Una receta espiritual para tiempos de ansiedad, prisas y ruido

Vivimos en una época paradójica. Nunca habíamos tenido tantas comodidades, tantos avances tecnológicos y tantas posibilidades de comunicación. Sin embargo, tampoco habíamos estado tan expuestos a la ansiedad, la incertidumbre, el estrés permanente y la sensación de que todo depende de nosotros.

Las noticias llegan a cada instante. Las redes sociales nos bombardean con opiniones, polémicas y preocupaciones. El futuro parece incierto. Muchos viven atrapados entre los remordimientos del pasado y los miedos del mañana.

En medio de este escenario, resuena con una fuerza sorprendentemente actual un texto sencillo, breve y profundamente cristiano que ha acompañado a millones de personas durante décadas: el **“Decálogo de la Serenidad”**, conocido también como **“Solo por hoy”**, atribuido a **San Juan XXIII**.

No es un tratado de teología. No es una encíclica. No es un complicado programa ascético reservado a monjes o teólogos.

Es algo mucho más simple y, precisamente por eso, más revolucionario.

Es una invitación a vivir el presente bajo la mirada de Dios.

Y quizá hoy sea más necesaria que nunca.

¿Qué es el “Decálogo de la Serenidad”?

El llamado “Decálogo de la Serenidad” es una lista de propósitos espirituales formulados en clave práctica y cotidiana.

Aunque existen varias versiones, todas giran alrededor de una idea central:

No intentar cargar con toda la vida de una vez.

En lugar de preocuparse por años enteros, por todos los problemas futuros o por las heridas del pasado, el cristiano se concentra en responder fielmente a Dios durante las próximas

veinticuatro horas.

De ahí la expresión que da nombre al texto:

“Solo por hoy…”

Solo por hoy procuraré vivir.

Solo por hoy haré el bien.

Solo por hoy evitaré preocuparme inútilmente.

Solo por hoy confiaré en Dios.

La genialidad espiritual del texto consiste en reducir la santidad a algo alcanzable.

No se trata de prometer heroísmos imposibles.

Se trata de vivir cristianamente durante un día.

Y después otro.

Y después otro.

San Juan XXIII: el Papa de la bondad

San Juan XXIII fue una de las figuras más queridas del siglo XX.

Elegido Papa en 1958, sorprendió al mundo por su sencillez, cercanía y profundo optimismo cristiano.

Fue el convocante del Concilio Vaticano II y pasó a la historia como el “Papa Bueno”.

Sin embargo, detrás de aquella sonrisa había una intensa vida espiritual.

Conocía las luchas interiores del alma humana.

Había experimentado guerras, conflictos políticos, sufrimientos pastorales y enormes responsabilidades.

Precisamente por eso entendía que la paz interior no nace de que desaparezcan los problemas.

Nace de la confianza en Dios.

El “Decálogo de la Serenidad” refleja perfectamente esa espiritualidad.

No es ingenuidad.

No es optimismo superficial.

Es fe.

La raíz evangélica del “Solo por hoy”

Aunque el texto no es una cita bíblica, está profundamente inspirado en el Evangelio.

Nuestro Señor enseñó algo muy parecido en el Sermón de la Montaña:

> *“No os preocupéis por el mañana, porque el mañana se preocupará de sí mismo. A cada día le basta su propio afán.”*
>
> *(Mateo 6,34)*

Esta frase es probablemente el fundamento bíblico más importante del Decálogo.

Cristo no dice que ignoremos el futuro.

No dice que dejemos de ser prudentes.

Lo que condena es la preocupación obsesiva que pretende controlar lo que está fuera de

nuestras manos.

El cristiano trabaja.

Planea.

Se esfuerza.

Pero finalmente confía.

Porque sabe que Dios gobierna la historia.

El gran error moderno: querer controlar todo

Uno de los mayores sufrimientos contemporáneos nace de una ilusión.

