



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Piazza San Pietro*

*Mercoledì, 5 ottobre 2022*

**[Multimedia]**

---

**Catechesi sul Discernimento: 4. *Gli elementi del discernimento. Conoscere sé stessi***

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

Continuiamo a trattare il tema del discernimento. La volta scorsa abbiamo considerato come suo elemento indispensabile quello della preghiera, intesa come familiarità e confidenza con Dio. Preghiera, non come i pappagalli, ma come familiarità e confidenza con Dio; preghiera dei figli al Padre; preghiera con il cuore aperto. Questo lo abbiamo visto [nell'ultima Catechesi](#). Oggi vorrei, in maniera quasi complementare, sottolineare che un buon discernimento richiede anche la *conoscenza di sé stessi*. Conoscere sé stesso. E questo non è facile. Il discernimento infatti coinvolge le nostre facoltà umane: la memoria, l'intelletto, la volontà, gli affetti. Spesso non sappiamo discernere perché non ci conosciamo abbastanza, e così non sappiamo che cosa veramente vogliamo. Avete sentito tante volte: "Ma quella persona, perché non sistema la sua vita? Mai ha saputo quello che vuole ...". Senza arrivare a quell'estremo, ma anche a noi succede che non sappiamo bene cosa vogliamo, non ci conosciamo bene.

Alla base di dubbi spirituali e crisi vocazionali si trova non di rado un dialogo insufficiente tra la vita religiosa e la nostra *dimensione umana, cognitiva e affettiva*. Un autore di spiritualità notava come molte difficoltà sul tema del discernimento rimandano a problemi di altro genere, che vanno riconosciuti ed esplorati. Così scrive questo autore: «Sono giunto alla convinzione che l'ostacolo più grande al vero discernimento (e ad una vera crescita nella preghiera) non è la natura

intangibile di Dio, ma il fatto che non conosciamo sufficientemente noi stessi, e *non vogliamo* nemmeno conoscerci per come siamo veramente. Quasi tutti noi ci nascondiamo dietro a una maschera, non solo di fronte agli altri, ma anche quando ci guardiamo allo specchio» (Th. Green, *Il grano e la zizzania*, Roma, 1992, 25). Tutti abbiamo la tentazione di essere mascherati anche davanti a noi stessi.

La dimenticanza della presenza di Dio nella nostra vita va di pari passo con l'ignoranza su noi stessi – ignorare Dio e ignorare noi -, ignoranza sulle caratteristiche della nostra personalità e sui nostri desideri più profondi.

Conoscere sé stessi non è difficile, ma è faticoso: implica un *paziente lavoro di scavo interiore*. Richiede la capacità di fermarsi, di “disattivare il pilota automatico”, per acquistare consapevolezza sul nostro modo di fare, sui sentimenti che ci abitano, sui pensieri ricorrenti che ci condizionano, e spesso a nostra insaputa. Richiede anche di distinguere tra le emozioni e le facoltà spirituali. “Sento” non è lo stesso di “sono convinto”; “mi sento di” non è lo stesso di “voglio”. Così si arriva a riconoscere che lo sguardo che abbiamo su noi stessi e sulla realtà è talvolta un po' distorto. Accorgersi di questo è una grazia! Infatti, molte volte può accadere che convinzioni errate sulla realtà, basate sulle esperienze del passato, ci influenzano fortemente, limitando la nostra libertà di giocare per ciò che davvero conta nella nostra vita.

Vivendo nell'era dell'informatica, sappiamo quanto sia importante conoscere le *password* per poter entrare nei programmi dove si trovano le informazioni più personali e preziose. Ma anche la vita spirituale ha le sue “*password*”: ci sono parole che toccano il cuore perché rimandano a ciò per cui siamo più sensibili. Il tentatore, cioè il diavolo, conosce bene queste parole-chiave, ed è importante che le conosciamo anche noi, per non trovarci là dove non vorremmo. La tentazione non suggerisce necessariamente cose cattive, ma spesso cose disordinate, presentate con una importanza eccessiva. In questo modo ci ipnotizza con l'attrattiva che queste cose suscitano in noi, cose belle ma illusorie, che non possono mantenere quanto promettono, e così ci lasciano alla fine con un senso di vuoto e di tristezza. Quel senso di vuoto e tristezza è un segnale che abbiamo preso una strada che non era giusta, che ci ha disorientato. Possono essere, per esempio, il titolo di studio, la carriera, le relazioni, tutte cose in sé lodevoli, ma verso le quali, se non siamo liberi, rischiamo di nutrire aspettative irreali, come ad esempio la conferma del nostro valore. Tu, per esempio, quando pensi a uno studio che stai facendo, tu lo pensi soltanto per promuovere te stesso, per il tuo interesse, o anche per servire la comunità? Lì, si può vedere qual è l'intenzionalità di ognuno di noi. Da questo fraintendimento derivano spesso le sofferenze più grandi, perché nessuna di quelle cose può essere la garanzia della nostra dignità.

