

Síntese de palestra de Trigueirinho

# Jejum de PREOCUPAÇÃO

2ª edição

# 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)

# Jejum de PREOCUPAÇÃO

Com base em palestra de Trigueirinho  
realizada em outubro de 1989



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.

1ª edição, 1997: 25.000 exemplares  
2ª edição, 2011: 2.000 exemplares

Direitos reservados  
IRDIN EDITORA LTDA.  
Carmo da Cachoeira/MG  
CNPJ 01.303.476/0001-64  
Tel. (35) 3225-2616 Fax (35) 3225-2252  
info@irdin.org.br

## Que é o jejum

Jejum pode ser uma prática mais ampla do que a simples abstinência de alimentos. Jejuamos também quando nos abstermos de determinados pensamentos, emoções, ações e palavras. Às vezes precisamos jejuar de certos sentimentos negativos mais do que propriamente de alimentos ou de pensamentos, às vezes precisamos jejuar de palavras mais do que de sentimentos, e assim por diante.

Se for inspirado pelo nosso mundo interior e isento de expectativas e ambições, tanto o jejum de alimentos quanto os demais podem ajudar na nossa transformação, na purificação do organismo e até mesmo trazer saudáveis simplificações à vida.

Realizado com base nesses princípios de equilíbrio, o jejum de alimentos pode ter sobre o corpo físico repercussões de caráter espiritual, e não só terapêutico. Em certos casos, amplia a sua capacidade de acolher a energia da alma e de desimpedir-se de impurezas.

A opção pelo jejum de alimentos, porém, deve ser bem ponderada, pois nos dias de hoje o corpo físico da maioria das pessoas tem sido submetido a grande desgaste não só pela atividade desorganizada e intensa da vida moderna, mas também pelo uso excessivo de aparelhos eletrônicos, pela saturação de ondas de radiofrequência na atmosfera e, sobretudo, pela tensão psíquica. O jejum de alimentos pode ser nocivo quando o corpo está debilitado ou sem reservas suficientes.

Contudo, esse tipo de jejum é por demais benéfico quando há

um sinal verdadeiro para fazê-lo, um aviso evidente de que essa é a vontade do eu interior em determinado momento de nossa vida. É então feito, por livre e espontânea vontade, em oferta ao nosso eu interior, pois, como vimos, se o corpo se purifica, harmoniza-se com os níveis mais sutis do ser.

O jejum pode desanuviar-nos, e desse modo permitir-nos compreender melhor o que o espírito quer de nós. É uma oferta para evoluirmos, e não motivo para ficarmos fracos, nervosos ou carentes de substâncias necessárias à vida.

Com o passar do tempo, vamos vendo qual é para nós a melhor forma de jejum e, sempre que o repetimos, atualizamos sua prática conforme o estado do nosso corpo, as condições em que nos encontramos, o impulso que nos leva a realizá-lo.

Se obedecemos aos sinais internos, podemos estar certos de que todas as nossas necessidades são supridas pela própria força interior que nos estimula a fazer o jejum. Tomadas as devidas precauções, tudo corre bem. Crescemos em consciência, evoluímos e melhoramos com a ajuda do eu

interno, que escolheu esse caminho tão simples de purificação.

Se estamos com boa saúde, a experiência do jejum de alimentos não nos enfraquece mas, se mesmo assim, em determinado momento percebemos que é preciso interrompê-lo, não há que hesitar.

Durante o jejum recomenda-se ingerir mais água que de costume, para hidratar o organismo. Ao finalizá-lo, é preciso cuidado especial. É que, após o período de desintoxicação e de repouso do aparelho digestivo que o jejum proporciona, o organismo

tem de readaptar-se ao processo de assimilação e de eliminação. Esse reinício deve constar de alimentos bem leves.

## Outros aspectos do jejum

Jejum pode significar também moderação, e não apenas abstinência. Se em nossa alimentação normal não somos levados pela gula, mas damos ao corpo físico só o necessário para a sua subsistência, estamos jejuando. Essa busca de equilíbrio e sobriedade é jejum numa forma mais adequada aos dias de hoje, em que extremos quase raramente levam à harmonia.

Outro tipo de jejum é o da palavra, que consiste no seu controle. Há ocasiões em que precisamos abster-nos completamente de falar e outras em que devemos abster-nos apenas de palavras supérfluas; podemos, portanto, estar falando e ao mesmo tempo jejuando de palavras.

A intenção de purificar-nos, quando autêntica, cautelosa, persistente e tranquila, constitui importante parte do jejum e determina seus resultados. Em alguns casos, essa intenção é suficiente para provocar na consciência mudanças que em geral

se conseguem pela abstinência ou pelo controle.

Cada um pode encontrar a sua forma mais equilibrada de praticar o jejum: abstinência total ou moderação, e em que grau. Importante é haver sinceridade de intenção, não haver vaidade em jogo e estar desapegado de resultados. E, quando perceber alguma maneira ainda mais harmoniosa de realizá-lo, não hesitar em mudar.

