

FACULDADE CATÓLICA DE ANÁPOLIS
BACHARELADO EM TEOLOGIA

GABRIELLA GOMES SILVA

O VÍCIO DA GULA E A VIRTUDE DO BOM COMBATE, A TEMPERANÇA

ANÁPOLIS – GO
2018

GABRIELLA GOMES SILVA

O VÍCIO DA GULA E A VIRTUDE DO BOM COMBATE, A TEMPERANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica de Anápolis, como requisito essencial para obtenção do título de Bacharel em Teologia, sob a orientação do prof. Dr. Frei Flávio Pereira Nolêto.

ANÁPOLIS – GO

2018

FOLHA DE APROVAÇÃO

GABRIELLA GOMES SILVA

O VÍCIO DA GULA E A VIRTUDE DO BOM COMBATE, A TEMPERANÇA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Católica de Anápolis, como requisito essencial para obtenção do título de Bacharel em Teologia, sob a orientação do prof. Dr. Frei Flávio Pereira Nolêto, com nota avaliativa 10,0.

Data da aprovação: 19/11/2018

BANCA EXAMINADORA

Fr. Flávio Pereira Nolêto, OFM
Nome do Orientador

ORIENTADOR

R. Fábio Carlos de Araújo
Nome do Convidado

CONVIDADO

Edson Dias Santos
Nome do Convidado

CONVIDADO

Verdade, que nos liberta

DEDICO

A todos os homens e mulheres que, no anseio por Deus, procuram viver santamente, e aos que não O conhecem para que encontrem o caminho da Verdade, que nos liberta.

AGRADECIMENTOS

A Deus, que é fonte e fim deste trabalho, pelo dom da vida e pelas graças necessárias e suficientes para completar esta caminhada. À Nossa Mãe, Maria Santíssima, pois tudo o que é meu Lhe pertence e, por Ela, o faço e o entrego a Jesus, para que tudo seja santificado e glorificado n'Ele. Ao meu Santo Anjo da Guarda, porque, sem as suas inspirações diárias, não conseguiria chegar até aqui. De fato, eu pedia, cada dia, para que fossem Jesus, Maria e meu querido Anjo a meditarem e escreverem por mim. Tenho certeza de que me ouviram e assim fizeram-no. Sei que esta obra não é minha, mas deles, dos quais fui apenas instrumento.

Aos meus pais, por me terem permitido nascer, por todo apoio e dedicação durante toda a minha vida e ao longo da graduação e, de modo particular, por sua paciência e compreensão nos momentos difíceis e pelo acervo literário que me proporcionaram para a execução do trabalho.

Ao meu irmão, Rafael, que, sempre tão bondoso e paciente com minhas limitações, me ajudou na conclusão do trabalho.

Ao Padre Ailbe, que, como meu bom pai, me guiou na escolha do tema e sempre foi meu amparo e conselheiro para ser perseverante e fiel a Deus no pouco. Sem o seu apoio, eu teria desistido logo no início do curso.

À Andreia Teodoro, que foi instrumento de Deus para que eu pudesse viver e produzir uma obra além da escrita, compondo uma obra mais bonita da minha vida.

Não poderia deixar de agradecer aos meus amigos e familiares, que rezaram e sempre me passaram confiança e motivação, que acreditaram em mim do início ao fim. De modo singular, à minha querida amiga, Eva Caroline, que se dedicou, com tanto carinho e atenção, a me ajudar a finalizar esta etapa, e aos meus amigos, Matheus e Túlio, por me cederem caridosamente acesso ao site do Padre Paulo.

Ao Frei Flávio por todo zelo e profissionalismo nesses anos e, igualmente, aos professores Tobias Goulão e Padre Fábio Carlos que me coorientaram neste tempo.

Agradeço, de maneira especial, ao Padre Paulo Ricardo de Azevedo Júnior, cujo livro e curso da Terapia das Doenças Espirituais foram inspirações para essa produção. Embora não o conheça pessoalmente, admiro sua inteligência, seu amor a Deus e seu empenho ministerial tão exemplar. Que Deus o santifique e fortaleça neste grande apostolado de evangelização.

Enfim, a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a finalização deste ciclo, Deus lhes pague por tudo! Ofereço-lhes minhas singelas orações de gratidão.

“Fazei tudo para a glória de Deus” (1Cor 10, 31).

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

<i>a.</i>	<i>articulus</i>
<i>ad</i>	Preposição latina que pode ser traduzida como para. Indica as respostas dos artigos da Suma Teológica.
<i>apud</i>	citado por
cân.	cânones
CIC	Catecismo da Igreja Católica
id.	mesmo autor/ igual
ibid.	mesma obra
<i>Ia</i>	<i>Prima Pars</i>
<i>Ia IIae</i>	<i>Prima Secundae Partis</i>
<i>IIa IIae</i>	<i>Secunda Secundae Partis</i>
<i>q.</i>	<i>quaestio</i>
<i>RP</i>	<i>Reconciliatio et Paenitentia</i>
s.l.	sem local
<i>S. Th.</i>	<i>Summa Theologica</i>

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
2	A ORIGEM DA GULA: A FILÁUCIA	12
2.1	A TENTAÇÃO NO PARAÍSO (cf. Gn 3, 1-7)	13
2.2	AS TENTAÇÕES DE JESUS NO DESERTO (cf. Lc 4, 1-13).....	15
2.3	A CONCUPISCÊNCIA DA CARNE, A CONCUPISCÊNCIA DOS OLHOS E A SOBERBA DA VIDA (cf. 1 Jo 2, 16)	17
2.4	O AMOR DESORDENADO DE SI É A ORIGEM DE TODOS OS MALES	18
2.1.1	Consequências da Filáucia	21
3	GULA: NATUREZA, ESPÉCIES E CONSEQUÊNCIAS	23
3.1	NATUREZA DA GULA	23
3.1.1	O que é a Gula?	24
3.2	ESPÉCIES DA GULA.....	28
3.3	CONSEQUÊNCIAS DA GULA	29
3.3.1	Embotamento da Mente (<i>hebetudo mentis</i>)	31
3.3.2	Alegria Inepta (<i>inepta laetitia</i>)	32
3.3.3	Multilóquio (<i>multiloquium</i>)	33
3.3.4	Escurrilidade (<i>scurrilitas</i>)	33
3.3.5	Imundície (<i>immunditia</i>)	34
4	REMÉDIO CONTRA A GULA: A VIRTUDE DA TEMPERANÇA	37
4.1	A VIRTUDE DA TEMPERANÇA	37
4.2	ADQUIRINDO A VIRTUDE DA TEMPERANÇA	42
4.2.1	Pureza de Intenção e Ação de Graças	43
4.2.2	A Mortificação dos Sentidos	45
4.2.3	Jejum e Abstinência	48
4.2.4	A Oração	52
5	A IMPORTÂNCIA DA LUTA CONTRA A GULA	54
5.1	UMA REFLEXÃO	57
	CONCLUSÃO	61
	REFERÊNCIAS	63

1 INTRODUÇÃO

Todo pecado é uma ofensa a Deus e confere ao homem a perda da sua dignidade, a qual é restabelecida pela graça divina e com a conquista de virtudes. O pecado é uma verdadeira escravidão. Quando pecamos, nós perdemos a nossa liberdade, vivemos escravos da nossa própria vontade, unicamente em função de nós mesmos, amando-nos de maneira desordenada.

