



Um remédio espiritual para tempos de ansiedade, pressa e ruído

Vivemos numa época paradoxal. Nunca antes tivemos tantas comodidades, tantos avanços tecnológicos e tantas possibilidades de comunicação. No entanto, nunca estivemos tão expostos à ansiedade, à incerteza, ao stress permanente e à sensação de que tudo depende de nós.

As notícias chegam-nos a cada instante. As redes sociais bombardeiam-nos com opiniões, polémicas e preocupações. O futuro parece incerto. Muitas pessoas vivem presas entre os arrependimentos do passado e os medos do amanhã.

No meio deste cenário, continua a ressoar com uma força surpreendentemente atual um texto simples, breve e profundamente cristão: o **“Decálogo da Serenidade”**, também conhecido como **“Só por Hoje”**, atribuído a **São João XXIII**.

Não é um tratado de teologia. Não é uma encíclica. Não é um complicado programa ascético reservado a monges ou teólogos.

É algo muito mais simples e, precisamente por isso, muito mais revolucionário.

É um convite a viver o presente sob o olhar de Deus.

E talvez hoje seja mais necessário do que nunca.

O que é o “Decálogo da Serenidade”?

O chamado “Decálogo da Serenidade” é uma lista de propósitos espirituais formulados de forma prática e quotidiana.

Embora existam várias versões, todas giram em torno de uma ideia central:

Não tentar carregar toda a vida de uma só vez.

Em vez de se preocupar com os anos futuros, com todos os problemas que poderão surgir ou com as feridas do passado, o cristão concentra-se em responder fielmente a Deus durante as



próximas vinte e quatro horas.

Daí vem a expressão que dá nome ao texto:

“Só por hoje...”

Só por hoje procurarei viver.

Só por hoje farei o bem.

Só por hoje evitarei preocupações inúteis.

Só por hoje confiarei em Deus.

O génio espiritual deste texto consiste em tornar a santidade algo alcançável.

Não se trata de prometer heroísmos impossíveis.

Trata-se de viver cristãmente durante um dia.

E depois outro.

E depois mais outro.

São João XXIII: o Papa da bondade

São João XXIII foi uma das figuras mais amadas do século XX.

Eleito Papa em 1958, surpreendeu o mundo pela sua simplicidade, proximidade e profundo otimismo cristão.

Foi o convocador do Concílio Vaticano II e entrou para a história como o “Papa Bom”.

Contudo, por detrás daquele sorriso havia uma intensa vida espiritual.

Conhecia as lutas interiores da alma humana.



Tinha vivido guerras, conflitos políticos, sofrimentos pastorais e enormes responsabilidades.

Precisamente por isso compreendia que a paz interior não nasce do desaparecimento dos problemas.

Nasce da confiança em Deus.

O “Decálogo da Serenidade” reflete perfeitamente esta espiritualidade.

Não é ingenuidade.

Não é otimismo superficial.

É fé.

O fundamento evangélico do “Só por Hoje”

Embora o texto não seja uma citação bíblica, está profundamente inspirado pelo Evangelho.

Nosso Senhor ensinou algo muito semelhante no Sermão da Montanha:

“Não vos preocupeis com o dia de amanhã, porque o dia de amanhã terá as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu mal.”

(Mateus 6,34)

Esta passagem é provavelmente o fundamento bíblico mais importante do Decálogo.

Cristo não nos diz para ignorarmos o futuro.

Não nos diz para deixarmos de ser prudentes.

O que Ele condena é a preocupação obsessiva que procura controlar aquilo que está fora do nosso poder.



O cristão trabalha.

Planeia.

Esforça-se.

Mas, no final, confia.

Porque sabe que Deus governa a história.

O grande erro moderno: querer controlar tudo

Um dos maiores sofrimentos da vida contemporânea nasce de uma ilusão.

A ilusão do controlo absoluto.

