli.
- La Chiesa.
- La politica.
- Il futuro.

Ma la realtà è che gran parte di queste cose sfugge al nostro potere.

Quando cerchiamo di sostenere l'universo sulle nostre spalle, finiamo esausti.

La serenità cristiana nasce quando comprendiamo che non siamo Dio.

E lungi dall'essere una cattiva notizia, questa consapevolezza è una liberazione.



## Che cosa significa realmente la serenità cristiana?

Molte persone confondono la serenità con l'indifferenza.

Non sono la stessa cosa.

La serenità cristiana non consiste nel smettere di lottare.

Consiste nel lottare senza perdere la pace.

Non significa assenza di problemi.

Significa presenza di Dio in mezzo ai problemi.

I santi hanno affrontato enormi difficoltà.

Hanno sofferto persecuzioni.

Malattie.

Calunnie.

Apparenti fallimenti.

E tuttavia irradiavano una pace soprannaturale.

Perché?

Perché sapevano che l'ultima parola appartiene sempre a Dio.

---



# Analisi del Decalogo della Serenità alla luce della teologia cattolica

## 1. Solo per oggi cercherò di vivere soltanto questo giorno

Qui troviamo un profondo insegnamento spirituale.

La grazia si riceve nel presente.

Non possiamo amare Dio ieri.

Non possiamo obbedirGli domani.

Possiamo risponderGli soltanto oggi.

Il presente è il luogo in cui Dio ci attende.

---

## 2. Solo per oggi avrò la massima cura del mio aspetto

Può sembrare un'osservazione secondaria, ma possiede un'importante dimensione cristiana.

Il corpo non è qualcosa da disprezzare.

È tempio dello Spirito Santo.

La tradizione cattolica ha sempre respinto il disprezzo del proprio corpo.

La dignità esteriore riflette, in una certa misura, l'ordine interiore.

---

## 3. Solo per oggi sarò felice

Questo punto spesso sorprende.



Molti credono che la santità consista nell'essere continuamente tristi.

Niente potrebbe essere più lontano dal Vangelo.

Cristo desidera la nostra felicità.

Non una felicità superficiale.

Non una gioia basata su circostanze passeggere.

Ma la gioia profonda di chi sa di essere amato da Dio.

---

## 4. Solo per oggi mi adatterò alle circostanze

L'umiltà consiste nell'accettare la realtà.

Non una realtà immaginaria.

Non quella che vorremmo.

Ma quella reale.

Molte angosce nascono perché combattiamo contro fatti che non possiamo cambiare.

La serenità cristiana accetta la Divina Provvidenza.

---

## 5. Solo per oggi dedicherò del tempo alla lettura spirituale

La mente ha bisogno di nutrimento.

Se alimentiamo continuamente l'anima con scandali, polemiche e notizie negative, finiremo interiormente esausti.

La lettura spirituale purifica l'intelligenza.

Rafforza la fede.



Illumina il giudizio.

---

## 6. Solo per oggi compirò una buona azione

La carità è un rimedio straordinario contro la tristezza.

Quando smettiamo di guardarci ossessivamente e iniziamo a servire gli altri, molte preoccupazioni perdono la loro forza.

La carità ci libera dalla prigione dell'egoismo.

---

## 7. Solo per oggi farò qualcosa che non mi piace

Qui incontriamo la dimensione ascetica.

La tradizione cattolica ha sempre insegnato il valore della mortificazione.

Non perché la sofferenza sia buona in sé.

Ma perché rafforza la volontà.

Ci aiuta a diventare liberi.

Ci insegna a governare i nostri impulsi.

---

## 8. Solo per oggi pianificherò la mia giornata

La fiducia in Dio non elimina la responsabilità.

La virtù della prudenza richiede organizzazione.

Il disordine esteriore spesso diventa disordine interiore.



## 9. Solo per oggi crederò fermamente che Dio si prende cura di me

Forse questo è il cuore di tutto il Decalogo.

La Divina Provvidenza.

La certezza che Dio non abbandona mai i suoi figli.

Come dice la Sacra Scrittura:

“Noi sappiamo che tutto concorre al bene di coloro che amano Dio.”

(Romani 8,28)

Questa verità non elimina la sofferenza.