La ilusión del control absoluto.

Queremos controlar:

- Nuestra salud.
- Nuestra economía.
- Nuestro trabajo.
- Nuestro matrimonio.
- Nuestros hijos.
- La Iglesia.
- La política.
- El futuro.

Pero la realidad es que gran parte de esas cosas escapan a nuestro poder.

Cuando intentamos sostener el universo sobre nuestros hombros terminamos agotados.

La serenidad cristiana nace cuando comprendemos que nosotros no somos Dios.

Y eso, lejos de ser una mala noticia, es una liberación.

¿Qué significa realmente la serenidad cristiana?

Muchas personas confunden la serenidad con la indiferencia.

No son lo mismo.

La serenidad cristiana no consiste en dejar de luchar.

Consiste en luchar sin perder la paz.

No significa ausencia de problemas.

Significa presencia de Dios en medio de los problemas.

Los santos tuvieron dificultades enormes.

Sufrieron persecuciones.

Enfermedades.

Calumnias.

Fracasos aparentes.

Y, sin embargo, irradiaban una paz sobrenatural.

¿Por qué?

Porque sabían que la última palabra siempre pertenece a Dios.

Analizando el Decálogo de la Serenidad desde la teología católica

1. Solo por hoy trataré de vivir exclusivamente el día

Aquí encontramos una profunda enseñanza espiritual.

La gracia se recibe en el presente.

No podemos amar a Dios ayer.

No podemos obedecerle mañana.

Solo podemos responderle hoy.

El presente es el lugar donde Dios nos espera.

---

2. Solo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto

Puede parecer una observación menor, pero posee una dimensión cristiana importante.

El cuerpo no es despreciable.

Es templo del Espíritu Santo.

La tradición católica siempre ha rechazado el desprecio del cuerpo propio.

La dignidad exterior refleja, en cierta medida, el orden interior.

---

3. Solo por hoy seré feliz

Este punto suele sorprender.

Muchos creen que la santidad consiste en estar permanentemente tristes.

Nada más lejos del Evangelio.

Cristo quiere nuestra felicidad.

No una felicidad superficial.

No una alegría basada en circunstancias pasajeras.

Sino la alegría profunda de quien sabe que es amado por Dios.

---

4. Solo por hoy me adaptaré a las circunstancias

La humildad consiste en aceptar la realidad.

No la realidad imaginaria.

No la que nos gustaría.

La verdadera.

Muchas angustias nacen porque luchamos contra hechos que no podemos cambiar.

La serenidad cristiana acepta la Providencia.

---

5. Solo por hoy dedicaré tiempo a la lectura espiritual

La mente necesita alimento.

Si alimentamos continuamente el alma con escándalos, polémicas y noticias negativas, terminaremos interiormente agotados.

La lectura espiritual purifica la inteligencia.

Fortalece la fe.

Aclara el juicio.

---

6. Solo por hoy haré una buena acción

La caridad es una medicina extraordinaria contra la tristeza.

Cuando dejamos de mirarnos obsesivamente a nosotros mismos y comenzamos a servir a otros, muchas preocupaciones pierden fuerza.

La caridad nos saca del encierro del ego.

---

7. Solo por hoy haré algo que no me gusta

Aquí aparece la dimensión ascética.

La tradición católica siempre ha enseñado el valor de la mortificación.

No porque el sufrimiento sea bueno en sí mismo.

Sino porque fortalece la voluntad.

Nos ayuda a ser libres.

Nos enseña a gobernar nuestros impulsos.

---

8. Solo por hoy planificaré mi jornada

La confianza en Dios no elimina la responsabilidad.

La virtud de la prudencia exige organización.

El desorden exterior suele convertirse en desorden interior.

9. Solo por hoy creeré firmemente que Dios cuida de mí

Quizá este sea el corazón de todo el Decálogo.

La Providencia divina.

La certeza de que Dios no abandona a sus hijos.

