



# SALA STAMPA DELLA SANTA SEDE **BOLLETTINO**

HOLY SEE PRESS OFFICE BUREAU DE PRESSE DU SAINT-SIÈGE PRESSEAMT DES HEILIGEN STUHLS  
OFICINA DE PRENSA DE LA SANTA SEDE SALA DE IMPRENSA DA SANTA SÉ  
BIURO PRASOWE STOLICY APOSTOLSKIEJ دار الصحافة التابعة للكرسي الرسولي

N. 0737

Mercoledì 05.10.2022

## L'Udienza Generale

### Catechesi del Santo Padre in lingua italiana

### Sintesi della catechesi e saluti nelle diverse lingue

L'Udienza Generale di questa mattina si è svolta alle ore 9.00 in Piazza San Pietro, dove il Santo Padre Francesco ha incontrato gruppi di pellegrini e fedeli provenienti dall'Italia e da ogni parte del mondo.

Nel discorso in lingua italiana il Papa, continuando il nuovo ciclo di catechesi sul *Discernimento*, ha incentrato la Sua meditazione sul tema: "Gli elementi del discernimento. Conoscere se stessi" (Lettura: *Sir 17, 1.6-7*).

Dopo aver riassunto la Sua catechesi nelle diverse lingue, il Santo Padre ha indirizzato particolari espressioni di saluto ai fedeli presenti.

L'Udienza Generale si è conclusa con la recita del *Pater Noster* e la Benedizione Apostolica.

### Catechesi del Santo Padre in lingua italiana

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.

[01514-IT.02] [Testo originale: Italiano]

### Sintesi della catechesi e saluti nelle diverse lingue

#### *In lingua francese*

#### **Speaker :**

Chers frères et sœurs,

Dans notre catéchèse passée, nous avons évoqué la prière comme un élément indispensable au discernement. Cependant, pour un bon discernement, il faut aussi une connaissance de soi. Nous ne savons pas discerner souvent, parce que nous ne nous connaissons pas suffisamment et ne savons pas non plus ce que nous voulons vraiment. Pour se connaître il faut, faire un travail intérieur patient pour nous scruter, être capable de s'arrêter pour prendre conscience de notre façon de faire et des sentiments qui nous habitent, savoir distinguer les émotions et les facultés spirituelles. C'est ainsi seulement qu'il est possible de se rendre compte à quel point la vision que nous avons de nous-mêmes et de la réalité est parfois erronée. Il est important dans vie spirituelle, à l'image de l'informatique, d'avoir ses "mots de passe". Ce sont des paroles qui touchent le cœur et renvoient à ce à quoi nous sommes le plus sensibles. Le tentateur connaît bien ces mots-clés et il nous suggère souvent des choses désordonnées, présentées avec une importance excessive, qui nous laissent dans des sentiments de vide et de tristesse. C'est pour cela qu'il est important de nous connaître, avec les "mots de passe" de notre cœur, afin de nous protéger et de savoir ce qui est vraiment important pour nous. L'examen de conscience est une aide car il nous permet d'apprendre à reconnaître ce qui comble vraiment le cœur. La prière et la connaissance de soi permettent à chacun de grandir dans la liberté et de trouver sa vraie place dans la vie.

#### **Santo Padre:**

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!

#### **Speaker :**

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 !

[01515-FR.01] [Texte original: Français]

*In lingua inglese*

**Speaker:**

Dear brothers and sisters: In our continuing catechesis on spiritual discernment, we have considered the essential importance of growth in prayer. Today we consider, as a necessary complement to prayer, our need to grow in *self-knowledge*. Coming to know ourselves is not easy; it requires honesty and a patient descent into the depths of our heart. Self-knowledge is itself a fruit of God's grace, whereby we are led to abandon our illusions, to understand who we really are, and to embrace the things that can bring us genuine happiness. In effect, we learn the "passwords" that open the portal to our deepest self and the paths that can lead us to lasting spiritual joy and fulfillment, in obedience to God's gracious will. A great help to such prayerful insight into ourselves, and thus to authentic discernment, is the traditional practice of the nightly examination of conscience. Through daily prayer and self-knowledge, may we more readily discern the Lord's plan for our lives, and come to appreciate more fully our dignity and freedom as beloved children of our heavenly Father.