Queremos controlar:

- A nossa saúde.
- As nossas finanças.
- O nosso trabalho.
- O nosso casamento.
- Os nossos filhos.
- A Igreja.
- A política.
- O futuro.

Mas a realidade é que grande parte destas coisas escapa ao nosso poder.

Quando tentamos sustentar o universo sobre os nossos ombros, acabamos exaustos.

A serenidade cristã começa quando compreendemos que não somos Deus.

E, longe de ser uma má notícia, esta descoberta é libertadora.



O que significa realmente a serenidade cristã?

Muitas pessoas confundem serenidade com indiferença.

Não são a mesma coisa.

A serenidade cristã não consiste em deixar de lutar.

Consiste em lutar sem perder a paz.

Não significa ausência de problemas.

Significa presença de Deus no meio dos problemas.

Os santos enfrentaram enormes dificuldades.

Sofreram perseguições.

Doenças.

Calúnias.

Fracassos aparentes.

E, no entanto, irradiavam uma paz sobrenatural.

Porquê?

Porque sabiam que a última palavra pertence sempre a Deus.

Analizando o Decálogo da Serenidade à luz da teologia católica



1. Só por hoje procurarei viver exclusivamente este dia

Aqui encontramos um profundo ensinamento espiritual.

A graça é recebida no presente.

Não podemos amar Deus ontem.

Não podemos obedecer-Lhe amanhã.

Só podemos responder-Lhe hoje.

O presente é o lugar onde Deus nos espera.

2. Só por hoje terei o máximo cuidado com a minha aparência

Isto pode parecer uma observação secundária, mas possui uma importante dimensão cristã.

O corpo não é desprezível.

É templo do Espírito Santo.

A tradição católica sempre rejeitou o desprezo pelo próprio corpo.

A dignidade exterior reflete, em certa medida, a ordem interior.

3. Só por hoje serei feliz

Este ponto costuma surpreender muitas pessoas.

Muitos acreditam que a santidade consiste em estar permanentemente triste.

Nada poderia estar mais distante do Evangelho.

Cristo deseja a nossa felicidade.



Não uma felicidade superficial.

Não uma alegria baseada em circunstâncias passageiras.

Mas a alegria profunda de quem sabe que é amado por Deus.

4. Só por hoje adaptar-me-ei às circunstâncias

A humildade consiste em aceitar a realidade.

Não uma realidade imaginária.

Não a realidade que gostaríamos que existisse.

Mas a realidade verdadeira.

Muitas angústias nascem porque lutamos contra factos que não podemos mudar.

A serenidade cristã aceita a Divina Providência.

5. Só por hoje dedicarei tempo à leitura espiritual

A mente precisa de alimento.

Se alimentarmos continuamente a alma com escândalos, polémicas e notícias negativas, acabaremos interiormente exaustos.

A leitura espiritual purifica a inteligência.

Fortalece a fé.

Esclarece o juízo.



6. Só por hoje farei uma boa ação

A caridade é um remédio extraordinário contra a tristeza.

Quando deixamos de nos concentrar obsessivamente em nós mesmos e começamos a servir os outros, muitas preocupações perdem a sua força.

A caridade liberta-nos da prisão do egoísmo.

7. Só por hoje farei algo de que não gosto

Aqui encontramos a dimensão ascética.

A tradição católica sempre ensinou o valor da mortificação.

Não porque o sofrimento seja bom em si mesmo.

Mas porque fortalece a vontade.

Ajuda-nos a ser livres.

Ensina-nos a governar os nossos impulsos.

8. Só por hoje planearei o meu dia

A confiança em Deus não elimina a responsabilidade.

A virtude da prudência exige organização.

A desordem exterior frequentemente transforma-se em desordem interior.



9. Só por hoje acreditarei firmemente que Deus cuida de mim

Talvez este seja o coração de todo o Decálogo.

A Divina Providência.

A certeza de que Deus nunca abandona os seus filhos.

