



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Piazza San Pietro*

*Mercoledì, 19 ottobre 2022*

**[[Multimedia](#)]**

---

**Catechesi sul discernimento. 6. *Gli elementi del discernimento. Il libro della propria vita***

*Cari fratelli e sorelle, benvenuti e buongiorno!*

Nelle catechesi di queste settimane stiamo insistendo sui presupposti per fare un buon discernimento. Nella vita dobbiamo prendere delle decisioni, sempre, e per prendere le decisioni dobbiamo fare un cammino, una strada di discernimento. Ogni attività importante ha le sue “istruzioni” da seguire, che vanno conosciute perché possano produrre gli effetti necessari. Oggi ci soffermiamo su un altro ingrediente indispensabile per il discernimento: *la propria storia di vita*. Conoscere la propria storia di vita è un ingrediente – diciamo così – indispensabile per il discernimento.

La nostra vita è il “libro” più prezioso che ci è stato consegnato, un libro che tanti purtroppo non leggono, oppure lo fanno troppo tardi, prima di morire. Eppure, proprio in quel libro si trova quello che si cerca inutilmente per altre vie. Sant’Agostino, un grande cercatore della verità, lo aveva compreso proprio rileggendo la sua vita, notando in essa i passi silenziosi e discreti, ma incisivi, della presenza del Signore. Al termine di questo percorso noterà con stupore: «Tu eri dentro di me, e io fuori. E là ti cercavo. Deforme, mi gettavo sulle belle forme delle tue creature. Tu eri con me, ma io non ero con te» (*Confessioni* X, 27.38). Da qui il suo invito a coltivare la vita interiore per trovare ciò che si cerca: «Rientra in te stesso. Nell’uomo interiore abita la verità» (*La vera religione*, XXXIX, 72). Questo è un invito che io farei a tutti voi, anche lo faccio a me stesso:

“Rientra in te stesso. Leggi la tua vita. Leggiti dentro, come è stato il tuo percorso. Con serenità. Rientra in te stesso”.

Molte volte abbiamo fatto anche noi l'esperienza di Agostino, di ritrovarci imprigionati da pensieri che ci allontanano da noi stessi, messaggi stereotipati che ci fanno del male: per esempio, “io non valgo niente” – e tu vai giù; “a me tutto va male” – e tu vai giù; “non realizzerò mai nulla di buono” – e tu vai giù, e così è la vita. Queste frasi pessimiste che ti buttano giù! Leggere la propria storia significa anche riconoscere la presenza di questi elementi “tossici”, ma per poi allargare la trama del nostro racconto, imparando a notare altre cose, rendendolo più ricco, più rispettoso della complessità, riuscendo anche a cogliere i modi discreti con cui Dio agisce nella nostra vita. Io conobbi una volta una persona di cui la gente che la conosceva diceva che meritava il Premio Nobel alla negatività: tutto era brutto, tutto, e sempre cercava di buttarsi giù. Era una persona amareggiata eppure aveva tante qualità. E poi questa persona ha trovato un'altra persona che l'ha aiutata bene e ogni volta che si lamentava di qualcosa, l'altra diceva: “Ma adesso, per compensare, di' qualcosa buona di te”. E lui: “Ma, sì, ... io ho anche questa qualità”, e poco a poco lo ha aiutato ad andare avanti, a leggere bene la propria vita, sia le cose brutte sia le cose buone. Dobbiamo leggere la nostra vita, e così vediamo le cose che non sono buone e anche le cose buone che Dio semina in noi.

Abbiamo visto che il discernimento ha un approccio *narrativo*: non si sofferma sull'azione puntuale, la inserisce in un contesto: da dove viene questo pensiero? Questo che sento adesso, da dove viene? Dove mi porta, questo che sto pensando adesso? Quando ho avuto modo di incontrarlo in precedenza? È una cosa nuova che mi viene adesso, o altre volte l'ho trovata? Perché è più insistente di altri? Cosa mi vuole dire la vita con questo?

Il racconto delle vicende della nostra vita consente anche di cogliere sfumature e dettagli importanti, che possono rivelarsi aiuti preziosi fino a quel momento rimasti nascosti. Per esempio, una lettura, un servizio, un incontro, a prima vista ritenuti cose di poca importanza, nel tempo successivo trasmettono una pace interiore, trasmettono la gioia di vivere e suggeriscono ulteriori iniziative di bene. Fermarsi e riconoscere questo è indispensabile. Fermarsi è riconoscere: è importante per il discernimento, è un lavoro di raccolta di quelle perle preziose e nascoste che il Signore ha disseminato nel nostro terreno.