O pecado é uma verdadeira doença, pois é uma rejeição à Vida, a Deus; é um ir livremente contra a Sua Vontade para satisfazer os nossos próprios desejos, acreditando que os nossos juízos são melhores que os de Deus, que a nossa felicidade está nas coisas e é conquistada com as nossas próprias forças. Esquecemo-nos de que tudo é graça e que sem Deus nada podemos fazer (Jo 15, 5).

Cristo é Aquele que nos torna livres, que nos liberta das amarras do pecado, quem nos lava e nos purifica das nossas misérias. A adesão a Cristo, o olhar para Ele é a verdadeira fonte de libertação do pecado, de todas as nossas doenças espirituais. Por Sua vida, Cristo resgatou-nos para a vida.

A graça de Deus torna-nos capazes de realizar todas as coisas. Em Cristo fomos divinizados, “por suas chagas fomos curados” (Is 53, 5) de todas as enfermidades causadas pelo pecado, de todas as feridas, das quais nós mesmos somos culpados. Foi Cristo quem nos justificou e nos capacitou para chegarmos a Ele. É preciso, pois, acolher a Sua graça, que nos faz participantes da vida divina e nos torna capazes de chegarmos perfeitos ao Céu. Esta perfeição consiste numa vida de perfeita imitação de Cristo e das Suas virtudes.

Com efeito, para vencer o pecado e sair do estado de doença, precisamos dos remédios básicos – as virtudes –, que nos permitem retornar ao estado sadio, isto é, ao estado de graça. A conquista de uma vida virtuosa faz-nos semelhantes a Cristo e vitoriosos sobre o pecado. Obtendo virtudes, chegamos a uma união íntima com Deus. É essa união íntima e perfeita que designa a santidade.

A santidade consiste, antes de tudo, numa vida de virtudes, adquiridas com esforço, no desejo de amar verdadeiramente Aquele que é todo amável e digno de todo amor, Aquele que nos sacia de toda a nossa fome e sede – Nosso Senhor, Jesus Cristo. Pois a santidade não significa não cometer erros, mas é, essencialmente, perfeição do amor, um constante desejo de ser agradável a Deus em tudo e uma

confiança absoluta em Sua misericórdia, levantando após cada queda; designa uma configuração com Cristo para chegar à plena comunhão com Ele.

O homem virtuoso age segundo aquilo que é, isto é, segundo a sua própria natureza, e, portanto, age bem, de forma justa e reta, tal como é querido por Deus, porque existe algo nele que o capacita e o dispõe para isso, e a isto chamamos virtude. Por outro lado, o homem vicioso age mal, ou seja, em desconformidade com a sua natureza, porque existe algo nele que o dispõe ao pecado, e a isto chamamos vício. A cada vício opõe-se uma virtude que, especificamente, lhe contraria, e essa virtude é um verdadeiro antídoto contra tal vício, contra o pecado em si.

Um exemplo: suponhamos uma pessoa que se tenha embriagado uma vez. Se simplesmente bebeu demais ou bebeu sem conhecimento ou consentimento plenos da gravidade do seu ato, tal pessoa cometeu apenas um pecado venial, por não observar a lei moral em matéria leve (CIC, 1862). No entanto ofendeu verdadeiramente a Deus, pois todo pecado, ainda que venial, é uma afronta a Deus e traduz uma desordem da vida do homem.

Não é nisso, porém, que consiste o vício, isto é, em ter caído na embriaguez de maneira circunstancial ou uma única vez. Ao contrário, se essa pessoa passa a incorrer frequentemente nesse pecado, dizemos que está viciada, porque tornou-se como que dependente do álcool, é uma alcoólatra. É esse vício que a dispõe a beber sempre e, se quer vencê-lo, deve ou parar de beber de uma vez por todas ou propor-se a beber comedidamente. Por isso, o vício da embriaguez pode ser, de início, uma falta leve, venial, contudo pode configurar um pecado mortal quando a pessoa compromete a sua razão, a sua saúde, a relação com a sua família etc., ou, conseqüente desse ato, venha a praticar outros mais graves.

A embriaguez é um tipo de desordem na bebida e, portanto, um exemplo de gula. Por sua vez, a gula é um dos sete pecados capitais, indo muito além de um simples abuso na comida ou na bebida, pois tem relação com uma série de outros pecados. Sendo um vício, apresenta uma virtude que lhe é oposta, a saber, a temperança. Esta tem a função de moderar a faculdade apetitiva da alma humana.

Pois bem, esta pesquisa, de cunho bibliográfico, objetiva apresentar a gula e a virtude da temperança, que se lhe opõe, como meio para vencer esse vício. Toma-se como base a espiritualidade ascética da luta contra os vícios, fundamentada no ensinamento dos Santos Padres e de autores contemporâneos.

O corpo desta exploração busca, por meio de uma linguagem simples, clara e objetiva, responder à seguinte pergunta: em que consiste a gula e como vencer este vício através da virtude da temperança? Para cumprir este propósito, estabelece-se uma ordem, julgada conveniente ao leitor, constituída de quatro capítulos: os primeiros destinam-se à explanação integral do vício da gula, quanto à sua origem (capítulo 1), natureza, espécies e consequências (capítulo 2); o terceiro pretende levar ao conhecimento da virtude que o combate, isto é, a temperança, evidenciando sua essência e alguns meios para adquiri-la; e o último quer chamar a atenção para a importância da luta contra a gula, incluindo uma reflexão acerca do pecado e do restabelecimento da dignidade da vida humana mediante uma vida virtuosa.

Veremos aqui que a gula é mais complexa do que parece ser. Este vício está presente na história da humanidade desde o Éden e produz consequências sérias, postas em evidência no estado de degradação moral em que o homem de hoje se encontra.

