

SUMÁRIO

POR QUE ESCREVI ESTE LIVRO?

15

INTRODUÇÃO

19

Intuição	21
Suspeita	22
O coração, a inteligência e a vontade	22
Inácio de Loyola	24

|

DISCERNIR: UM MANUAL

25

1. Condições prévias	27
a. Formar a sensibilidade	27
▪ OS SENTIMENTOS SÃO INFLUENCIÁVEIS	27
▪ O MESTRE DO CORAÇÃO	28
b. Preparar o "dossiê" com a inteligência	29
c. Aprender a escutar o que se passa no coração	31
▪ RELER	31
▪ OS SENTIMENTOS, MAIS QUE FATOS	32
2. O discernimento propriamente dito	33
a. Deixar acontecer: o desafio da disponibilidade interior	33
▪ JÁ DECIDIDO DE ANTEMÃO	33
▪ TER CORAGEM DE NÃO SABER	34
▪ COELHOS BRANCOS	35

b.	A alegria como bússola.....	37
▪	A ATRAÇÃO DOS SENTIMENTOS NEGATIVOS.....	37
▪	ATENÇÃO PREFERENCIAL À ALEGRIA.....	38
▪	MAIS ILUMINAÇÃO DEIXA MENOS LUGAR À SOMBRA.....	38
▪	O TABU DOS SENTIMENTOS DESAGRADÁVEIS.....	40
▪	O EFEITO DA DEPENDÊNCIA DOS SENTIMENTOS NEGATIVOS	41
▪	O DESEJO DO DESEJO	42
▪	O OBJETIVO FINAL.....	42
c.	Agora e sempre.....	43
▪	SEM GARANTIA DE REPOUSO PERMANENTE	44
▪	DORES DE CRESCIMENTO	46
d.	Com um guia.....	46
▪	APRENDER A EXPRESSAR-SE	46
▪	PONTOS CEGOS	48
▪	A EXPERIÊNCIA DOS OUTROS.....	48
▪	DESMASCARAR AS CILADAS.....	49
3.	A confirmação do discernimento.....	50
▪	CONFIRMAÇÃO INTERIOR.....	50
▪	CONFIRMAÇÃO EXTERIOR.....	51
▪	CONFIRMAÇÃO PELOS FRUTOS.....	52
▪	O FATOR TEMPO.....	53



A INTERAÇÃO DO CORAÇÃO, DA INTELIGÊNCIA E DA VONTADE

55

1.	O coração é o ponto de partida.....	57
a.	De que sentimentos se trata?.....	57
▪	A INTERIORIDADE AFETIVA	58
▪	SENTIMENTOS POSITIVOS E NEGATIVOS, CONCRETAMENTE.....	59
▪	OS SENTIMENTOS PESSOAIS.....	59
▪	SABOR QUE FICA	61
b.	Os sentimentos são diferentes dos ideais, dos valores e das normas	62
▪	FERRAMENTAS, NÃO DIRETRIZES OBRIGATÓRIAS	62
c.	O nível dos sentimentos objetivos	63
▪	NÃO "EU SINTO QUE..."	63
▪	MAS "EU ME SINTO..."	64

d.	Os sentimentos podem ser ambivalentes.....	65
	▪ O ANJO MAU QUE SE TRANSFORMA EM ANJO DE LUZ.....	66
	▪ CÓLERA SANTA.....	66
2.	O papel da inteligência.....	67
a.	Tomar consciência do que se sente no interior.....	67
b.	Interpretação dos sentimentos interiores.....	68
	▪ DIFERENTES NÍVEIS DE SENTIMENTOS.....	68
	▪ OS FIOS VERMELHOS.....	69
	▪ A EVOLUÇÃO DOS MOVIMENTOS AFETIVOS.....	70
	▪ O CRITÉRIO DA DURAÇÃO.....	71
3.	O papel da vontade.....	71
	▪ O IMPASSE DO VOLUNTARISMO.....	72
4.	Conclusão: navegar num veleiro.....	73
	▪ ATENÇÃO E FLEXIBILIDADE.....	74

III

FAZER EXERCÍCIO DE DISCERNIMENTO: A RELEITURA 75

	▪ OBJETO E DURAÇÃO.....	77
	Antes, fazer silêncio.....	77
1.	Agradecer — “Obrigado!”.....	77
2.	Pedir perdão — “Perdão!”.....	79
3.	Olhando para o amanhã — “Por favor!”.....	79
	▪ ANTENAS.....	80

IV

DISCERNIMENTO E ESCOLHA 81

1.	A escolha que cai do céu.....	83
2.	Fazer escolhas segundo a balança afetiva.....	83
	▪ QUAIS AS QUESTÕES.....	84
	▪ CONDIÇÃO PRÉVIA.....	84

