

PETER MÜLLER

JEJUM

TEMPO PARA MIM

Um companheiro espiritual
para o jejum intermitente

Tradução
Ana Falcão Bastos


casadasletras

ISBN 978-989-660-936-8
(Edição original: ISBN 978-3-7365-0170-6)

© Vier-Türme Gmbh, Verlag, Münsterschwarzach, 2019

Direitos reservados
CASA DAS LETRAS
uma chancela da empresa LeYa. SA
Rua Cidade de Córdova, 2
2610-038 Alfragide
Tel: 21 041 74 10, Fax: 21 471 77 37
E-mail: info@casadasletras.leya.com

Editora: Marta Ramires
Título original: Fasten Zeit Für Mich
Tradução: Ana Falcão Bastos
Revisão: Domingas Cruz

1.ª edição: novembro de 2020
Depósito legal n.º 474 577/20

Pré-impressão: Tjct
Impressão e acabamento: Guide

Esta edição segue a grafia do novo acordo ortográfico

Índice

Introdução	13
Jejum – sentir a vida	21
<i>Em busca de pistas para uma vida bem-sucedida.....</i>	<i>23</i>
Caminhos e formas de jejum.....	39
<i>A abstinência faz parte de todas as formas de jejum.....</i>	<i>42</i>
<i>Caminhos para o jejum de abstinência</i>	<i>43</i>
<i>Jejum curativo e jejum</i>	<i>46</i>
Jejum intermitente – revivido ou redescoberto?	53
<i>O jejum intermitente e os seus precursores religiosos</i>	<i>55</i>
<i>O jejum intermitente em três religiões</i>	<i>56</i>
<i>O jejum intermitente na Regra Beneditina.....</i>	<i>62</i>

**Jejum intermitente –
um caminho de jejum holístico69**

Jejuar de uma forma simples, suave e eficaz 73

Formas e variantes do jejum intermitente 78

**Linhas de orientação –
informações e dicas para acompanhamento espiritual.....89**

O que quero? 91

Panorama dos incentivos espirituais..... 92

Sugestões para o ritmo diário 94

**Reserva tempo para ti!
Oferece-te dias de jejum!97**

Estímulos e incentivos espirituais..... 99

**1. Tema semanal:
Jejum – olhar por trás da máscara..... 103**

Ritual semanal: Reservar tempo para si.....

Quatro incentivos diários:107

1. A angústia e as suas máscaras.....108

2. Com e sem máscara – quem sou eu?109

3. Viver o jejum110

4. Terminar bem o dia.....111

**2. Tema semanal: reserva tempo para ti –
nem sempre, mas repetidamente..... 113**

Ritual semanal: Tempo para mim – começar bem o dia

Seis incentivos diários:117

1. Se me sobrasse tempo, então...118

2. Viver o momento.....119

3. Massagem ao rosto e à cabeça.....120

4. Se tens pressa, então.....121

5. O meu tempo nas tuas mãos122

6. Terminar bem o dia.....123

3. Tema semanal:

Jejum – períodos de purificação..... 125

Ritual semanal: jejum atento de palavras

Seis incentivos diários:129

1. Desfazer-se de coisas velhas – De que preciso de facto?.131

2. A água – um elemento vivificante131

3. Caminhar em silêncio, libertar-se de peso inútil132

4. Sobre a mais-valia do jejum133

5. Limpar as lixeiras mentais.....134

6. Que lobo irá vencer?.....135

4. Tema semanal:

Oferece-te períodos de silêncio..... 137

Ritual semanal: imagem mental de «calma»

Seis incentivos diários:141

1. Caminhar em silêncio142

2. Seguir na pista do silêncio.....	143
3. Pausa para respirar – ficar em silêncio	144
4. Rezar – encontro silencioso com Deus.....	145
5. Em silêncio, desfrutar de uma compressa no fígado	146
6. Terminar bem o dia.....	147

5. Tema semanal:

Jejum, fonte de energia.....	149
-------------------------------------	------------

Ritual semanal:

Tratar-me bem com uma massagem seca

Seis incentivos diários:	153
1. Anseio – uma fonte de energia.....	155
2. Vem comigo	155
3. O poder dos pensamentos	157
4. Pausas – manancial de novas energias.....	158
5. Natureza – uma fonte de energia inesgotável.....	158
6. Rituais – ilhas da alma	158