A vitória sobre a gula é base para a vitória contra os males que derivam dela. Nesta era em que muitas pessoas buscam o caminho mais fácil para tudo, consideramos relevante lembrar esse pecado, pequeno e insignificante na aparência, mas perigoso quanto aos seus efeitos. Por certo, só podemos evitar e combater um mal quando o conhecemos. Portanto, venceremos a gula se, primeiro, a conhecermos a fundo.

2 A ORIGEM DA GULA: A FILÁUCIA

Iniciando esta breve exposição acerca da gula, dediquemo-nos a entender a origem deste problema. De pequenas a grandes coisas, seja em sentido natural (por exemplo, problemas diversos de saúde física ou dificuldades corriqueiras enfrentadas no dia-a-dia), seja em sentido sobrenatural (combates espirituais de modo geral), é muito importante conhecer os males que nos rodeiam, ou que estão em nós mesmos, desde a sua raiz, para conseguirmos encontrar e empregar bem os meios necessários para superá-los de vez. Sem conhecer a causa, ou seja, a raiz do mal, o homem nunca pode combater eficazmente aquilo que prejudica o estado sadio tanto do seu corpo como da sua alma.

A gula está listada entre os pecados capitais¹. Alguns Santos Padres² afirmam que ela é a origem de todos os males, já que o pecado de nossos primeiros pais consistiu em comer o fruto proibido (AZEVEDO, 2012, p. 44). Trata-se de um pecado explicitamente corporal, visto que, sem o ato do corpo, não se concretiza. Este vício, como também o da luxúria, que, mais tarde, será apontado como um de seus filhos, necessita precisamente do corpo para ser completado.

Estes e outros pecados caracterizam-se pela ação conjunta de espírito e corpo: isto quer dizer que o pecado começa na alma³, é a alma quem peca, traduzindo, portanto, uma realidade espiritual, porque o corpo sozinho não peca, mas, sem ele, o pecado não se realiza por completo. Desse modo, o corpo contribui essencialmente para que haja o pecado, o qual foi iniciado pelo espírito. Simplificando, não se peca contra a gula se não se come ou se bebe, tampouco contra a luxúria sem o ato sexual.

¹ Os pecados capitais são identificados como vícios. “A repetição dos pecados, mesmo veniais, produz os vícios, entre os quais sobressaem os pecados capitais” (CIC, 1876). Aos vícios opõem-se as virtudes, que são disposições para fazer o bem (CIC, 1803). Tanto os vícios como as virtudes são hábitos, ou seja, disposições adquiridas através da repetição de atos que ficam como que cristalizados na alma e dispõem-na para agir mal ou bem, respectivamente.

² “Chamamos de ‘Padres da Igreja’ (Patrística) aqueles grandes homens da Igreja, aproximadamente do século II ao século VII, que foram no Oriente e no Ocidente como que ‘Pais’ da Igreja, no sentido de que foram eles que firmaram os conceitos da nossa fé, enfrentaram muitas heresias e, de certa forma foram responsáveis pelo que chamamos hoje de Tradição da Igreja; sem dúvida, são a sua fonte mais rica” (disponível em:

<http://www.ecclesia.com.br/biblioteca/pais_da_igreja/os_santos_padres.html>. Acesso em: 30 ago. 2018. 10:20:17).

³ Jesus mesmo revela que “o que sai da boca procede do coração e é isto que torna o homem impuro. Com efeito, é do coração que procedem más intenções, assassínios, prostituições, roubos, falsos testemunhos e difamações” (Mt 15, 18-19). O Catecismo ainda afirma que “a raiz de todos os pecados está no coração do homem” (CIC, 1873).

A gula é um dos chamados pecados da carne, que implicam a desordem do apetite sensível-concupiscível (*S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 1*); é incitada através dos sentidos e, como vimos, necessita do corpo para atuar. A respeito disso diz Santo Agostinho (*De Civitate Dei, XIV, 3*):

Quem pensa procedam do corpo todos os males da alma está em erro. [...] A corrupção, que acabrunha a alma, não é a causa do primeiro pecado, mas o castigo, nem a carne corruptível fez a alma ser pecadora, e sim a alma pecadora é que fez a carne ser corruptível. Embora seja verdade existirem alguns incentivos e alguns desejos viciosos procedentes da corrupção da carne, não devem ser atribuídos à carne todos os vícios da alma iníqua, para não acontecer que justifiquemos o diabo, que não tem carne.

Antes de tratar da natureza, da malícia, das espécies e das consequências da gula e do remédio necessário para vencê-la, compreendamos a sua origem e onde está a raiz deste pecado, que, hoje, é tido por muitos como um pecadinho medíocre, mas, ao contrário, traz grandes e perigosas consequências à alma humana. Para isso, analisemos três passagens contidas na Escritura que estão intimamente ligadas entre si, a saber: o pecado de Adão e Eva, as tentações de Jesus no deserto e a tríplice concupiscência descrita por São João na sua primeira epístola.

2.1 A TENTAÇÃO NO PARAÍSO (cf. Gn 3, 1-7)

O demônio é o pai da mentira; é, como diz Santo Agostinho, “o soberbo e o invejoso por antonomásia” (*De Civitate Dei, XIV, 3*), o arremedador de Deus. O pecado é uma invenção do demônio, que, por inveja e soberba, se aproxima do homem para tentá-lo. O pecado dos nossos primeiros pais abriu as portas para os pecados da humanidade: em Adão todos pecaram e nele todos morreram (1 Cor 15, 22).

O pecado é uma perversão da ordem querida por Deus, isto é, do Seu desejo de que o homem, dotado de liberdade, obedecesse aos Seus mandamentos e vivesse ordenadamente segundo a sua própria natureza, ou seja, como imagem e semelhança de Deus. Com isso mereceria o Céu, participaria da vida divina e tornar-se-ia como Deus pela graça.

De fato, foi o primeiro pecado que nos colocou num estado de desordem. Mas como se deu essa desordem? Ora, de todas as delícias que Deus havia colocado no jardim, somente um fruto era proibido e, por temor da morte, Adão e Eva não o comiam. No entanto a serpente aproxima-se de Eva e inverte o mandamento de Deus:

“Não, não morrereis! Mas Deus sabe que, no dia em que dele comerdes, vossos olhos se abrirão e vós sereis como deuses” (Gn 3, 4-5). O demônio, muito astuto, apresenta como bom aquilo que é mau e fonte de mal⁴, coloca Deus como sendo o mau, o enganador, o invejoso e egoísta (TERAPIA, aula 1).