Il bene è nascosto, sempre, perché il bene ha pudore e si nasconde: il bene è nascosto; è silenzioso, richiede uno scavo lento e continuo. Perché lo stile di Dio è discreto: a Dio piace andare nascosto, con discrezione, non si impone; è come l'aria che respiriamo, non la vediamo ma ci fa vivere, e ce ne accorgiamo solo quando ci viene a mancare.

Abituarsi a rileggere la propria vita educa lo sguardo, lo affina, consente di notare i piccoli miracoli che il buon Dio compie per noi ogni giorno. Quando ci facciamo caso, notiamo altre direzioni possibili che rafforzano il gusto interiore, la pace e la creatività. Soprattutto ci rende più liberi dagli

stereotipi tossici. Saggiamente è stato detto che l'uomo che non conosce il proprio passato è condannato a ripeterlo. È curioso: se noi non conosciamo la strada fatta, il passato, lo ripetiamo sempre, siamo circolari. La persona che cammina circolarmente non va avanti mai, non c'è cammino, è come il cane che si morde la coda, va sempre così, e ripete le cose.

Possiamo chiederci: io ho mai raccontato a qualcuno la mia vita? Questa è un'esperienza bella dei fidanzati, che quando fanno sul serio raccontano la propria vita ... Si tratta di una delle forme di comunicazione più belle e intime, raccontare la propria vita. Essa permette di scoprire cose fino a quel momento sconosciute, piccole e semplici, ma, come dice il Vangelo, è proprio dalle piccole cose che nascono le cose grandi (cfr Lc 16,10).

Anche le vite dei santi costituiscono un aiuto prezioso per riconoscere lo stile di Dio nella propria vita: consentono di prendere familiarità con il suo modo di agire. Alcuni comportamenti dei santi ci interpellano, ci mostrano nuovi significati e nuove opportunità. È quanto accadde, per esempio, a Sant'Ignazio di Loyola. Quando descrive la scoperta fondamentale della sua vita, aggiunge una precisazione importante, e dice così: «Dall'esperienza aveva dedotto che alcuni pensieri lo lasciavano triste, altri allegro; e a poco a poco imparò a conoscere la diversità dei pensieri, la diversità degli spiriti che si agitavano in lui» (*Autob.*, n. 8). Conoscere cosa succede dentro di noi, conoscere, stare attenti.

Il discernimento è la lettura narrativa dei momenti belli e dei momenti bui, delle consolazioni e delle desolazioni che sperimentiamo nel corso della nostra vita. Nel discernimento è il cuore a parlarci di Dio, e noi dobbiamo imparare a comprendere il suo linguaggio. Chiediamoci, alla fine della giornata, per esempio: cosa è successo oggi nel mio cuore? Alcuni pensano che fare questo esame di coscienza è fare la contabilità dei peccati che hai fatto - ne facciamo tanti -, ma è anche chiedersi "Cosa è successo dentro di me, ho avuto gioia? Cosa mi ha portato la gioia? Sono rimasto triste? Cosa mi ha portato la tristezza? E così imparare a *discernere* cosa succede dentro di noi.

---

## Saluti

Je salue cordialement les personnes de langue française, en particulier les pèlerins de Rennes, les Maires de Cambrai, les Chefs d'établissements d'éducation de Créteil, accompagnés de leurs évêques respectifs. Je salue les pèlerins de Suisse, de la République Démocratique du Congo et de Haiti. Frères et sœurs, apprenons à comprendre le langage de notre cœur en nous laissant imprégner de la Parole de Dieu, ainsi nous pourrions découvrir dans le prochain une occasion offerte pour mieux connaître le livre de notre vie. Dieu vous bénisse !