Como dice la Escritura:

> *“Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de los que le aman.”*
>
> *(Romanos 8,28)*

Esta verdad no elimina el sufrimiento.

Pero transforma completamente su significado.

10. Solo por hoy no tendré miedo

El miedo es una de las grandes enfermedades espirituales de nuestro tiempo.

Miedo al futuro.

Miedo a fracasar.

Miedo a la enfermedad.

Miedo a la muerte.

Miedo a la opinión ajena.

Sin embargo, una de las frases más repetidas de toda la Biblia es:

> *“No temas.”*

Porque donde está Dios no puede reinar el terror.

La serenidad y la Divina Providencia

La teología católica enseña que Dios gobierna el universo con sabiduría infinita.

Nada escapa a su conocimiento.

Nada escapa a su poder.

Nada escapa a su amor.

Esta doctrina recibe el nombre de Providencia.

Creer en la Providencia no significa que todo sea fácil.

Significa que todo tiene sentido, incluso cuando no logramos comprenderlo.

Los santos descubrieron que la paz interior depende más de la confianza que de las circunstancias.

Por eso podían conservar la serenidad en medio de pruebas terribles.

El “Solo por hoy” en una sociedad dominada

por la ansiedad

La ansiedad moderna suele alimentarse de tres fuentes:

El peso del pasado

Muchos viven encadenados a errores antiguos.

Sin embargo, Dios perdona.

La confesión sacramental existe precisamente para devolver la paz.

El miedo al futuro

Queremos respuestas para problemas que todavía no existen.

Pero Dios concede la gracia cuando llega la prueba, no antes.

La hiperestimulación constante

Vivimos conectados permanentemente.

La serenidad exige espacios de silencio.

Oración.

Recogimiento.

Desconexión.

Contemplación.

Una práctica espiritual para vivir el Decálogo

Al levantarte cada mañana puedes decir:

“Señor, no te prometo toda mi vida.
No te prometo toda la semana.
No te prometo todo el año.

Solo te prometo hoy.

Ayúdame a vivir este día para tu gloria.”

Y al terminar la jornada:

“Gracias, Señor, por haberme sostenido hoy.
Mañana volveré a confiar en Ti.”

Esta sencilla práctica transforma progresivamente el corazón.

Lo que el Decálogo de la Serenidad puede enseñar a los católicos de hoy

Vivimos tiempos de incertidumbre social, crisis culturales, tensiones políticas e incluso preocupaciones dentro de la propia Iglesia.

Es fácil caer en la desesperanza.

Pero el cristiano no está llamado a la desesperación.

Está llamado a la fidelidad.

La santidad no consiste en resolver todos los problemas del mundo.

Consiste en responder a la gracia de Dios aquí y ahora.

Eso es exactamente lo que enseña el “Solo por hoy”.

No cargar con el peso de toda la historia.

No intentar controlar lo incontrolable.

No vivir esclavos del pasado ni aterrados por el futuro.

Sino caminar día a día de la mano de Cristo.

Conclusión: la santidad comienza hoy

El Decálogo de la Serenidad de San Juan XXIII sigue siendo extraordinariamente actual porque toca una verdad permanente del corazón humano.

Queremos saber qué ocurrirá mañana.

Dios nos pide confianza hoy.

Queremos garantías absolutas.

Dios nos ofrece su presencia.

Queremos controlar el futuro.

Dios nos invita a abandonarnos en sus manos.

Quizá la mayor enseñanza de este pequeño texto sea que la santidad no se construye con grandes gestas extraordinarias, sino con pequeñas fidelidades repetidas cada día.

La paz no nace cuando desaparecen los problemas.

La paz nace cuando descubrimos que, pase lo que pase, Dios sigue siendo Padre.

Y entonces podemos decir, con confianza serena:

“Solo por hoy, Señor, quiero amarte, servirte y confiar en Ti.”