Eva então olhou o fruto e julgou-o bom, talvez pensando e já dialogando com a tentação em seu coração: por que não comer deste fruto? Ele parece tão bom! E ser como deuses? Como eu desejo ser como Deus, conhecer todas as coisas e ter o poder sobre tudo! Isso demonstra que Eva não só acreditou nas palavras do Diabo como as sobrepôs às do Senhor; tomou para si o direito de julgar a bondade das coisas, considerando o seu julgamento melhor que o de Deus. Ser como deus era uma proposta extremamente atraente e, ao mesmo tempo, tão fácil de obter: bastava comer (id.).

Diante disso, Eva “tomou do fruto da árvore e comeu. Deu-o também a seu marido, que com ela estava, e ele comeu” (Gn 3, 6). Aquele fruto, todavia, escondia em si um grande mal; por ele, o homem, cedendo à tentação do inimigo, dizia não para Deus e, negando esta fonte do seu ser, negava-se a si mesmo. Consentindo à tentação, o homem, que deveria tornar-se como Deus pela graça, decide ser Deus com suas próprias forças e, assim, peca. Daí nasce toda a desordem da vida humana (TERAPIA, aula 1).

O homem, tentado pelo Diabo, deixou morrer em seu coração a confiança em seu Criador e, abusando de sua liberdade, desobedeceu ao mandamento de Deus. Nisto consistiu o primeiro pecado do homem. Todo pecado, daí em diante, será uma desobediência a Deus e uma falta de confiança em sua bondade.

Neste pecado, o homem preferiu a si mesmo e não a Deus, com isso menosprezou a Deus: optou por si mesmo contra Deus, contrariando as exigências de seu estado de criatura e, conseqüentemente, de seu próprio bem. Constituído em estado de santidade, o homem estava destinado a ser plenamente “divinizado” por Deus na glória. Pela sedução do Diabo, quis ser “como Deus”, mas “sem Deus, e antepondo-se a Deus, não segundo Deus” (CIC, 397-398).

O Papa São João Paulo II descreve que o primeiro pecado no Éden refere-se a “uma exclusão de Deus, pela oposição frontal a um mandamento seu, por uma atitude de rivalidade em relação a Ele, pela ilusória pretensão de ser ‘como Ele’” (RP,

⁴ A tentação prometia a divindade e, no entanto, enganado, o homem vai ao encontro da sua própria morte. O pecado original traz consigo inúmeras conseqüências para toda a humanidade. Para aprofundar este assunto, pode-se tomar a análise contida no Compêndio de Teologia Ascética e Mística, por Adolphe Tanquerey, n. 59-75.

n. 14). Essa desobediência a Deus “constitui a essência mais íntima e mais obscura do pecado” (ibid.).

Tentada pelo Diabo, Eva viu o fruto aparentemente bom para comer, atraente para os olhos e apetecível, desejável, para obter conhecimento (Gn 3, 6). Essas realidades são analisadas como as três tendências para o pecado, que permanecem no homem após o pecado original: a tendência para o prazer (bom para comer); a tendência para possuir, desfrutar das coisas (atraente para os olhos); e a tendência do poder, da vaidade (obter conhecimento) (TERAPIA, aula 1).

Essas três realidades são, evidentemente, a gula (ou a luxúria), a avareza e a soberba (ou o orgulho), e estão presentes nas três tentações de Jesus no deserto e são reconhecidas por São João como “tudo o que há no mundo” (1 Jo 2, 16). São elas que acompanharão o homem na luta contra o pecado ao longo de toda a história (TERAPIA, aula 1).

2.2 AS TENTAÇÕES DE JESUS NO DESERTO (cf. Lc 4, 1-13)

Nenhum homem é impecável, visto que, por dom divino, é livre para escolher e agir pelo bem ou pelo mal. Somente Nosso Senhor foi tentado sem incorrer em pecado (Hb 4, 15), isto quer dizer que Cristo foi tentado “sem a contaminação do vício, pois de modo algum experimentou o aguilhão da concupiscência carnal, que nos assedia infalivelmente mesmo sem o nosso conhecimento ou consentimento” (CASSIANO, 2011, p. 153).

Jesus, por desígnio eterno de Deus, em virtude da obra redentora, sofreu as mesmas tentações de nossos primeiros pais.

Mesmo possuindo a incorrupta imagem e semelhança de Deus, devia Jesus ser tentado por aquelas mesmas paixões que Adão sofreu quando ainda possuidor da inviolada imagem de Deus: a gula, a vanglória e a soberba. Após a transgressão do preceito divino, tendo violado a imagem e semelhança de Deus, decaído por sua culpa, Adão viu-se por elas envolvido.

A gula fez com que Adão ousasse comer do fruto proibido; a vanglória levou-o a escutar: “Vossos olhos se abrirão” (Gn 3, 5), e a soberba, a acreditar: “Sereis como deuses, conhecendo o bem e o mal (Gn 3, 5). Lemos que o Senhor Salvador foi tentado por estes três vícios (ibid.).

Passados os quarenta dias no deserto, Jesus sentiu fome e veio o Diabo para tentá-lo. Na primeira tentação, vê-se claramente a incitação da gula: “Manda que esta pedra se transforme em pão” (Lc 4, 3). O mal não está, contudo, no comer em si, mas

na desordem deste ato: a gula é a “busca da felicidade na ingestão dos alimentos” (AZEVEDO, 2012, p. 30).

Na segunda tentação, aparece a avareza: “Eu te darei todo este poder com a glória destes reinos” (Lc 4, 6). Aqui também “o problema não é possuir dinheiro, mas sermos possuídos por ele” (AZEVEDO, 2012, p. 30). A avareza consiste em “fazer dos bens materiais a fonte de nossa felicidade e salvação” (ibid.).⁵

A terceira tentação é a da vaidade ou soberba: “Se és filho de Deus, atira-te para baixo” e os Anjos “te tomarão pelas mãos, para que não tropeces em nenhuma pedra” (Lc 9-11). É, evidentemente, a sedução do orgulho, o desejo de receber adoração, louvor, prestígio.

Jesus, ao contrário de Adão e Eva, não cedeu à tentação, mas lutou e venceu o pecado. “Assaltado por essas tentações incipientes, quis ensinar-nos por seu exemplo como vencer o tentador” (CASSIANO, 2011, p. 154).

Ainda São João Cassiano (2011, p. 155) demonstra, de modo muito interessante, como desses três males brotam todos os pecados:

[...] O diabo tenta-o somente por aqueles vícios com que enganara o primeiro homem, presumindo que estivesse tratando com um homem comum, ao qual também conseguiria iludir com os outros vícios, depois que o visse cair naqueles mesmos pecados aos quais arrastara o primeiro Adão. Vencido, porém, no primeiro embate, não pôde o diabo levá-lo ao segundo vício da raiz do primeiro. Vendo que o Senhor permanecia inacessível ao pecado da gula, causa inicial daquela fraqueza, percebeu que era supérfluo esperar dele algum fruto do pecado, uma vez que nem a semente nem as raízes tiveram acolhida.