6. Tema semanal:

Tempo para mim – tempo para Deus.....	161
--	------------

Ritual semanal: Deus respira comigo

Seis incentivos diários:	165
1. Sinais de Deus na natureza e em nós.....	166
2. Perceber o toque de Deus.....	168
3. Rezar – estar aqui, calado, a ouvir.....	169
4. «Estive a pensar...» – Perceber as pistas de Deus	170
5. Deus em períodos difíceis.....	170
6. Terminar o dia com um louvor a Deus.....	171

7. Tema semanal:	
Perder a rigidez, tornar-se capaz de agir.....	173
Ritual semanal: abrir como as minhas mãos	
Seis incentivos diários:	177
1. Mãos – janelas da alma	178
2. Receber e dar.....	179
3. Sou um ser único.....	180
4. Ele só tem as nossas mãos.....	181
5. O fruto da paciência	182
6. Terminar o dia com esperança.....	182
Uma bênção para terminar	185
Bibliografia	189



Introdução

O que faríamos se – fosse por que motivo fosse – dispuséssemos de um tempo ilimitado para nós mesmos? O Príncipezinho da história de Antoine de Saint-Exupéry responde a isso: «Se eu tivesse cinquenta e três minutos para gastar, ia com todo o vagar até uma fonte.» E o que faríamos nós? Como utilizaríamos esse tempo? Estou convencido de que nos ocorreriam muitas coisas, talvez até – assim espero – a possibilidade de jejuar mais uma vez ou pela primeira vez.

É a isso que este companheiro espiritual pretende convidar. Este livro não oferece uma orientação médica para jejuar, não contém nenhum plano de dieta, não recomenda uma receita para perder peso nem a alimentação a ter após um jejum. O seu objetivo é encorajar mulheres e homens de diferentes idades a adotarem uma forma de jejum – para muitos ainda desconhecida: o jejum intermitente, simples, eficaz e holístico. O conteúdo desta obra apoia os que jejuam, mas também acompanha outras pessoas que procuram focar-se de uma forma nova e atenta na sua própria vida, pensamentos, sentimentos e ações. A partir de uma tal compreensão e atenção conscientes desenvolve-se a força necessária à reestruturação e mudança. O objetivo que se pretende alcançar é descobrir o sentido da própria vida e conquistar a alegria

de viver. Com efeito, a vida é demasiado curta para a deixarmos passar sem lhe darmos atenção.

O jejum, seja sob que forma for, faz parte da vida tal como a alimentação. «O jejum revela-se como o ponto de partida de uma nova vida» (no prefácio da obra de Peter Müller, *Leben spüren, Mein spiritueller Fastenbegleiter*, Munique 1999, p. 9), afirma o Dr. Hellmut Lützner, especialista em jejum, criador do método «Jejuar para ser saudável» e aluno do doutor em medicina Otto Buchinger (1878-1966), que, por seu lado, redescobriu o jejum curativo.

Gostaria de começar por convidar os leitores a reservarem tempo consciente para descobrirem o sentido da vida, bem como informações básicas sobre o jejum holístico e de os pôr a par dos diferentes caminhos e formas do jejum. Deste modo, não só se tornará nítido o papel da abstinência em todas as formas de jejum, mas também o debate sobre os efeitos e o sentido do jejum desde a segunda metade do século xx. Desde há alguns anos que esta polémica se tem vindo a atenuar, devido a inúmeros novos estudos médicos e resultados de investigações relativos ao jejum intermitente, também conhecido por jejum intervalado, jejum a tempo parcial ou jejum breve. Os estudos provam e confirmam muitos dos efeitos positivos e salutares do jejum reconhecidos pelos pioneiros do jejum holístico.

