

Síntese de palestra de Trigueirinho

# A Única Coisa NECESSÁRIA

2ª edição



IRDIN

# DADOS DE COPYRIGHT

## Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

## Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [www.ebookespirita.org](http://www.ebookespirita.org).



[www.ebookespirita.org](http://www.ebookespirita.org)

# A Única Coisa NECESSÁRIA

Com base em palestra de Trigueirinho  
realizada em julho de 1987



IRDIN

Copyright 1997 ©  
José Trigueirinho Netto

A Irdin Editora dedica-se a publicações como um serviço altruísta, visando estimular a descoberta do potencial evolutivo que existe dentro de cada ser.

Texto de acordo com as novas regras ortográficas da língua portuguesa.

1ª edição, 1997: 25.000 exemplares  
Reimpressão, 2002: 5.000 exemplares  
Reimpressão, 2005: 5.000 exemplares  
Reimpressão, 2009: 2.000 exemplares  
2ª edição, 2015: 2.000 exemplares

Direitos reservados  
IRDIN EDITORA LTDA.  
Carmo da Cachoeira/MG  
CNPJ 07.449.047/0001-86  
Tel. (35) 3225-2616  
[www.irdin.org.br](http://www.irdin.org.br) | [info@irdin.org.br](mailto:info@irdin.org.br)

## **Ação silenciosa**

Vivemos em uma época de insegurança psicológica e material quase generalizada. Muitos não encontram mais apoio em instituições nem organizações deste mundo concreto. Já perceberam que atualmente só podem sentir-se seguros no nível espiritual, área da consciência que fica além do corpo físico, das emoções e da mente. É nesse nível que se encontra o eu superior, a alma, o núcleo de consciência universal presente em todos.

Chamamos de segurança o estado que quase todos buscam, mas essa não é

a palavra que melhor traduz o que experimentamos ao contatar os níveis espirituais. Nesses níveis sutis de consciência tudo é tão dinâmico que neles não há nem estabilidade nem tranquilidade como normalmente as entendemos.

Que tipo de segurança então necessitamos?

A propósito da segurança que surge da nossa sintonia com os níveis superiores, há uma passagem bastante esclarecedora narrada no Novo Testamento. Numa de suas viagens, Jesus hospedou-se na casa de duas irmãs chamadas Marta e Maria. Quando chegou, Maria sentou-se aos seus pés, recostou a cabeça em Jesus e aquietou-se. Marta, ao

contrário, agitava-se em muitos afazeres: varria a casa, preparava a comida, movimentava-se sem cessar. Notando que Maria permanecia quieta, Marta disse a Jesus:

– “Mestre, não vês que minha irmã me deixou só com o serviço da casa? Dize-lhe, pois, que me ajude.”

Jesus respondeu:

– “Marta, Marta, andas inquieta com muitas coisas, mas uma só coisa é necessária. Maria escolheu a melhor parte, e esta jamais lhe será tirada.”

Nesse breve episódio, vemos a importância da quietude, do silêncio e da solidão para encontrarmos a "melhor

parte". Seria ela a segurança tão buscada hoje em dia e não mais encontrada externamente? Na verdade, essa atitude contemplativa pode não só nos levar ao equilíbrio, como à nossa verdadeira ação e à nossa meta na vida, que nem sempre conhecemos. Consequentemente, a quietude possibilita-nos não só viver bem, mas ser úteis no mundo nesta época tão carente de tantas coisas e valores.

Mas como pode alguém ser útil estando quieto? Essa é uma das mais preciosas descobertas que uma pessoa pode fazer.



## **Quietude, silêncio e solidão**

A quietude, o silêncio e a solidão de Maria não significam inação nem inércia. Uma pessoa nesse estado de calma pode agir de forma mais dinâmica e poderosa do que alguém que se agita. Mas, então, que significam?

Tal quietude diz respeito à ação interior, desinteressada, que não visa a reconhecimento, a gratidão nem sequer a ser notada. No episódio bíblico que narramos, Maria estava simplesmente quieta, sem necessidade de demonstrar o que fazia, ao contrário de Marta, que trabalhava e chamava a atenção para o fato

de estar sendo útil. Essa quietude, esse recolhimento, é uma força que poucos conhecem.

Dizem que foram os dois mil monges silenciosos, contemplativos, habitantes das grutas de Monte Athos, que há mil anos garantiram, com sua irradiação espiritual, que o planeta não se desintegrasse em meio aos ataques de certas forças caóticas alimentadas pela dispersão em que vive quase toda a humanidade.

E que significa uma atitude silenciosa? Silêncio é só ficar calado, sem dizer nada? É mutismo? Se fosse assim, ambas as mulheres do episódio bíblico poderiam ser consideradas silenciosas,

pois não estavam conversando. Mas na verdade silêncio é mais do que isso. Marta, que observava a outra e a criticava mentalmente, embora estivesse calada, não estava silenciosa. Maria, que permanecia sentada e não procurava controlar a irmã, essa sim estava silenciosa e, segundo Jesus, escolhera a melhor parte. O silêncio é um estado interno em que não há críticas, nem desejos, nem cobranças nem interferências.

E a solidão? Segundo esse episódio, é a consequência do silêncio e da ação desinteressada. Quando quietos e silenciosos, não desejamos, não criticamos, não comparamos: estamos estáveis em nós mesmos, não divididos, e nos

sentimos unos com tudo o que nos cerca. Nesse estado experimentamos ser uma perfeita unidade, isto é, reconhecemo-nos solitários.