O Papa Bento XVI (2007, p. 45), na obra *Jesus de Nazaré*, vai além na compreensão da palavra de Nosso Senhor ao tentador, identificando a atitude de adoração a Deus que deve haver no coração do homem, a qual configura a verdadeira riqueza e ordem da sua vida. Em Deus o homem encontra a verdadeira fonte do amor, encontra-se a si mesmo, encontra o sentido para fazer todas as coisas. Longe d’Ele, acha-se tão poderoso e autossuficiente, não reconhece a sua própria miséria, que atrai o Seu coração misericordioso, e acaba, por esse motivo, enganando-se a si mesmo.

⁵ Pode parecer uma divergência entre as tentações de Adão e Jesus. Embora seja sinônimo de soberba, vaidade ou orgulho, a tentação da vanglória, que aparece no paraíso e no deserto, pode instigar à avareza, uma vez que esta traduz uma glória vã ou uma falsa felicidade centradas em possuir algo. Jesus, assim como Eva, viu, com os olhos, aquilo que possuiria. Pode-se analisar os seguintes textos: AZEVEDO, 2012, p. 29-31; CASSIANO, 2011, p. 153-156.

“O homem não vive só de pão, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus” (Mt 4, 4). A este respeito há uma expressão do jesuíta alemão Alfred Delp, que foi condenado à morte pelos nazistas: “O pão é importante, a liberdade é mais importante, mas o mais importante de tudo é a adoração”. Onde esta ordem dos bens não for respeitada, mas invertida, não haverá nenhuma justiça, não haverá mais cuidado com os homens que sofrem; mas precisamente aí o domínio dos bens materiais será desorganizado e destruído. Onde Deus é considerado uma grandeza secundária, onde pode ser deixado de lado por algum tempo ou por todo o tempo por causa de coisas mais importantes, aí precisamente fracassam essas coisas pretensamente mais importantes (BENTO XVI, 2007, p. 45).

Nessa reflexão, observa-se que, no mundo hodierno, se vive uma inversão de valores, onde se dá mais importância às coisas materiais e deixa-se Deus ora em segundo plano, ora esquecido totalmente. Dessa inversão nasce a degradação do homem, da qual brota inúmeras consequências a nível espiritual, psicológico, social e humano. À frente, entenderemos que também a gula compreende ou a exclusão de Deus ou a Sua substituição por algo, o que desencadeia diversos males na história da humanidade.

2.3 A CONCUPISCÊNCIA DA CARNE, A CONCUPISCÊNCIA DOS OLHOS E A SOBERBA DA VIDA (cf. 1 Jo 2, 16)

As três tentações que aparecem no Gênesis e no deserto são a chave de leitura da descrição que São João faz na sua primeira epístola: “Tudo o que há no mundo – a concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e o orgulho da riqueza – não vem do Pai, mas do mundo” (1 Jo 2, 16).

A concupiscência da carne diz respeito à desordem na comida, na bebida e no sexo; a concupiscência dos olhos, ao desregramento do ter, a procura incessante por bens materiais; e a soberba da vida está relacionada ao desejo desordenado do poder, de colocar-se a si mesmo no lugar de Deus, trata-se do orgulho, da vaidade. Desses três males brotam todos os pecados, que têm de ser combatidos (TERAPIA, aula 1). A esse respeito Santo Tomás afirma:

Ora, dupla é a concupiscência [...]. Uma natural, incidente sobre o necessário ao sustento do corpo, quer quanto à conservação do indivíduo, como a comida, a bebida e coisas semelhantes; quer quanto à conservação da espécie, como é o caso da função reprodutora. E, ao apetite desordenado de tais coisas se chama concupiscência da carne. A outra é a concupiscência animal incidente sobre coisas que, pelo sentido da carne, não produzem sustento nem deleitação, mas são deleitáveis pela apreensão imaginativa, ou de modo semelhante. Assim, o dinheiro, o ornato das vestes e coisas

semelhantes. Esta concupiscência animal se chama concupiscência dos olhos. E por ela se entende a concupiscência da visão mesma, que se opera pelos olhos, e se traduz pela curiosidade, segundo a exposição de Agostinho. Ou a concupiscência das coisas propostas exteriormente aos olhos, e que se traduz por cobiça, segundo a exposição de outros. Por outro lado, o desejo do bem difícil diz respeito à soberba da vida; pois, a soberba é o apetite desordenado da excelência [...] (*S. Th. Ia Ilae, q. 77, a. 5*).

Tratam-se de três libidos existentes em nós. As duas primeiras se estabelecem na potência concupiscível do homem e a terceira, na potência irascível, que diz respeito ao bem difícil de se obter.

A primeira, a *libido amandi*, é a concupiscência da carne, cujo objeto é tanto a gula quanto a luxúria (que designa a desordem do sexo). A segunda, a *libido possidendi*, é a concupiscência dos olhos. A terceira, a *libido dominandi*, é a soberba, o desejo do homem de ser Deus por si mesmo, com suas próprias forças, e de ter para si toda a glória (TERAPIA, aula 1).

2.4 O AMOR DESORDENADO DE SI É A ORIGEM DE TODOS OS MALES

Já vimos que a gula foi a mesma de uma das tentações do primeiro homem e de Nosso Senhor, e que ela faz parte do apetite concupiscível⁶, o qual, criado bom, ficou inclinado ao mal após o pecado original, daí o nome de concupiscência da carne. No entanto a origem da gula não se resume nesses fatos. Não basta citar exemplos de onde ela se fez presente, mais importante é falar da sua causa, causa esta que é a raiz de todos os pecados, de todos os vícios, de todos os males da alma, que perpassam a história da humanidade.

Ao ceder à tentação do inimigo e dizer não a Deus, o homem peca, erra o alvo⁷ da sua felicidade – que está em Deus, que é Deus mesmo em Si – e coloca seus prazeres e/ou sua cobiça de poder e glória e/ou a si mesmo como finalidade de sua vida, como fonte de sua felicidade. O pecado, portanto, é uma aversão a Deus e uma conversão para a criatura. Todo pecado é realmente uma idolatria: há uma criatura que toma o lugar do Criador.

⁶ “Em palavras bem simples: o apetite concupiscível é a tendência para certos bens, isto é, para aqueles bens que, além de servirem determinada finalidade (a nutrição, por exemplo), causam o prazer dos sentidos” (REILLY, 2014, p. 43).

⁷ “Tanto em grego como em hebraico, a palavra pecado pode denotar esta ideia de errar o alvo” (AZEVEDO, 2012, p. 28).