[*Saluto cordialmente i fedeli di lingua francese, in particolare i pellegrini di Rennes, i Sindaci di*

*Cambrai e i capi degli Istituti d'istruzione di Créteil, accompagnati dai rispettivi Vescovi. Saluto poi i pellegrini provenienti dalla Svizzera, dalla Repubblica Democratica del Congo e da Haiti. Fratelli e sorelle, impariamo a capire il linguaggio del nostro cuore lasciandoci permeare dalla Parola di Dio, così potremo scoprire nel prossimo un'occasione offerta per conoscere meglio il libro della nostra vita. Dio vi benedica!]*

I greet the English-speaking pilgrims taking part in today's Audience, especially those from Ireland, Denmark, Norway, Belgium, Indonesia, Canada and the United States of America, including the priests of the Institute for Continuing Theological Education at the Pontifical North American College. In greeting the pilgrims present from Nigeria, I think of the violent rains that have fallen on their country in these days, causing flooding, numerous deaths and tremendous damage. Let us pray for all who have lost their lives and for everyone affected by this devastating natural disaster. May these, our brothers and sisters, experience our solidarity and the support of the international community.

*[Do il benvenuto a tutti i pellegrini di lingua inglese presenti all'odierna Udienza, specialmente a quelli provenienti da Irlanda, Danimarca, Norvegia, Belgio, Indonesia, Canada e Stati Uniti d'America, come pure ai sacerdoti dell'Istituto di Formazione Teologica Permanente del Pontificio Collegio Americano del Nord. Nel rivolgere il mio saluto ai pellegrini della Nigeria, penso alle violente piogge che hanno colpito in questi giorni il loro Paese, provocando inondazioni, causando tanti morti, numerosi dispersi e ingenti danni. Preghiamo per quanti hanno perso la vita e per tutte le persone provate da così devastante calamità. Non manchi a questi nostri fratelli e sorelle la nostra solidarietà e il sostegno della Comunità internazionale.]*

Ein herzliches Willkommen den Pilgern deutscher Sprache. Versuchen wir in diesem Missionsmonat Oktober immer besser zu verstehen, welche Sendung der Herr einem jeden von uns anvertraut hat und bitten wir ihn, er möge all unser Tun mit seiner Gnade begleiten und vollenden.

*[Rivolgo un cordiale benvenuto ai pellegrini di lingua tedesca. Cerchiamo in questo Mese Missionario di ottobre di capire sempre meglio la missione che il Signore ha affidato a ciascuno di noi. Chiediamogli di accompagnare e di portare a compimento tutte le nostre attività con la sua grazia.]*

Saludo cordialmente a los peregrinos de lengua española. El próximo domingo celebramos la *Jornada Mundial de las Misiones*. Recemos especialmente por los misioneros y las misioneras que, enviados a distintas partes del mundo, escriben con sus propias vidas una historia de amor al servicio del Evangelio. Jesús los bendiga y la Virgen Santa los cuide. Muchas gracias.

Queridos peregrinos de língua portuguesa e em particular a Comunidade Canção Nova de São Paulo, os fiéis das paróquias São Sebastião, Nossa Senhora Aparecida e Nossa Senhora das

Graças, sede bem-vindos! De coração vos saúdo a todos, confiando ao bom Deus a vossa vida e a dos vossos familiares. Rezai também vós por mim! Que as vossas famílias se reúnam diariamente para a reza do terço sob o olhar da Virgem Maria, para que nelas não se acabe jamais o óleo da fé e da alegria, que brota da vida dos seus membros em comunhão com Deus!

*[Cari pellegrini di lingua portoghese e in particolare la Comunità Canção Nova di San Paolo, i fedeli delle parrocchie São Sebastião, Nossa Senhora Aparecida e Nossa Senhora das Graças, benvenuti! Di cuore vi saluto tutti e affido al buon Dio la vostra vita e quella dei vostri familiari. Pregate anche voi per me! Le vostre famiglie si radunino quotidianamente per la recita del rosario sotto lo sguardo della Vergine Maria, affinché in esse non si esaurisca mai l'olio della fede e della gioia, che sgorga dalla vita dei loro membri in comunione con Dio.]*

أَحْيِ الْمُؤْمِنِينَ النَّاطِقِينَ بِاللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ. التَّمْيِيزُ يَسَاعِدُنَا فِي أَنْ نَقْرَأَ حَيَاتَنَا بِكُلِّ مَا فِيهَا مِنْ أَفْرَاحٍ وَأَحْزَانٍ، وَأَنْ نَتَعَرَّفَ عَلَى الْحَقِيقَةِ الَّتِي تَسْكُنُ قُلُوبَنَا. بَارِكْكُمْ الرَّبُّ جَمِيعًا وَحَمَاكُمْ دَائِمًا مِنْ كُلِّ شَرٍّ!