Ma ne trasforma completamente il significato.

---

## 10. Solo per oggi non avrò paura

La paura è una delle grandi malattie spirituali del nostro tempo.

Paura del futuro.

Paura del fallimento.

Paura della malattia.

Paura della morte.



Paura dell'opinione degli altri.

Eppure una delle espressioni più ripetute nella Bibbia è:

| *“Non temere.”*

Perché dove c'è Dio non può regnare il terrore.

---

## La serenità e la Divina Provvidenza

La teologia cattolica insegna che Dio governa l'universo con sapienza infinita.

Nulla sfugge alla Sua conoscenza.

Nulla sfugge al Suo potere.

Nulla sfugge al Suo amore.

Questa dottrina prende il nome di Divina Provvidenza.

Crederne nella Provvidenza non significa che tutto sia facile.

Significa che tutto ha un senso, anche quando non riusciamo a comprenderlo.

I santi scoprirono che la pace interiore dipende più dalla fiducia che dalle circostanze.

Per questo riuscivano a conservare la serenità anche nelle prove più terribili.

---



## “Solo per oggi” in una società dominata dall’ansia

L’ansia moderna è spesso alimentata da tre fonti:

### Il peso del passato

Molti vivono incatenati agli errori del passato.

Eppure Dio perdona.

Il sacramento della Confessione esiste proprio per restituire la pace.

### La paura del futuro

Cerchiamo risposte a problemi che ancora non esistono.

Ma Dio concede la grazia per una prova quando essa arriva, non prima.

### La costante sovrastimolazione

Viviamo permanentemente connessi.

La serenità richiede spazi di silenzio.

Di preghiera.

Di raccoglimento.

Di disconnessione.

Di contemplazione.



## Una pratica spirituale per vivere il Decalogo

Al mattino, appena svegli, puoi dire:

“Signore, non Ti prometto tutta la mia vita.  
Non Ti prometto tutta la settimana.  
Non Ti prometto tutto l’anno.

Ti prometto soltanto oggi.

Aiutami a vivere questa giornata per la Tua gloria.”

E alla fine della giornata:

“Grazie, Signore, per avermi sostenuto oggi.  
Domani tornerò a confidare in Te.”

Questa semplice pratica trasforma gradualmente il cuore.

---

## Ciò che il Decalogo della Serenità può insegnare ai cattolici di oggi

Viviamo tempi di incertezza sociale, crisi culturali, tensioni politiche e persino preoccupazioni all’interno della stessa Chiesa.

È facile cadere nello scoraggiamento.

Ma il cristiano non è chiamato alla disperazione.

È chiamato alla fedeltà.

La santità non consiste nel risolvere tutti i problemi del mondo.

Consiste nel rispondere alla grazia di Dio qui e ora.



Questo è esattamente ciò che insegna “Solo per oggi”.

Non portare il peso di tutta la storia.

Non cercare di controllare l’incontrollabile.

Non vivere schiavi del passato o terrorizzati dal futuro.

Ma camminare giorno dopo giorno mano nella mano con Cristo.

---

## Conclusione: la santità comincia oggi

Il Decalogo della Serenità di San Giovanni XXIII rimane straordinariamente attuale perché tocca una verità permanente del cuore umano.

Noi vogliamo sapere che cosa accadrà domani.

Dio ci chiede di fidarci di Lui oggi.

Noi vogliamo garanzie assolute.

Dio ci offre la Sua presenza.

Noi vogliamo controllare il futuro.

Dio ci invita ad abbandonarci nelle Sue mani.

Forse il più grande insegnamento di questo piccolo testo è che la santità non si costruisce attraverso imprese straordinarie, ma attraverso piccoli atti di fedeltà ripetuti giorno dopo giorno.

La pace non nasce quando i problemi scompaiono.

La pace nasce quando scopriamo che, qualunque cosa accada, Dio rimane nostro Padre.

E allora possiamo dire con serena fiducia:



“SOLO PER OGGI”: IL DECALOGO DELLA SERENITÀ DI SAN GIOVANNI  
XXIII CHE PUÒ CAMBIARE LA TUA VITA | 14

**“Solo per oggi, Signore, voglio amarTi, servirTi e confidare in Te.”**