O pecado está não no fruto proibido em si, senão na atitude espiritual diante dele. O homem estava com notável soberba dentro de si⁸, ele quis ser como Deus. No entanto este desejo interior, esta soberba, esta vaidade, este desejo de possuir bens, de gozar de todos os prazeres, de conhecer todas as coisas (o que só cabe a Deus), de ser como Deus, de receber toda a glória... todas estas coisas culminam no ato de comer desordenadamente, de comer não como meio, mas como fim. A tentação da serpente era clara: come e serás deus. Se Adão e Eva não tivessem comido o fruto, o pecado não teria sido concluído, apesar de já estar nos seus corações, pelos sentimentos descritos acima, pois “cada um é tentado pela própria concupiscência que o arrasta e seduz. Em seguida, a concupiscência, tendo concebido, dá à luz o pecado, e o pecado, atingindo a maturidade, gera a morte” (Tg 1, 14-15).

Eles, todavia, tomaram o fruto não para satisfazer sua fome, ou seja, por necessidade física ou como via de sobrevivência, porquanto podiam comer de todos os outros frutos do jardim. Antes, atraídos pela boa aparência do proibido, desejaram saciar-se das farturas que cabem somente a Deus, que lhes seriam concedidas por graça; queriam saciar-se de si próprios, ter tudo para si, colocaram-se a si mesmos no lugar de Deus⁹.

Comer deve ser um meio de agradar a Deus, de contemplá-Lo nas Suas criaturas, de enxergar e adorar Deus, que é o autor de tudo. Contudo nossos primeiros pais olharam tão somente para si, amaram-se desordenadamente, porque não se amaram segundo Deus, e, olhando para si mesmos, causaram a sua própria ruína: o homem amou-se contra si mesmo.

Com esta afirmação, chegamos, finalmente, ao ponto-chave deste capítulo. A origem da gula é um amor de si contra si¹⁰: ao comer de maneira desordenada, a pessoa ama-se sobre todas as coisas, esquece-se do Criador, coloca o prazer, a si mesma ou a própria comida no lugar de Deus. E, em vez de alcançar a felicidade que almeja e acredita encontrar por esse ato, acaba destruindo-se, ama-se mutilando-se, entrega-se a uma falsa felicidade e impede, por si mesma, o seu encontro com a verdadeira Fonte de felicidade.

⁸ A soberba fora apontada por muitos Padres, dentre eles São Gregório Magno, como a raiz de todos os pecados, o mesmo pecado dos Anjos (AZEVEDO, 2012, p. 37). São Paulo, porém, afirma que “a raiz de todos os males é o amor ao dinheiro” (1 Tm 6, 10), isto é, a avareza.

⁹ Todo pecado também diz respeito a uma egolatria: a pessoa faz tudo para o seu próprio bem-estar, faz de si mesma o centro da sua vida.

¹⁰ “São Máximo sintetizou de forma bastante intuitiva, esta realidade patológica ao descrever a filúcia como o ‘amor de si contra si’” (AZEVEDO, 2012, p. 21).

Este amor desordenado de si mesmo chama-se filáucia, apontada por alguns Padres como a raiz de todos os pecados. Esse amor revela a deturpação no mandamento de Cristo de nos amarmos uns aos outros como a nós mesmos (Mc 12, 33). O amor próprio não é algo mau, pelo contrário, é querido por Deus. É a desordem desse ato que constitui a raiz de todo pecado.

O pecado, como se disse, é uma verdadeira idolatria, ou seja, há algo que está no lugar de Deus – seja o prazer da comida ou do sexo, sejam riquezas, seja a nossa própria glória. A doença espiritual, isto é, o pecado consiste em uma desordem da bondade, porque tudo o que Deus criou é bom, logo a maldade está no mau uso das coisas que são, em si mesmas, boas.

De origem grega (*philía + autós*), a palavra filáucia designa o amor que uma pessoa tem por si mesma, o amor-próprio.

A definição etimológica, no entanto, não é suficiente. Ao afirmarmos que a filáucia é sinônimo de amor-próprio, algumas pessoas poderiam ser induzidas a pensar erroneamente que se trata necessariamente de uma espécie de egoísmo. Mas não é assim.

O significado originário da palavra filáucia é positivo e trata-se de uma virtude. O amor-próprio não é uma invenção malévola do demônio ou do homem pecador. É isto mesmo: o amor-próprio foi criado por Deus e pertence à natureza sadia do homem, como Deus a sonhou (AZEVEDO, 2012, p. 18).

É preciso ter em mente que “a doença é sempre a desordem de algo positivo, ou seja, uma disfunção do organismo saudável”; “é sempre uma perversão da saúde” (ibid., p. 20). Existe, portanto, o amor-próprio bom e virtuoso e o doentio. É este último, ou seja, a filáucia doentia, que, segundo os Padres, desencadeia os pecados (TERAPIA, aula 2).

O livro do Gênesis nos recorda que, por sedução da serpente, o homem começa a amar a si mesmo de forma desordenada. “Sereis como Deus” – promete o pai da mentira. E a partir do momento em que o homem se deixa enganar por esta falsa promessa, ele entra numa rivalidade invejosa com Deus, como se Ele fosse um inimigo, o obstáculo para sua felicidade. Movido por este amor-próprio equivocado, o homem se revolta contra sua própria fonte (AZEVEDO, 2012, p. 21).

Os doentes filauciosos “pecam porque querem ser felizes, mas buscam a felicidade onde ela não se encontra. Deste modo, o pecado é sempre fonte de frustração, de desilusão” (ibid., p. 25). Somente percebendo a desordem e conhecendo a doença, o homem pode alcançar sua cura.

2.1.1 Consequências da Filúcia

Nas palavras de São João Cassiano, vimos que o pecado de Adão e Eva abriu as portas a tantos outros pecados. É importante dizer que, antes da tentação de comer (gula), de ter os olhos abertos (avareza) e de ser como Deus, detentor de todo conhecimento (soberba, vaidade), o que aparece no coração do homem é o amor-próprio desordenado¹¹, doente. Por ele, procurando satisfazer-se, afastando-se do seu próprio fim, que é o amor a Deus e Deus em Si mesmo, quebra a harmonia com Ele, consigo mesmo e com toda a criação. Acreditando alcançar a sua felicidade e o seu bem, o ser humano vai ao encontro da sua própria destruição.

Se imaginarmos uma árvore genealógica (AZEVEDO, 2012, p. 36), da raiz filúcia brotam três galhos principais, os quais, como se distinguiu, são a gula, a avareza e a vaidade. Da gula nasce a luxúria, e da vaidade, o orgulho ou soberba. Por fim, procedentes de alguns desses, aparecem a tristeza, a ira e a acídia¹².