Saluto i fedeli di lingua araba. Il discernimento ci aiuta a leggere la nostra vita con tutte le sue consolazioni e desolazioni, e a riconoscere la verità che abita nel nostro cuore. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!

Pozdrawiam serdecznie wszystkich Polaków. Potrzeba zgłębiania własnego życia, dotyczy również całych narodów. Warto poznawać historię swojej ojczyzny, aby zobaczyć obecne w niej ślady obecności Boga. Z tego względu cieszę się, że w ubiegły poniedziałek otwarte zostało w Lublinie Centrum Relacji Katolicko-Żydowskich. Życzę, by pomagało ono dowartościować wspólne dziedzictwo, nie tylko obu religii, ale także obu narodów. Z serca wam błogosławię.

*[Saluto cordialmente tutti i polacchi. La necessità di scrutare la propria vita, vale anche per i popoli. È importante conoscere la storia della propria patria per scoprire in essa le tracce della presenza di Dio. Per questo sono lieto che lunedì scorso sia stato inaugurato a Lublino il Centro per le relazioni cattolico-ebraiche. Auspico che esso favorisca la valorizzazione del patrimonio comune, non solo delle due religioni, ma anche dei due popoli. Vi benedico di cuore.]*

Pozdravljam hrvatske hodočasnike! S osobitom radošću pozdravljam drage vjernike i svećenike Varaždinske biskupije, predvođeni njihovim pastirom, mons. Božom Radošom. Dragi prijatelji, prigodom dvadeset i pete obljetnice osnutka vaše biskupije došli ste na grob svetog Apostola Petra da potvrdite svoju vjeru i da kao mlada biskupijska zajednica obnovite kršćansku nadu. Na ovome svetom mjestu upravite pogled u Gospodina Raspetoga, koji širi svoje ruke kako bi privukao k sebi cijeli svijet. Osnajeni Božjim Milosrđem na ovome hodočašću, ostanite čvrsti u vjeri i molite za mir i jedinstvo vaše Biskupije i vaše Domovine. Obećajem vam svoju duhovnu blizinu te udjeljujem vama i vašim obiteljima moj Blagoslov. Hvaljen Isus i Marija.

*[Saluto i pellegrini Croati! Sono lieto di accogliere in particolare i fedeli e sacerdoti di Varaždin,*

*guidati dal loro Pastore, Mons. Božo Radoš. Cari amici, nell'occasione del venticinquesimo anniversario di fondazione della vostra Diocesi siete giunti presso la Tomba dell'Apostolo Pietro per confermare la vostra fede e, come giovane comunità diocesana, rinnovare la speranza cristiana. In questo luogo sacro, fissate lo sguardo verso il Signore Crocifisso, che spalanca le sue braccia per accogliere in sé tutto il mondo. Rafforzati dalla Divina Misericordia in questo pellegrinaggio, rimanete sempre saldi nella fede e pregate per la pace e l'unità della vostra Diocesi e della vostra Patria. Vi assicuro la mia spirituale vicinanza e benedico voi e le vostre famiglie. Siano lodati Gesù e Maria!]*

\* \* \*

Rivolgo un cordiale benvenuto ai pellegrini di lingua italiana. In particolare, saluto i seminaristi di Reggio Calabria, gli agenti di Pubblica sicurezza di Napoli e l'Azienda Teleperformance Italia di Taranto. Sono lieto di accogliere i fedeli della parrocchia San Timoteo di Termoli, e i cresimati della diocesi di Faenza-Modigliana, accompagnati dal loro Vescovo. Questi sanno fare rumore; sono bravi! Tutti incoraggio a ricavare dal Vangelo i criteri ispiratori per la vita personale e comunitaria.

E torniamo con il pensiero alla martoriata Ucraina e preghiamo per l'Ucraina: preghiamo per le cose brutte che stanno succedendo lì, le torture, le morti, la distruzione.

Il mio pensiero va infine, come di consueto, ai giovani, ai malati, agli anziani e agli sposi novelli. In questo mese di ottobre dedicato alla Vergine del Rosario, desidero invitarvi a guardare con filiale fiducia alla Madre di Dio, attingendo dal suo esempio e dalla sua intercessione la forza per andare avanti.

A tutti la mia benedizione.