**Santo Padre:**

Do il benvenuto a tutti i pellegrini di lingua inglese presenti all'odierna Udienza, 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!

**Speaker:**

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!

[01516-EN.02] [Original text: English]

*In lingua tedesca*

**Speaker:**

Liebe Brüder und Schwestern, heute möchte ich mit euch über ein weiteres Element sprechen, das wesentlich ist für eine gute Unterscheidung der Geister: über die Selbsterkenntnis. Viele Schwierigkeiten – auch im geistlichen Leben – liegen darin begründet, dass wir uns nicht wirklich selber kennen und dies manchmal auch gar nicht ernsthaft wollen. Gern verstecken wir uns hinter Masken – vor den anderen und vor uns selbst. Zu einer guten Selbsterkenntnis zu gelangen, ist an sich nicht schwer, aber bisweilen ganz schön mühsam, verlangt es doch, das eigene Innere zu erforschen. Dazu muss man innehalten, das eigene Handeln reflektieren, sich seinen Gefühlen stellen, die Herkunft einiger stets wiederkehrender Gedanken ergründen und vieles mehr. Man stellt dabei fest, dass die eigene Selbst- und Wirklichkeits-wahrnehmung bisweilen ein wenig verzerrt ist. Das zu erkennen ist eine Gnade! Auch eine regelmäßige Gewissensforschung kann helfen, die Ereignisse des Tages

zu prüfen, zu ordnen und immer besser zu erkennen, was unseren unruhigen Herzen wirklich Erfüllung schenkt, nämlich die Gewissheit, dass der Herr uns liebt und wir für ihn wertvoll sind. Das Gebet und die Selbsterkenntnis helfen uns, innerlich frei zu werden, im geistlichen Leben zu wachsen und unseren Platz im Leben zu finden.

**Santo Padre:**

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!

**Speaker:**

Herzlich grüße ich die Pilger deutscher Sprache, insbesondere die Ministranten aus dem Erzbistum 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, in der Liebe zu wachsen und beschütze euch allezeit!

[01517-DE.02] [Originalsprache: Deutsch]

***In lingua spagnola***

Queridos hermanos y hermanas:

Seguimos reflexionando sobre el tema del *discernimiento*. Para discernir es importante, además de rezar, que nos conozcamos a nosotros mismos. *Conocerse a sí mismo* —nuestra personalidad, nuestros deseos más profundos— puede resultar fatigoso. Pero, aunque cueste, el hecho de detenernos y profundizar en lo que hacemos, sentimos y pensamos nos ayuda a caer en la cuenta de todo aquello que nos condiciona y que limita nuestra libertad para dar la vida por Cristo y ser así verdaderamente felices.

Un instrumento muy valioso para conocerse a sí mismo es hacer cada día el *examen de conciencia*. Ver lo que paso por mi corazón ese día. Esta buena costumbre consiste en releer con calma todo lo que vivimos durante la jornada, reconociendo lo que nos seduce y engaña, y distinguiéndolo de aquello que es realmente importante y bueno para nosotros. Ese paciente trabajo interior nos ayuda a integrar todas las dimensiones de nuestra vida y a vivir con autenticidad en la presencia de Dios.

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.

[01518-ES.02] [Texto original: Español]

***In lingua portoghese***

**Speaker:**

Para um bom discernimento, além da oração (vivida em familiaridade e confiança com Deus), requer-se o conhecimento de nós mesmos e dos nossos desejos mais profundos. Isto só se consegue com um paciente trabalho de introspeção, para tomarmos consciência do nosso modo de agir, dos sentimentos que nos animam, dos pensamentos que frequentemente nos condicionam, mesmo sem nos darmos conta. Precisamos de aprender a distinguir entre emoções e impulsos da alma; por exemplo: «ouço» não é o mesmo que «estou convencido», como não o é «apetece-me» e «quero». O problema é que não nos conhecemos suficientemente