Já dizia São Máximo (2003, p. 84) a respeito do combate que devemos travar contra a filúcia para combater os vícios que se originam a partir dela:

Toma cuidado com o amor-próprio, mãe de todos os vícios, e que é o amor irracional do próprio corpo. Indubitavelmente, dele nascem os três primeiros pensamentos passionais fundamentais: o da gula, o da avareza, e o da vanglória, que tem origem nas exigências necessárias do corpo; por eles nasce toda a série de vícios. É preciso, portanto, como se disse, ter cuidado com este amor-próprio, e combatê-lo com muita sobriedade; destruído ele, são destruídos todos os pensamentos que dele provêm.

De igual modo Evágrio Pôntico (p. 51) e João Cassiano (2011, p. 149) afirmavam que são esses os oito vícios que marcam a história da humanidade e que dão origem às demais espécies de vícios.

O combate das três primeiras filhas da filúcia dá-se, especialmente, através das práticas quaresmais ensinadas por Jesus no Sermão da Montanha (Mt 6, 1-18), as quais são essenciais para vencer todos os pecados, todas as tentações, visto que todas as outras derivam destas. Jesus foi pobre, obediente e casto. Estas três virtudes, que caracterizam os conselhos evangélicos, são remédios eficazes para

¹¹ Como observamos no tópico anterior, é a desordem do amor-próprio que origina os pensamentos anteriores.

¹² Aqui há uma diferença na contagem dos sete pecados capitais. Seguindo São Gregório Magno, que aponta a soberba como a raiz de todos os pecados, a Igreja lista estes pecados ou vícios como sendo: “orgulho, avareza, inveja, ira, impureza, gula, preguiça ou acídia” (CIC, n. 1866).

vencer a primeira prole da filúcia (AZEVEDO, 2012, p. 32): a pobreza combate a avareza, e, para consegui-lo, Jesus nos ensina o exercício espiritual da esmola; a obediência, que se trata de um olhar resignado e humilde voltado para o Pai, combate a vaidade (ou a soberba) por meio da oração; por fim, a castidade, que é um tipo de temperança, combate a fornicção, e a temperança, por sua vez, permite-nos vencer a gula e todos os seus filhos: ambas virtudes – castidade e temperança – adquirimos, especialmente, através do jejum.

Adquirindo, então, essas virtudes, imitando Cristo, o homem pode combater as três primeiras estirpes da filúcia e evitar todos os males que delas provêm.

Além disso, a alma é purificada de todos os vícios através da mortificação dos seus sentidos, nos quais assentam-se a tríplice concupiscência. É essa tríplice concupiscência que fica em nós como sequela do pecado original, que é “a raiz dos sete pecados capitais” (TANQUEREY, n. 818).

De facto, [os pecados capitais] são antes tendências que pecados; chamam-se contudo pecados, porque nos levam ao pecado, e capitais, porque são fonte ou cabeça dum sem número de pecados. Eis como essas tendências se prendem com a tríplice concupiscência: da soberba nascem o orgulho, a inveja e a cólera; a concupiscência da carne produz a gula, a luxúria e a preguiça; enfim, a concupiscência dos olhos identifica-se com a avareza ou amor desordenado das riquezas (ibid.).

Portanto, os pecados capitais são filhos da filúcia, ou seja, do amor desordenado de si. A gula, sendo um destes, está presente na história da humanidade desde Adão, devendo ser combatida com os exercícios convenientes, que serão apresentados adiante. Combatendo-a e os demais pecados, frutos da filúcia, combateremos esta que é a origem de todos.

3 GULA: NATUREZA, ESPÉCIES E CONSEQUÊNCIAS

Para facilitar o entendimento e podermos analisar a grande malícia contida neste vício, o capítulo será dividido em três partes: conheceremos, primeiramente, a natureza da gula; em segundo, as suas espécies; e, por último, as suas consequências. Deste modo, conhecendo bem e de maneira geral esse pecado, seremos capazes de indicar o caminho para vencê-lo.

3.1 NATUREZA DA GULA

Por natureza entende-se a essência de algo, aquilo que o define. Queremos, assim, dizer em que consiste a gula, quais são as suas características e a sua complexidade, noutras palavras, o que ela é.

No capítulo 1, demonstrou-se que a gula tem sua origem na filúcia, da qual procedem, além da gula, a avareza e a soberba, dos quais nascem todos os outros males espirituais.

Como sabemos, a gula é um pecado capital (CIC, 1866) e, ao contrário do que muitos pensam, não é tão simples quanto pareça. Se não dominamos os pecados capitais, que são más inclinações de nossa alma para outros pecados (AZEVEDO, 2012, p. 42), com muito mais dificuldade combateremos tanto estes como aqueles, inclusive os graves, prescritos na Lei do Senhor.

[...] Quando falamos de gula, a primeira coisa que se pensa é: isto ainda é pecado? Quem de nós costuma confessar pecados de gula? Talvez ela pudesse aparecer num exame de consciência para crianças, mas nós, adultos, temos coisa mais séria para enfrentar. Podemos até conceder que a gula seja um pecado, mas trata-se de um pecado levíssimo, inofensivo (AZEVEDO, 2012, p. 42).

No entanto, compreendida a malícia desses pecados, denominados capitais, identifica-se que não são meros pecadinhos. O pecado capital não designa um ato grave, voluntário e consciente de desobediência a Deus. Antes, como vimos, designa uma tendência que provém do pecado e que conduz para o pecado. Chamam-se capitais, porque são pecados que geram pecados e que preparam a alma ao pecado mortal.

3.1.1 O que é a Gula?

A gula é entendida como um pecado capital que consiste, essencialmente, na desordem no comer e no beber. Como vício da alma, dispõe-na a cometer este e muitos outros pecados. O homem busca a felicidade no fundo do prato ou do copo, e é nisso que consiste a desordem.

“A gula não é senão o abuso do prazer legítimo que Deus quis acompanhasse o comer e o beber, tão necessários à conservação do indivíduo” (TANQUEREY, n. 863). Fique claro, contudo, que o que é mau não é o prazer em si. Deus colocou-o na comida para tornar possível a conservação da vida, e desfrutá-lo também não é pecado. O que não se deve é colocá-lo como fim da vida ou objeto de felicidade.

