

## Spunti per la condivisione

1. Le preoccupazioni sul lavoro e in famiglia, difficoltà nelle relazioni con le persone, insoddisfazione personale, problemi di salute... Cosa disturba o perfino ci toglie maggiormente calma e tranquillità?
2. Quali sono i luoghi, le situazioni, le persone che ci aiutano a ritrovare calma e tranquillità?
3. Come è possibile “rallentare” i ritmi delle nostre giornate senza venir meno alle nostre responsabilità e ai nostri doveri?

## Canto finale



Angelo Giuseppe Roncalli - San Giovanni XXIII  
Ritratto di Luigi Oldani

FONDAZIONE PAPA GIOVANNI XXIII

Via Arena 26, 24129 Bergamo

**CENACOLI GIOVANNEI - Febbraio 2025.**

*«Le opere di Dio vanno portate innanzi  
con alacrità sicuramente, ma insieme con calma,  
senza precipitazione, senza impulsività»*



FONDAZIONE PAPA GIOVANNI XXIII  
**CENACOLI GIOVANNEI**  
IN PREGHIERA CON SAN GIOVANNI XXIII

## Preghiera iniziale

*Signore Dio, Padre amorevole, tu conosci le tempeste del mio cuore,  
le ansie che mi agitano, le preoccupazioni che mi tolgono la pace.  
Donami quella calma che solo Tu puoi dare,  
quella pace profonda che viene dalla fiducia in Te.  
Aiutami a non farmi travolgere dagli eventi,  
a non reagire con rabbia o paura, ma a restare saldo nella tua presenza.  
Insegnami a trovare in Te la forza per affrontare ogni situazione con serenità,  
saggezza e dolcezza.  
Signore Gesù, Tu che placasti il vento e il mare, calma anche il mio cuore.  
Spirito Santo, soffia su di me la brezza della tua pace,  
illumina la mia mente e guida le mie azioni.  
Signore, affido a Te ogni timore, ogni pensiero che mi disturba,  
ogni ansia che mi opprime.  
Riempimi di fiducia, perché so che sei con me e non mi abbandoni mai.  
Amen.*

## Il tema

1. Sotto molti aspetti, il nostro è un tempo spesso caratterizzato da velocità, fretta, ansia di prestazione: sempre connessi, sempre attivi, sempre impegnati. Calma e tranquillità non sono soltanto un desiderio, ma una vera necessità fisica, psichica e spirituale.
2. La parola “calma” – insieme a tranquillità, serenità, amabilità, pazienza, garbo, fiducia, equilibrio interiore, pacatezza, pazienza – torna continuamente negli scritti di Roncalli e definisce un aspetto caratteristico e significativo della sua personalità.
3. Le numerose citazioni rivelano con quanta insistenza, nel corso degli anni, Roncalli torni a richiamare l'importanza di mantenersi calmo nelle varie circostanze che di volta in volta si presentano. Questo stato d'animo non è soltanto una dote del suo temperamento, ma il frutto di un costante sforzo ascetico, di un lungo lavoro su di sé.

## Sottolineature

1. In Roncalli la calma non è soltanto assenza di agitazione, ma disposizione interiore che si riflette in atteggiamenti concreti: calma nelle parole e nelle reazioni, capacità di ascoltare e di parlare con dolcezza, evitando toni aggressivi o espressioni impulsive. Mantiene lucidità nelle decisioni, senza lasciarsi sopraffare dall'emozionalità o dalla frenesia del fare. Rimane sereno anche di fronte alle critiche, accettando in pace ciò che non si può cambiare.
2. Ancora più profondamente, in Roncalli la calma è legata alla fede perché fondata sulla fiducia nella Provvidenza, anche in momenti di incertezza e di difficoltà. Alimenta la sua calma con la lettura di testi spirituali, la preghiera e il silenzio, riconoscendo la bellezza del momento presente.
3. In una lettera a monsignor Bernareggi, Roncalli rivela le fonti della sua calma interiore: «Per me, un po' il temperamento, un po' una certa abitudine di disciplina interiore, sorretta ormai dall'età e dall'esperienza [in quel momento ha 68 anni] mi aiutano a tenermi calmo fra le tempeste e sano anche di corpo. Finché la dura, s'intende, e finché non piaccia al Signore di chiamarmi».
4. Roncalli trova una fonte ispiratrice della tranquillità ne L'Imitazione di Cristo, specie il cap. 23 del III libro, che ha per oggetto “Le quattro cose che recano una grande pace”. Non si contano le sue citazioni di questo capitolo che aiutano a comprendere sempre meglio la personalità di Roncalli: l'amore per il lavoro nascosto, il rifiuto del careerismo, l'atteggiamento costante di fedele obbedienza, il non lamentarsi mai e anzi svolgere con piacere qualsiasi ruolo gli venga richiesto.