## Jejum de bens materiais

Como o jejum é uma via de equilíbrio para nos relacionarmos com a vida externa e a interna, podemos perguntar-nos : “Como aplicá-lo para encontrar equilíbrio na maneira de lidar com os bens materiais?”

O procedimento é o mesmo adotado no jejum de alimentos, no de sentimentos, no de pensamentos, no de ações e no de palavras. Algumas vezes jejuamos

de bens materiais pela abstinência; outras, pelo uso moderado ou pela austeridade.

Se alguém não recebeu do seu ser interior o impulso para desfazer-se de tudo, é porque essa não é sua forma de jejuar. Provavelmente, se recebesse tal impulso, a personalidade – o eu exterior – entraria em crise e deixaria de estar em harmonia com os propósitos superiores.

Quando alguém recebe a ordem interior de dispor de todos os seus bens, é porque está pronto para isso. Sabe que tanto para o seu caminho como para

o serviço evolutivo é a atitude mais indicada. Sempre houve, através dos tempos, os que agiram assim. Entretanto, esse não é o caminho da maioria.

Contudo, em qualquer circunstância, é possível treinar a moderação. Podemos perguntar-nos: “Utilizo os bens materiais para tornar a vida de meus semelhantes mais digna, menos desgastante?” “No dia a dia levo em conta que mais da metade da humanidade encontra-se em estado subumano, sem teto, sem alimentação básica, sem higiene e sem educação?” “Trato com o devido respeito a

água, a energia elétrica, as habitações e as coisas com que lido?” Reflexões como essas ajudam-nos a não abusar dos bens materiais. E não abusar dos bens materiais é usá-los com desapego e, ao mesmo tempo, sem desperdício.

O comportamento normal da humanidade é ambicionar bens materiais, é tentar subtraí-los de outros visando ao benefício próprio, é acumulá-los. Mas quando uma pessoa os usa com sabedoria, boa vontade e intenção de acertar, sua atitude ajuda a compensar o egoísmo dos demais.

## Moderação

Para alguns a moderação é mais difícil que um período de abstinência total. Dizer palavras que sirvam de ajuda a outros, por exemplo, requer mais treino que ficar completamente calado.

Em princípio, a moderação requer humildade: requer que sejamos verdadeiros conosco e que nos reconheçamos falhos em certas circunstâncias. Essa atitude leva-nos a pedir orientação ao

nosso ser interior antes de fazer qualquer coisa. Se, pelo contrário, temos a nós mesmos em alta consideração, ficamos mais vulneráveis, pois deixamos de solicitar essa ajuda interna antes de agir.

Por outro lado, a moderação também requer ousadia. Precisamos levar em conta que, se estamos receptivos à luz interior, nossos recursos serão adequados, mesmo que imperfeitos. A sabedoria da Vida tudo ajusta quando estamos entregues à vontade do nosso ser interior, e até inclui as imperfeições da personalidade. Mas é preciso ousar fazer o que

é para ser feito. Só damos passos realmente quando nos dispomos a ir um pouco além do que estaria ao nosso alcance.

É como se, por exemplo, alguém necessitasse ouvir determinada música e só nós estivéssemos disponíveis para cantá-la. Podemos não saber fazer isso muito bem, mas se o tentamos, contando com a atuação do nosso eu interior, suas energias são transmitidas por nosso intermédio. E, assim, não importa se desafinamos um pouco; por termos cantado como serviço, profunda transformação pode dar-se na

pessoa que nos ouve. No caso, a música em si é irrelevante; essencial é o impulso evolutivo, é sairmos do ponto em que estamos e ajudarmos o outro a fazer o mesmo.

Se buscamos a moderação, reconhecemos que ousar não é agir irrefletidamente. É confiar no potencial que temos dentro de nós, entregando-o à condução do nosso ser interior. Ao agirmos permeados desse espírito, descobrimos o sentido de jejuar em ações, de atuar na justa medida para a luz interna revelar-se.

Por último, a moderação requer desapego. Os resultados de ações evolutivas não são mensuráveis. Não existem parâmetros em nível mental, emocional ou físico para medi-los ou julgá-los. É preciso realizar tais ações sem se prender a elas, agir como um semeador que lança os grãos na terra e os deixa entregues à chuva, ao vento e à dinâmica da força-de-vida que há em seu interior.



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



IRDIN

Editora sem fins lucrativos e  
sem caráter sectário nem religioso,  
a IRDIN 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:

Associação Irdin Editora  
Caixa Postal 2  
Carmo da Cachoeira/MG  
CEP 37225-000 – Brasil  
[www.irdin.org.br](http://www.irdin.org.br) | [info@irdin.org.br](mailto:info@irdin.org.br)

Jejum não precisa ser apenas abstinência de alimentos materiais. Há outras formas de jejum, em que nos abstermos de tudo o que não contribui para nosso equilíbrio e podemos, assim, ingressar em novos estados de consciência.

**ISBN 85-86910-11-2**



9 788586 910111 >