e, assim, não sabemos aquilo que verdadeiramente queremos. Para superar tal ignorância é de grande ajuda o exame de consciência, ou seja, aquele hábito bom de repassar, calmamente, aquilo que fizemos durante o dia, aprendendo a notar, nas avaliações e nas decisões, aquilo a que demos maior importância, o que procuramos conseguir e porquê, e qual foi o resultado; aprendendo sobretudo a reconhecer aquilo que sacia o nosso coração. Pois o tentador nem sempre nos sugere coisas más, mas apresenta-nos-las com uma importância excessiva, hipnotizando-nos com o fascínio que as mesmas exercem sobre nós: são coisas belas mas ilusórias, que no fim nos deixam um sentimento de vazio e tristeza. Só o Senhor é que nos pode confirmar na avaliação justa que fazemos das coisas. Fixemo-Lo na cruz; lá morreu Ele por nós, para nos mostrar quão preciosos somos a seus olhos. Não há obstáculo nem falimento que possam impedir o seu terno abraço.

**Santo Padre:**

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.

**Speaker:**

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.

[01519-PO.01] [Texto original: Português]

*In lingua araba*

**Speaker:**

تَكَلَّمَ قَدَاسَةُ الْبَابَا الْيَوْمَ عَلَى عُنْصُرٍ آخَرَ مِنْ عُنَاوِرِ التَّمْيِيزِ وَهُوَ مَعْرِفَةُ الْذَاتِ. قَالَ: غَالِبًا لَا نَعْرِفُ كَيْفَ نَمَيَّرُ لِأَنَّ لَا نَعْرِفُ أَنْفُسَنَا جَيِّدًا بِمَا يَكْفِي، وَبِالتَّالِي لَا نَعْرِفُ مَاذَا نَرِيدُ حَقًّا. وَنَسِيَانُ حَضُورَ اللَّهِ فِي حَيَاتِنَا يَسِيرٌ جَنَبًا إِلَى جَنَبٍ مَعَ جَهْلٍ أَنْفُسِنَا وَخِصَائِصِ شَخْصِيَّتِنَا وَأَعْمَقِ رَغَائِبِنَا. أَنْ نَعْرِفَ أَنْفُسَنَا لَيْسَ بِالْأَمْرِ الصَّعْبِ، لَكِنَّهُ أَمْرٌ يَتَطَلَّبُ بَعْضَ الْجُهْدِ وَالتَّعَبِ: يَتَطَلَّبُ عَمَلٌ تَنْقِيْبٍ دَاخِلِيٍّ صَابِرٍ، وَأَنْ تَتَوَقَّفَ، لِنَفْكَرَ فِي مَا نَعْمَلُ وَكَيْفَ نَعْمَلُ، وَمَا هِيَ الْمَشَاعِرُ الَّتِي تَسْكُنُنَا، وَالأفكارُ الَّتِي تَسِيْطِرُ عَلَيْنَا، وَنَحْنُ غَيْرُ وَاعِيْن. فَإِذَا أَعَدْنَا النِّظْرَ فِي أَنْفُسِنَا وَفِي أَعْمَالِنَا، قَدْ نَكْتَشِفُ أَنْ نَنْظُرَتْنَا لِنَفْسِنَا أَوْ لِلوَاقِعِ قَدْ تَكُونُ نِظْرَةً مُنْحَرَفَةً. وَإِنْ أَدْرَكْنَا ذَلِكَ، فَهَذِهِ نِعْمَةٌ! لِهَذَا السَّبَبِ، مِنْ الْمُهِمِّ أَنْ نَعْرِفَ أَنْفُسَنَا، وَمَاذَا يُؤَثِّرُ فِي قَلْبِنَا، وَمَا هِيَ الأُمُورُ الأَكْثَرُ حَسَاسِيَّةً فِي حَيَاتِنَا. ذَلِكَ حَتَّى نَحْمِي أَنْفُسَنَا مِنَ الَّذِينَ يَأْتُونَ إِلَيْنَا مَعَ كَلَامٍ مُقَعِّعٍ لِيُخَدِّعُونَا، وَأَيْضًا لِنَعْرِفَ مَا هُوَ الأَهْمُ فِي حَيَاتِنَا. يَسَاعِدُنَا فِي هَذَا الأَمْرِ فَحْصُ الضَّمِيرِ، أَيْ أَنْ نُعِيدَ النِّظْرَ بَهْدُوءٍ فِي مَا حَدَثَ فِي يَوْمِنَا، وَتَتَعَلَّمُ أَنْ تُلَاحِظَ مَا الَّذِي أُعْطِينَاهُ أَهْمِيَّةً فِي تَقْيِيمِنَا لِلأُمُورِ وَفِي خِيَارَاتِنَا، وَمَا الَّذِي بَحَثْنَا عَنْهُ وَلِمَاذَا، وَمَاذَا وَجَدْنَا فِي النِّهَايَةِ. وَفَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ، تَتَعَلَّمُ أَنْ نَعْرِفَ مَا الَّذِي يَرُوي قَلْبِنَا. الصَّلَاةُ وَمَعْرِفَةُ أَنْفُسِنَا هِيَ عُنَاوِرٌ ثَمِينَةٌ لِنَعْرِفَ أَنْ نَمَيِّرَ بَيْنَ الأُمُورِ، وَلِكِي نَجِدَ مَكَانَنَا فِي الْحَيَاةِ.