che mi viene attribuita, in vero ben oltre il mio merito, e che dà rilievo alla mia pochezza. Niente di misterioso e singolare, ma esercizio ordinario e semplice di fedeltà assoluta ai buoni principi, sostanziosi e solidi, di ecclesiastica formazione, attinti in seminario, a Bergamo e a Roma, e poi dai buoni esempi e sulle esperienze, molteplici e profonde, osservate un po' dappertutto. Piacemi rendere omaggio al soave insegnamento da cui mi sentii colpito, giovane sacerdote appena ordinato, qui a Roma, alla lettura della breve pagina dell'Imitazione di Cristo (Lib. III, art. 23): "*Studiati, o figlio, di fare la volontà di altri, piuttosto che la tua. Scegli sempre di avere meno, che più. Cerca sempre di avere il posto più basso e di essere inferiore a tutti. Desidera sempre, e prega, che in te si faccia interamente la volontà di Dio*". L'indirizzo che viene da queste parole a quotidiana elevazione dello spirito è derivazione perfetta del *mitis et humilis* corde del Vangelo: e basta al rapimento tranquillo e costante dell'anima mia, riuscita da tempo a mettersi fuori da ogni preoccupazione di interesse temporaneo e terreno, e a conservarsi in anelito calmo e fedele verso ciò che solamente conta e vale per la vita presente e per la futura» (Udienza ai Preti del S. Cuore, 30 settembre 1959)

**12.** «Talora il richiamo di certe punte dolorose mi fa male e mi tenta di inquietudine, ma non cedo. Una pagina del Kempis basta alla mia pace» (nota, 3 ottobre 1936)

## I testi di A.G. Roncalli – Giovanni XXIII

**1.** «Noto ancora in me mancanza di calma e di tranquillità nelle opere mie, quantunque ciò, forse, non appaia esternamente. I molteplici impegni affidatimi finiscono col mettermi la testa e il cuore in visibilio, e non mi permettono di attendere seriamente e completamente a veruna cosa, con grave discapito dello spirito di pietà. Dunque maggior calma, maggior ordine in tutto, e le pratiche di pietà stiano sopra tutto e a ogni costo» (esercizi spirituali, 25-31 ottobre 1908)

**2.** «Le mie occupazioni incessanti talora mi fanno un peso penoso e mi confondono la testa. Ciò non va bene. Devo fare tutte le mie cose con santa sollecitudine, la quale però non pregiudichi in nulla la tranquillità e la calma dello spirito. Arriverò dove arriverò. Soprattutto sarò attento a non aspettare sino all'ultima ora nel fare le cose principali e a cui sono principalmente tenuto» (esercizi spirituali, 19-25 settembre 1909)

**3.** «Prima adunanza della nuova Presidenza dell'Unione Donne Cattoliche... Nella mia lettera alla sig.ra Bosis io scrissi testualmente così: "Le opere di Dio vanno portate innanzi con alacrità sicuramente, ma insieme con calma, senza precipitazione, senza impulsività, soprattutto con grande carità e pazienza per cose e persone: e con quello spirito di docilità che deve caratterizzare l'apostolato della donna cattolica". Qui sta lo spirito a cui vogliono essere informate le cose nostre: e su questo punto penso di dover star fermo con chicchessia» (nota, 24 febbraio 1919)

**4.** «Speciale cura porrò a non procrastinare, ma a far subito ciò che deve esser fatto sollecitamente. In tutto, però, conservando in me, e comunicando agli altri, quella calma e quella compostezza per cui solamente le cose riescono, e riescono bene. Non mi preoccuperò se altri corre. Chi troppo corre, anche nelle cose

ecclesiastiche, non arriva mai lontano» (esercizi spirituali, 13-19 gennaio 1924)

