



ESERCIZI SPIRITUALI

ISTRUZIONI PER IL DISCERNIMENTO

Discernere tra “senso di colpa” e “compunzione”

Ermeneutica generale dei movimenti del cuore.

Al confronto con i propri limiti spesso ci si appesantisce in eccesso. I frutti di vergogna e confusione non sono gratificanti né appaganti per noi che siamo tanto accorti per la nostra immagine personale.

Colpa: la persona permane nel proprio errore, senza soluzione; produce angoscia nella mancanza di una coscienza redenta.

Compunzione: è dolorosa, fa arrossire per aver perso la faccia, per cadere nel ridicolo con la propria immagine sfigurata davanti a Dio e davanti agli altri.

Il nemico è specialista nell'indurci il sentimento del “nessuna soluzione”, a farci sminuire le minacce e a farci cadere in un senso di impotenza che genera sconforto e disperazione o rassegnazione. Al contrario, lo spirito di Dio genera invece una fiducia fondata, ancorata nella fede.

Percezione interna	<u>Conflitto di colpa</u>	<u>Compunzione</u>
	Angoscia Reiterazione compulsiva Blocco interiore Confusione valoriale Rottura della relazione per paura per aggressività Mancanza di accettazione di sé Incastrato nel mio vuoto	Dolore sereno Sperimento degli aspetti nuovi Voglia di una risposta migliore Colgo con chiarezza le radici Nuova comunione per maggiore comprensione per la voglia di annunciare Mi ricevo amato da Dio Aperto a un futuro stimolante
Radice	Il risentimento di fronte alla mia immagine infranta	Il dolore della mia mancanza di corrispondenza all'amore
Atteggiamenti profondi		
Davanti a Dio	Io sono il mio idolo	Umiltà nel lasciarmi salvare
Davanti a me stesso	Non mi faccio responsabile	Sono responsabile della mia vita
Davanti agli altri	Solipsismo	Comprensione-annuncio
Davanti al futuro	Disfattismo	Sollievo e speranza