O jejum intermitente é hoje elogiado enquanto novo conhecimento e novo caminho para o jejum. Mas, na realidade, estaremos em presença de algo totalmente novo ou não estarão a ser adotadas formas de jejum conhecidas e que já deram provas, modificadas e experimentadas de novo sem o seu sentido original? Um breve olhar sobre as fontes e a história de religião desde o judaísmo, o cristianismo e o islamismo e, sobretudo sobre a Regra Beneditina e o seu

fundador Bento de Núrsia (nascido por volta de 480 e falecido em 547) confirma esta hipótese. Já existiam diferentes ritmos do jejum intermitente na cristandade, como jejuns da quarta-feira e da sexta-feira ou na Quaresma. Neste período, os beneditinos eram autorizados e ingerir diariamente uma refeição no fim do dia. Os novos conhecimentos científicos não se cansam de tecer louvores à prática do jejum realizada nos mosteiros e ao saber dos monges, por exemplo sobre a alimentação saudável, a moderação e o saber viver cristão.

O jejum intermitente é para mim o método de jejum mais fácil, mais suave e mais eficaz. Isto é confirmado pelos meus 25 anos de experiência como orientador de jejum nas «Semanas de jejum para pessoas saudáveis» e pelas minhas experiências pessoais com este método, que proporciona oportunidades de integrar de forma eficaz no quotidiano experiências de jejum positivas. Muitas pessoas gostariam de jejuar. No entanto, não se atrevem a abster-se de ingerir alimentos sólidos durante cinco dias. Outras recordam-se de experiências de jejum ou de dieta negativas e têm medo de as repetir. Um jejum de um ou dois dias por semana ou o jejum intermitente diário ao ritmo de 16:8 ou de 18:6 ao longo da semana (ver a este respeito pp. 80 e segs.) é uma outra forma suave de jejuar. O jejum intermitente é mais do que perder peso, ficar elegante, seguir uma dieta ou ter uma alimentação saudável. Este «mais» inspira-se nas fontes da tradição espiritual cristã, que também atrai as pessoas no jejum com o corpo, a mente e a alma.

Por conseguinte, este livro começa por se concentrar nos dois ritmos já referidos entre jejum e ingestão de alimentos permitida, apresentando informações necessárias, simples e práticas neste sentido. Porém, o seu elemento

fundamental é ser um companheiro espiritual escrito: em sete temas semanais, que, de diferentes formas, se ocupam do jejum, são postas questões relacionadas com o sentido da vida. Simples incentivos de meditação, exercícios físicos e de relaxamento, textos e histórias constituem um estímulo para se aprender a compreensão e a atenção, a organizar a própria vida e a introduzir as modificações necessárias. Ao mesmo tempo que pomos em equilíbrio corpo, mente e alma, alegramo-nos com a vida e permitimos que os nossos semelhantes participem dela. Os incentivos espirituais constituem um desafio para refletirmos na nossa maneira de viver, para analisarmos e ponderarmos o nosso comportamento, como queremos viver, o que é importante para nós, o que devemos modificar e o que dá sentido à nossa vida. Podem abordar-se os temas semanais em sequência ou segundo o seu interesse temático. Também é possível utilizá-los depois do jejum como incentivos espirituais diários.

Cada um dos sete temas semanais tem início com uma introdução relativa a um aspeto do tema fundamental. Aí se inclui também um ritual semanal, que convida a um envolvimento nesse processo durante uma semana – se possível diariamente, no momento oportuno. O tema fundamental da semana será aprofundado com seis novos incentivos, por exemplo para um bom começo da manhã, para uma pausa durante o dia ou para terminar bem o dia. Reserve tempo para si.

No final, impõe-se um agradecimento. Gostaria de agradecer a Rosi Mager, minha colaboradora, conselheira e orientadora de jejum nas semanas em que jejei durante os últimos vinte anos. Competente, sempre de bom humor, compreensiva e atenta aos novos desenvolvimentos do jejum, da alimentação e da saúde. Encorajou-me a escrever

este livro, que leu inúmeras vezes antes da sua publicação, fazendo-me numerosas sugestões. Os meus mais sinceros agradecimentos.

O jejum intermitente – um jejum voluntário, orientado para as fontes da tradição espiritual cristã – abre-nos oportunidades e constitui um desafio. Somos convidados a tomar a nossa vida em mãos e a respeitá-la:

Um caminho que conduz ao futuro nunca representa um caminho para mim. Mas torna-se o meu caminho quando sigo por ele.

Peter Müller, Rottweil
Outubro de 2018