5. «Ancora più calma, ancora più calma e soavità e pace nelle cose mie. Se non posso fare tutto il bene che credo necessario al profitto delle anime nella missione affidatami, non mi debbo per nulla né turbare, né inquietare. Il mio dovere secondo gli impulsi della carità, e basta. Tutto il Signore sa volgere al trionfo del suo Regno, anche il mio non poter fare di più, anche la violenza che mi debbo imporre del restare esteriormente inoperoso. Questa calma e questa pace debbo ispirare anche negli altri, con la parola e con l'esempio» (ritiro spirituale, ottobre 1927)

6. «Che il Signore ti conceda sempre la grazia di una gran calma nelle circostanze varie a volte imbarazzanti e fastidiose in cui ti potrai trovare. Questa è tutto: segno di visione netta dei principi e della loro più saggia applicazione: felicità di scelta, fra diversi mezzi, del migliore per riuscire a uno scopo: espressione evidente dello Spirito del Signore che sempre ci deve governare al di sopra del nostro io: mezzo sicuro di imporsi e di farsi rispettare da tutti» (Lettera a monsignor Borgongini-Duce, Natale 1929)

7. «Le circostanze della mia vita ordinaria qui a Istanbul mi permettono solo due ore di lavoro tranquillo: e sono quelle della notte dalle 22 alle 24. Conviene che mi vi adatti. Però a mezzanotte dopo le ultime notizie mi debbo assolutamente ritirare per breve preghiera e per dormire. Vedo che sei ore di riposo notturno ordinario mi bastano. Lungo la via si vedrà se si può far meglio. Ciò che interessa è che tutto sia ordinato, e calmo, con ritmo alacre e senza smanie» (Ritiro spirituale, 12-18 dicembre 1937)

8. «Il sentirmi preso d'improvviso come Abacuc e trasportato per le vie dell'aria subitamente da Istanbul a Parigi è stato anche per me una specie di incantesimo. Anche a voler ricordare a mia disciplina interiore il verso *ubi deficiunt equi trottant aselli* ("quando

mancano i cavalli, trotano gli asinelli") non potrei negare a me stesso che il salto fu grave, e tanto più perché mi sarebbe sembrato inverosimile, e certo non avrei avuto il coraggio né di immaginarmelo, né di desiderarlo... Presi tutto con calma: un passo dopo l'altro, una comparsa dopo l'altra: affari, visite, parole, silenzi, e poi pazienza, attesa tranquilla e soprattutto diffusione continuata di spirito sereno, mite e anche, se vuole, un po' sorridente sopra quanto passa innanzi ai miei occhi, ed è certo degno di ammirazione. Ormai sono passati tre mesi dal mio distacco da Istanbul, e dall'inizio di una vita nuova e inaspettata: ed ecco che mi sento in questo ambiente come se vi avessi vissuto da anni» (Lettera a monsignor Bernareggi, 23 marzo 1945)

9. «La Provvidenza mi trasse dal mio villaggio nativo, e mi fece percorrere le vie del mondo in oriente e in occidente, accostandomi a gente di religioni e di ideologie diverse, in contatto coi problemi sociali, acuti e minacciosi, conservandomi la calma, l'equilibrio dell'indagine e dell'apprezzamento» (Discorso, 15 marzo 1953)

10. «Restar tranquillo in faccia a ogni evento... Per quanto gli avvenimenti sembrano contrari al bene della Chiesa, io debbo godere di perfetta tranquillità: che per altro, non mi dispensa dal gemere e dal supplicare per il *fiat voluntas tua sicut in caelo et in terra* [Mt 6,10]... Ciò che importa è cooperare con Dio alla salute delle anime e del mondo intero. Questo è il compito sicuro che tocca il Papa nella sua più alta espressione» (ritiro spirituale, 10-15 agosto 1961)

11. «Vi dico in confidenza quanto è sorpresa per molti, che mi osservano da vicino e da lontano, ansiosi di conoscere il mistero della abituale e tranquilla serenità di pensiero, di parole e di tratto