Per questo, cari fratelli e sorelle, è importante conoscersi, conoscere le *password* del nostro cuore, ciò a cui siamo più sensibili, per proteggerci da chi si presenta con parole suadenti per manipolarci, ma anche per riconoscere ciò che è davvero importante per noi, distinguendolo dalle mode del momento o da slogan appariscenti e superficiali. Tante volte quello che si dice in un

programma in televisione, in qualche pubblicità che si fa, ci tocca il cuore e ci fa andare da quella parte senza libertà. State attenti a quello: sono libero o mi lascio andare ai sentimenti del momento, o alle provocazioni del momento?

Un aiuto in questo è l'*esame di coscienza*, ma non parlo dell'esame di coscienza che tutti facciamo quando andiamo alla confessione, no. Questo è: "Ma ho peccato di questo, quello ...". No. Esame di coscienza generale della giornata: cosa è successo nel mio cuore in questa giornata? "Sono accadute tante cose ...". Quali? Perché? Quali tracce hanno lasciato nel cuore? Fare l'esame di coscienza, cioè la buona abitudine a rileggere con calma quello che capita nella nostra giornata, imparando a notare nelle valutazioni e nelle scelte ciò a cui diamo più importanza, cosa cerchiamo e perché, e cosa alla fine abbiamo trovato. Soprattutto imparando a riconoscere che cosa sazia il mio cuore. Perché solo il Signore può darci la conferma di quanto valiamo. Ce lo dice ogni giorno dalla croce: è morto per noi, per mostrarci quanto siamo preziosi ai suoi occhi. Non c'è ostacolo o fallimento che possano impedire il suo tenero abbraccio. L'esame di coscienza aiuta tanto, perché così vediamo che il nostro cuore non è una strada dove passa di tutto e noi non sappiamo. No. Vedere: cosa è passato oggi? Cosa è successo? Cosa mi ha fatto reagire? Cosa mi ha fatto triste? Cosa mi ha fatto gioioso? Cosa è stato brutto e se ho fatto del male agli altri. Si tratta di vedere il percorso dei sentimenti, delle attrazioni nel mio cuore durante la giornata. Non dimenticatevi! L'altro giorno abbiamo parlato della preghiera; oggi parliamo della conoscenza di sé stessi.

La preghiera e la conoscenza di sé stessi consentono di crescere nella libertà. Questo, è per crescere nella libertà! Sono elementi basilari dell'esistenza cristiana, elementi preziosi per trovare il proprio posto nella vita. Grazie.

---

## **Saluti**

Je salue cordialement les pèlerins de langue française en particulier les fidèles du diocèse de Metz et les jeunes du Collège Saint Joseph. Frères et sœurs, en ce mois de prière pour les missions, apprenons à cultiver des moments de silence et de rencontre avec le Seigneur afin qu'il nous inspire les voies et moyens pour être toujours fidèles à notre vocation de disciples missionnaires. Que Dieu vous bénisse !

*[Saluto cordialmente i pellegrini di lingua francese in particolare i fedeli della Diocesi di Metz e i giovani del Collegio San Giuseppe. Fratelli e sorelle, in questo mese di preghiera per le missioni, impariamo a coltivare momenti di silenzio e di incontro con il Signore perché ci ispiri le vie e i mezzi per essere sempre fedeli alla nostra vocazione di discepoli missionari. Dio vi benedica!]*

I greet the English-speaking pilgrims taking part in today's Audience, especially those from

England, Scotland, Norway, Sweden, Australia, India, Vietnam and the United States of America. I offer a special greeting to the new seminarians from the Pontifical Beda College and to the Catholic Association of Preachers from England. Upon all of you I invoke the joy and peace of Christ our Lord. God bless you!

*[Do il benvenuto a tutti i pellegrini di lingua inglese presenti all'odierna Udiienza, specialmente quelli provenienti da Scozia, Norvegia, Svezia, Australia, India, Vietnam e Stati Uniti d'America. Rivolgo un saluto particolare ai nuovi studenti del Pontificio Collegio Beda e ai membri dell'Associazione cattolica di Predicatori dall'Inghilterra. Su tutti voi invoco la gioia e la pace di Cristo nostro Signore. Dio vi benedica!]*

Herzlich grüße ich die Pilger deutscher Sprache, insbesondere die Ministranten aus Köln, sowie die Teilnehmer an der Informationswoche der Päpstlichen Schweizergarde. Ich wünsche euch jungen Menschen einen guten und geistlich fruchtbaren Aufenthalt in Rom! Der Herr helfe euch allen, in der Liebe zu wachsen und beschütze euch allezeit!