▪ A IMPORTÂNCIA DE UMA ALTERNATIVA.....	84
▪ DUAS VEZES POR SEMANA.....	86
▪ RESULTADO	86
3. Escolher com a balança racional.....	87
▪ CONDIÇÕES PRÉVIAS.....	87
▪ QUE QUESTÕES?.....	88
▪ DUAS OU QUATRO COLUNAS.....	88
▪ AVALIAR	89
4. Duas sugestões complementares: alguém totalmente desconhecido e um leito de morte.....	90

V

O DISCERNIMENTO E A EDUCAÇÃO

91

1. Cada percurso de crescimento é único	94
2. O percurso de crescimento único está ligado ao desejo pessoal mais profundo.....	94
▪ RESPONSABILIDADE PARTICULAR PARA OS EDUCADORES.....	94
3. Um autêntico caminho de crescimento leva a outro	96

VI

DISCERNIR ENTRE O BEM E O MAL

99

1. A dinâmica do mal.....	101
a. A via da superestima sistemática de si.....	101
▪ A RIQUEZA.....	101
▪ DA RIQUEZA À AUTOSSUFICIÊNCIA	102
▪ DA RIQUEZA, PASSANDO PELA AUTOSSUFICIÊNCIA, AO ORGULHO	102
b. A via da sistemática subestima de si	103
▪ RECUSA DA ESTIMA DE SI.....	103
▪ DA RECUSA DA ESTIMA DE SI À INFERIORIDADE	103
▪ DA RECUSA DA ESTIMA DE SI, PASSANDO PELA INFERIORIDADE, À AUTODESTRUIÇÃO	103
2. A dinâmica do bem	105
▪ LIMITES.....	105

▪ LIMITES E CONFRONTAÇÃO	105
▪ DOS LIMITES, PASSANDO PELA CONFRONTAÇÃO, À RECEPTIVIDADE	107
▪ PEDAGOGIA ESPIRITUAL	107

VII

DISCERNIR EM SITUAÇÕES ESPECIAIS

109

1. Quando se está no sétimo céu	111
2. Quando a gente está com raiva	112
▪ OS PENSAMENTOS DE LÚCIFER	112
▪ DUPLA VITÓRIA	114
▪ DECIDIR RELATAR	114
3. Quando a gente está mal disposto	115
▪ CONVITE PARA APROFUNDAR E PURIFICAR	115
▪ TOMAR A INICIATIVA DE REVERTER PESSOALMENTE A TENDÊNCIA	116
▪ MAIS SILÊNCIO E ORAÇÃO	117
▪ FAZER MAIS RELEITURA DA EXPERIÊNCIA DE CADA DIA	118
▪ REDUZIR OS EXCESSOS	119
▪ PACIÊNCIA	120
4. Quando se tem medo	120
▪ EXPRESSAR-SE	121
▪ EXAME CRÍTICO DOS FATOS	122
▪ O ENGANO DO MEDO	122
▪ O MEDO IMPEDE DE VIVER NO PRESENTE	123
5. Quando se está em crise	123
▪ CONSTÂNCIA	123
6. Quando nada se sente	124
▪ APOIAR-SE NOS SENTIMENTOS ANTERIORES	125
7. Quando se tem um problema	125
▪ O ESTRATAGEMA DO REFRIGERADOR	125
▪ ALÍVIO	127
8. Quando se duvida	127
▪ A BOA DÚVIDA	127
▪ A DÚVIDA QUE DINAMIZA	128
9. Quando há tensões	129

10. Quando pensamentos perturbadores passam pela cabeça da gente.....	130
▪ OU TUDO OU NADA.....	130
▪ FALAR DISSO.....	131
▪ AGORA E SEMPRE, OS PONTOS FRACOS.....	132

VIII

DISCERNIMENTO E FÉ CRISTÃ

133

▪ UM DEUS DE AMOR.....	135
▪ SEMPRE ALEGRIA. ISSO É POSSÍVEL?.....	136
▪ TERESINHA DE LISIEUX.....	136
▪ NÃO SÓ PARA OS CRISTÃOS.....	137

IX

DISCERNIMENTO COMUNITÁRIO

139

▪ DIÁLOGO CONTEMPLATIVO.....	142
▪ ACOMPANHAMENTO.....	142
▪ RELEITURA COMUM.....	143

X

O DISCERNIMENTO COMO MODO DE VIVER

145

▪ CONTEMPLATIVO NA AÇÃO.....	147
▪ EM TODAS AS COISAS.....	147
▪ ATIVO E PASSIVO.....	149

POSFÁCIO

151

Para saber mais sobre espiritualidade e discernimento inicianos.....	154
▪ SITES WEB DE ESPIRITUALIDADE INACIANA.....	154