**Santo Padre:**

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!

**Speaker:**

أَحِبِّي الْمُؤْمِنِينَ النَّاطِقِينَ بِاللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ. الصَّلَاةُ وَمَعْرِفَةُ أَنْفُسِنَا هِيَ عُنَاوِرٌ أَسَاسِيَّةٌ فِي الْحَيَاةِ الْمَسِيحِيَّةِ، وَعُنَاوِرٌ ثَمِينَةٌ لِكَيْ نَجِدَ مَكَانَنَا فِي الْحَيَاةِ. بَارِكْكُمْ الرَّبُّ جَمِيعًا وَحَمَاكُم دَائِمًا مِنْ كُلِّ شَرٍّ

!

[01520-AR.01] [Testo originale: Arabo]

*In lingua polacca*

**Speaker:**

W katechezach o rozeznawaniu, mówiliśmy ostatnio o znaczeniu modlitwy i zażyłości z Bogiem. Dobre rozeznanie wymaga też jednak poznania samego siebie. Często nie potrafimy rozeznąć, ponieważ nie znamy siebie wystarczająco dobrze, i dlatego nie wiemy, czego naprawdę chcemy. Żyjąc w dobie cyfrowej, wiemy jak ważna jest znajomość haseł, aby dostać się do programów, które zawierają cenne informacje. Życie duchowe też ma swoje „hasła”: są to słowa, które poruszają serca, bo odnoszą się do tego, na co jesteśmy najbardziej wrażliwi. Kusiciel dobrze zna te słowa i ważne jest, abyśmy i my je znali. Pokusa nie musi sugerować rzeczy złych, ale często rzeczy nieuporządkowane, do których przywiązujemy nadmierną wagę. W ten sposób hipnotyzuje nas atrakcyjnością, jaką te rzeczy w nas wzbudzają, rzeczy piękne, ale złudne, które nie mogą dostarczyć tego, co obiecują, pozostawiając nas w końcu z poczuciem pustki i smutku. Dlatego tak ważne jest poznanie siebie, poznanie haseł naszego serca, tego, na co jesteśmy najbardziej wrażliwi, aby uchronić się przed tymi, którzy się nimi posługują, by nami manipulować, ale także aby rozpoznać, co jest dla nas naprawdę ważne. Cenną pomocą jest w tym codzienny rachunek sumienia, czyli dobry nawyk spokojnego odczytania na nowo tego, co wydarzyło się w naszym dniu, aby patrząc na nasze oceny i wybory, zrozumieć, do czego przywiązujemy największą wagę, czego szukamy i co w końcu znajdujemy, co nasycy nasze serce.

**Santo Padre:**

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.

**Speaker:**

Pozdrawiam serdecznie uczestniczących w tej audycji 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.

[01521-PL.01] [Testo originale: Polacco]

*In lingua italiana*

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.

[01522-IT.02] [Testo originale: Italiano]

[B0737-XX.02]

---