Como diz a Escritura:

“Sabemos que tudo concorre para o bem daqueles que amam a Deus.”

(Romanos 8,28)

Esta verdade não elimina o sofrimento.

Mas transforma completamente o seu significado.

10. Só por hoje não terei medo

O medo é uma das grandes doenças espirituais do nosso tempo.

Medo do futuro.

Medo do fracasso.

Medo da doença.

Medo da morte.

Medo da opinião dos outros.

E, no entanto, uma das expressões mais repetidas em toda a Bíblia é:



| “Não tenhas medo.”

Porque onde Deus está presente, o terror não pode reinar.

A serenidade e a Divina Providência

A teologia católica ensina que Deus governa o universo com sabedoria infinita.

Nada escapa ao Seu conhecimento.

Nada escapa ao Seu poder.

Nada escapa ao Seu amor.

Esta doutrina recebe o nome de Divina Providência.

Acreditar na Providência não significa que tudo seja fácil.

Significa que tudo tem um sentido, mesmo quando não conseguimos compreendê-lo.

Os santos descobriram que a paz interior depende mais da confiança do que das circunstâncias.

Por isso conseguiam conservar a serenidade no meio das provas mais terríveis.

“Só por Hoje” numa sociedade dominada pela ansiedade

A ansiedade moderna é frequentemente alimentada por três fontes:



O peso do passado

Muitas pessoas vivem acorrentadas aos erros do passado.

No entanto, Deus perdoa.

O sacramento da Confissão existe precisamente para restaurar a paz.

O medo do futuro

Procuramos respostas para problemas que ainda não existem.

Mas Deus concede a graça para uma provação quando ela chega, não antes.

A hiperestimulação constante

Vivemos permanentemente ligados.

A serenidade exige espaços de silêncio.

De oração.

De recolhimento.

De desconexão.

De contemplação.

Uma prática espiritual para viver o Decálogo

Ao acordar todas as manhãs, pode dizer:

“Senhor, não Te prometo toda a minha vida.

Não Te prometo toda a semana.

Não Te prometo todo o ano.



Prometo-Te apenas hoje.

Ajuda-me a viver este dia para a Tua glória.”

E, no final do dia:

“Obrigado, Senhor, por me teres sustentado hoje.

Amanhã voltarei a confiar em Ti.”

Esta simples prática transforma gradualmente o coração.

O que o Decálogo da Serenidade pode ensinar aos católicos de hoje

Vivemos tempos de incerteza social, crises culturais, tensões políticas e até preocupações dentro da própria Igreja.

É fácil cair no desânimo.

Mas o cristão não é chamado ao desespero.

É chamado à fidelidade.

A santidade não consiste em resolver todos os problemas do mundo.

Consiste em responder à graça de Deus aqui e agora.

É exatamente isso que o “Só por Hoje” ensina.

Não carregar o peso de toda a história.

Não tentar controlar o incontrolável.

Não viver escravo do passado nem aterrorizado pelo futuro.

Mas caminhar dia após dia de mãos dadas com Cristo.



Conclusão: a santidade começa hoje

O Decálogo da Serenidade de São João XXIII permanece extraordinariamente atual porque toca numa verdade permanente do coração humano.

Queremos saber o que acontecerá amanhã.

Deus pede-nos que confiemos n’Ele hoje.

Queremos garantias absolutas.

Deus oferece-nos a Sua presença.

Queremos controlar o futuro.

Deus convida-nos a abandonar-nos nas Suas mãos.

Talvez a maior lição deste pequeno texto seja que a santidade não se constrói através de feitos extraordinários, mas através de pequenos atos de fidelidade repetidos dia após dia.

A paz não nasce quando os problemas desaparecem.

A paz nasce quando descobrimos que, aconteça o que acontecer, Deus continua a ser nosso Pai.

E então podemos dizer com serena confiança:

“Só por hoje, Senhor, quero amar-Te, servir-Te e confiar em Ti.”