*[Saluto con affetto i pellegrini di lingua tedesca, in particolare i chierichetti di Colonia, come pure i partecipanti alla settimana informativa della Guardia Svizzera Pontificia. Auguro a voi giovani un buon soggiorno, spiritualmente fruttuoso a Roma! Il Signore vi aiuti tutti a crescere nell'amore e vi protegga sempre!]*

Saludo cordialmente a los peregrinos de lengua española. Pidamos a Jesús que nos enseñe a orar para poder *conocer su Corazón*, y que nos ayude a *conocernos a nosotros mismos*. Así seremos capaces, con su gracia, de seguir sus huellas con libertad y sencillez de corazón. Que Dios los bendiga y la Virgen Santa los cuide. Muchas gracias.

Queridos peregrinos de língua portuguesa, sede bem-vindos! Saúdo-vos a todos, nomeadamente os grupos brasileiros de Goiânia e da arquidiocese de São Paulo, bem como os fiéis portugueses de Alcanena e da paróquia de São Paulo em Setúbal, convidando-vos a pedir ao Senhor uma fé grande para verdes a realidade com o olhar de Deus, e uma grande caridade para vos aproximardes das pessoas com o seu coração misericordioso. Confiai em Deus, como a Virgem Maria! Sobre vós e vossas famílias, desça a bênção do Senhor.

*[Cari pellegrini di lingua portoghese, benvenuti! Nel salutarvi tutti, in particolare i gruppi brasiliani di Goiânia e dell'arcidiocesi di São Paulo, nonché i fedeli portoghesi di Alcanena e della parrocchia São Paulo in Setúbal, vi invito a chiedere al Signore una fede grande per guardare la realtà con lo sguardo di Dio, e una grande carità per accostare le persone con il suo cuore misericordioso. Fidatevi di Dio, come la Vergine Maria! Su di voi e sulle vostre famiglie, scenda la benedizione del Signore.]*

رَبِّ سُبْحَانَكَ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. آمِينَ

أَعِيْمَجُّ بَّرْلَا مُكَّكَرَاب. ةَاِيْحَلَا يِفْ اِنَّنَاكَمْ دَجَن يِكَلْ ةَّنِيْمْتُ رَصَانَعُو، ةِّيْحِيْسَمَلَا ةَاِيْحَلَا يِفْ  
 اِرْسَلُّكُنْ نَمَّ اَمَّءَادْ مُكَّامَحُو

*[Saluto i fedeli di lingua araba. La preghiera e la conoscenza di sé stessi sono elementi basilari dell'esistenza cristiana, elementi preziosi per trovare il proprio posto nella vita. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!]*

Pozdrawiam serdecznie uczestniczących w tej audiencji Polaków. Dziś wspominamy w liturgii św. Faustynę Kowalską. Za jej pośrednictwem Bóg pouczył świat, aby szukał ocalenia w Jego miłosierdziu. Pamiętajmy o tym zwłaszcza dzisiaj, myśląc szczególnie o toczącej się wojnie w Ukrainie. [Jak powiedziałem w ubiegłą niedzielę na Anioł Pański](#), ufajcie w miłosierdzie Boga, który może odmienić serca, i w matczyne orędownictwo Królowej Pokoju. Z serca wam błogosławię.

*[Saluto cordialmente i Polacchi presenti a quest'udienza. Oggi ricordiamo nella liturgia Santa Faustina Kowalska. Tramite lei, Dio indicò al mondo di cercare la salvezza nella sua misericordia. Ricordiamolo soprattutto oggi, pensando specialmente alla guerra in Ucraina. Come ho detto [domenica scorsa all'Angelus](#), confidiamo nella misericordia di Dio, che può cambiare i cuori, e nella materna intercessione della Regina della Pace. Vi benedico di cuore.]*

\* \* \*

Rivolgo un cordiale benvenuto ai pellegrini di lingua italiana. In particolare, saluto i fedeli della parrocchia San Tommaso apostolo in Roma, e quelli della parrocchia di San Giacomo apostolo in Grugliasco. Saluto poi i rappresentanti della Caritas di Teramo-Atri, accompagnati dal loro Vescovo, il gruppo dei Servizi sociali salesiani, e gli studenti della scuola Sacro Cuore di Francavilla Fontana. Invito tutti ad imitare San Francesco, patrono d'Italia, la cui festa abbiamo celebrato ieri: il suo esempio di consacrazione a Dio, di servizio agli uomini e di fraternità con le creature, guidi il vostro cammino.

E non dimentichiamo di pregare per la martoriata Ucraina, sempre chiedendo al Signore il dono della pace.

Il mio pensiero va infine, come di consueto, ai giovani, ai malati, agli anziani e agli sposi novelli. Esorto anche voi a mettervi alla scuola del Poverello di Assisi, imitandolo nell'amore e nella contemplazione del Crocifisso.

A tutti la mia benedizione.