Quem é desse modo solitário reúne em si energia, pois toda a sua potência fica concentrada no interior do ser e é irradiada para o mundo como bálsamo ou como poder de reconstrução.

## Expansões

A lição que se tira da resposta de Jesus é que a única coisa necessária é estar quieto, silencioso e só, embora, como Maria, em convívio com os outros. E como consegui-lo? Abandonando interesses pessoais e egoístas e passando a interesses mais amplos; colocando as necessidades dos outros, de grupos e do planeta em que vivemos acima das necessidades pessoais, que nem sempre são verdadeiras, mas produto de hábitos e vícios.

Essa ampliação da consciência pessoal para a consciência de grupo e de realidades ainda mais amplas é um

trabalho cujo resultado depende das intenções da pessoa. Às vezes é um longo caminho, que se dá por etapas.

Vejam os um exemplo: construir uma casa pode ter diferentes conotações nas diversas etapas de desenvolvimento de uma pessoa. Na primeira etapa ela aspira a uma casa própria e constrói essa casa para morar como idealizou. Trabalha por interesses materiais e visando à satisfação de desejos e de necessidades individuais. É uma fase importante no princípio da evolução.

Numa segunda etapa, constrói a casa não exatamente para si, mas para os filhos, para a família, para aqueles a quem quer bem – constrói a casa para pessoas

com as quais tem afinidade. E isso também pode ser muito importante.

Na etapa evolutiva seguinte, constrói a casa com finalidades altruístas: uma causa filantrópica, uma ideia elevada. A casa é então usada em benefício de muitos. Esse já é um ponto de evolução mais avançado que os anteriores. Atos altruístas liberam a pessoa de certos débitos cármicos e permitem-lhe ingressar numa etapa posterior, etapa muito especial.

## **A etapa almejada**

No exemplo tão simples da construção de uma casa encontramos as fases por que passa o senso de propriedade, do uso que se faz das coisas materiais. A primeira e a segunda etapa correspondem à atitude de Marta.

E qual seria a etapa almejada, que vem depois desse desenvolvimento da consciência? Seria a manifestada por Maria, que não tinha preocupação de fazer nada para si, nem para dar a alguém em especial. Ela não queria bem algum, pois sentia o bem no seu próprio interior – mantinha-se no bem em si e



estaria sempre bem onde quer que fosse. Aos pés do seu Irmão Maior, Jesus, Maria representa esse estado de profunda união, estado de quem nada deseja. O ser de Maria, por estar inteiro e unido, participava do que acontecia ao redor, mas não como Marta. Como nada desejava, estaria bem em qualquer parte, e livre do que sucede exteriormente. Encontrava-se recolhida, em união com aquela que varria e também com o instrutor sentado ali ao seu lado.

Quando estamos internamente unidos, não divididos e portanto quietos, em silêncio e solitários, entramos em outra ordem de coisas, uma ordem espiritual. Ao cumprir a única coisa

necessária, já não lutamos pela vida: todo o bem é reconhecido como realidade dentro de nós mesmos.

Sentindo-se em casa dentro de si, Maria não almeja construir casa alguma. Seu ser está livre para viver em qualquer parte.

Por estar em quietude e unida, não necessita observar Marta e suas ações. Nela não há crítica, não há desejos, nenhuma cobrança em relação ao próximo.

Maria, que praticava a única coisa necessária, embora permanecesse ali sentada não estava inerte. Segura, inteira no que vivia, sem exigências, mantinha-se em paz, estável nos níveis superiores de sua consciência. Assim como estava

sentada, poderia estar varrendo, cozinhando, lavando ou executando qualquer outra tarefa externa, pois a única coisa necessária não é o que fazemos praticamente, mas a atitude de silêncio interior, a quietude e a solidão em todas as atividades que realizamos.

Assim nos preparamos para ações que poucos estão aptos a cumprir, ações que exijam imparcialidade, não envolvimento com exterioridades, precisão e inteireza na ajuda ao mundo e às pessoas.



## NESTA COLEÇÃO

---

O Matrimônio Superior  
A Única Coisa Necessária  
A Cura dos Apegos  
Optar por Viver  
A Busca da Serenidade  
O Que não se Pode Prever  
A Cura  
A Solução está Pronta  
A Função do Sofrimento  
Curar é Simples  
Jejum de Preocupação  
A Busca Espiritual  
Em Nome da Clareza  
Cura e Oportunidade  
Três Processos de Cura  
Transforme-se  
O Despertar da Terra  
O Corpo Físico na Cura  
Exercício da Vida  
Curadores  
A Cura Cósmica



Editora sem fins lucrativos.  
Destina-se a difundir  
informações que promovam  
a expansão da consciência  
do ser humano.

Se você quiser contribuir para a  
publicação e circulação dessas obras,  
escreva para: [info@irdin.org.br](mailto:info@irdin.org.br)  
ou visite o site: [www.irdin.org.br](http://www.irdin.org.br)

**Encontre nas palavras  
deste livro a chave  
para sair da inquieta vida  
exteriorizada e dirigir-se  
a uma vida equilibrada  
e profunda.**

ISBN 978-85-60835-67-6



9 788560 835676