Naturalmente, fome e sede todos nós temos, e sentir prazer com a comida e com a bebida não é pecado. O prazer existe tanto na boca como na saciedade do estômago, e tudo isso é muito natural, respeitando a ordem daquilo que Deus criou. Entretanto o prazer não pode estar separado da finalidade do ato (como se observa, por exemplo, na desordem da anorexia, onde as pessoas querem comer, mas não querem engordar; ou na anticoncepção, que é uma espécie de luxúria, pela qual as pessoas querem sexo, mas não querem filhos). Dessa forma, o mal está no mau uso do prazer, isto é, em abusar da sua legitimidade, em colocá-lo como fim (TERAPIA, aulas 1 e 4).

O prazer não é mau em si; Deus permite-o, ordenando-o a um fim superior, o bem honesto; se liga o prazer a certos actos bons, é para os facilitar e nos atrair ao cumprimento do dever. Gozar o prazer com moderação, referindo-o ao seu fim, que é o bem moral e sobrenatural, não é mal; é até um acto bom, pois que tende a um fim bom, que em última análise é Deus. Querer, porém, o prazer independentemente desse fim que o legitima, querê-lo, por conseguinte, com um fim no qual se para, é desordem, pois é ir contra a ordem sapientíssima estabelecida por Deus. E esta desordem arrasta consigo outra: quem opera pelo prazer, fica exposto a amá-lo com excesso, porque já não se guia pelo fim que impõe limites à sede imoderada do prazer que existe em cada um de nós (TANQUEREY, n. 193).

O pecado qualifica senão um ato contrário à retidão da razão, ou seja, à virtude. Por isso, Santo Tomás esclarece que a gula é um pecado, uma vez que designa “o apetite desordenado de comer e de beber” (*S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 1*). Ainda acrescenta que:

[...] O vício da gula não consiste na substância do alimento, mas, na concupiscência não regulada pela razão. Por onde, quem se exceder na quantidade do alimento, não por concupiscência dele, mas por julgar que isso lhe é necessário, não cai na gula, mas apenas numa inexperiência. Pois, só constitui gula o excedermos cientemente a medida no comer, pela concupiscência da alimentação agradável (ibid., ad 2).

Segundo São João Cassiano (2015, p. 129), o primeiro combate espiritual contra os vícios “é contra o espírito¹³ da *gastrimargia*¹⁴ ou a concupiscência do comer”. Ora, São João Clímaco (2014, p. 160) afirma que “o Príncipe dos demônios é Lúcifer, que caiu, e príncipe dos vícios, como incentivo de todos eles, é a concupiscência da gula” e expõe com precisão:

Gula é hipocrisia e fingimento do ventre, que, depois de farto, nos faz crer que tem necessidade de mais, e, depois de cheio quase a arrebentar, ainda diz que padece fome. Gula é inventora de sabores e guloseimas e descobridora de novos regalos. [...] Gula é engano do juízo, o qual nos leva a crer que temos necessidade de comer e beber tudo o que se nos põe diante, e junto com isto estraga no homem, não só a temperança, como a penitência e a compaixão (ibid., p. 155).

A gula pode ainda ser qualificada como falta venial ou mortal¹⁵.

A gula não passa de falta venial, quando alguém cede aos prazeres da mesa imoderadamente, mas sem cair em excessos graves, sem se expor a infringir qualquer preceito importante.

[É, porém] falta grave: a) quando chega a excessos tais que nos torne incapazes, por tempo notável, de cumprir os nossos deveres de estado ou obedecer às leis divinas ou eclesiásticas; por exemplo, quando prejudica a saúde, quando dá origem a despesas loucas que põem em risco os interesses da família, quando leva a faltar às leis da abstinência ou do jejum. b) O mesmo se diga, quando se torna causa de faltas graves (TANQUEREY, 1961, n. 867 e 866).

A isso ajunta-se a explicação de Santo Tomás de Aquino, pela qual a gula é pecado mortal se nos desvia do nosso fim último, que é Deus; se, contudo, referir-se apenas ao excesso dos “prazeres da mesa, sem que isso nos leve a agir contra a lei de Deus, então a gula será pecado venial” (*S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 2*).

¹³ Cassiano e outros Padres utilizam o termo espírito em referência aos pecados, exprimindo, assim, que se tratam de uma realidade espiritual. As expressões doença espiritual, espírito mau, pensamento mau e paixão desordenada designam a mesma realidade (RICARDO, 2012).

¹⁴ Em grego, *gastrimargia* designa o nome técnico da gula (AZEVEDO, 2012, p. 33).

¹⁵ Pode-se tomar o exemplo da embriaguez discorrido na introdução.

Compreendemos, pois, de forma sucinta, que a gula é a desordem no comer e no beber. Não é a comida que é, em si mesma, má nem o prazer, mas o pecado consiste na atitude espiritual diante do alimento (AZEVEDO, 2012, p. 45).

Os alimentos são um dom de Deus e o prazer derivado deles, seja ao saciarmos o estômago, seja ao degustarmos os sabores, é criação divina. Não há pecado algum no simples ato de comer até a saciedade e ou de cultivar formas requintadas de preparo dos alimentos e de saboreá-los. Tudo isto é dom de Deus, pois “toda criatura de Deus é boa, e não se deve rejeitar coisa alguma que se usa com ação de graças” (1 Tm, 4, 4) (ibid., p. 46).

Atenhamo-nos, agora, a dois pontos da definição do Catecismo de pecado venial. Primeiro, este “traduz uma afeição desordenada pelos bens criados” (CIC, 1863). Como foi dito, existe uma ordem colocada por Deus nas coisas, as quais devemos amar, porque todas foram criadas boas em si mesmas. O pecado consiste numa desordem, é essa desordem que qualifica o pecado da gula e os demais pecados.

Segundo, “impede o progresso da alma no exercício das virtudes” (ibid.): uma das consequências da gula, como mais tarde verificar-se-á, é o embotamento da mente, isto é, a perda da acuidade para as coisas do Céu, pela qual nos tornamos como que cegos para as realidades sobrenaturais e não somos capazes de conhecer o bem e progredir nas virtudes.

O Catecismo recorda que “mesmo sem ser necessária, em si, a confissão das faltas veniais, a Igreja não deixa de recomendá-la vivamente” (CIC, 1493), visto que a confissão desses pecados é um meio eficaz e necessário para a purificação interior e para ajudar na restauração do homem, na sua vitória sobre todos os pecados e na conquista de uma vida virtuosa. Todo pecado é uma ofensa a Deus, devendo ser confessado com sincero arrependimento para obter o perdão. O pecado venial não nos priva da graça santificante, mas nos deixa propensos a ofender gravemente Deus; portanto, confessá-los significa reconhecer que também essas faltas leves ofendem-No, bem como firmar o propósito de não mais cometer nenhum tipo de pecado e estar com o coração totalmente livre e voltado para Deus. Como expressou Santo Agostinho (*apud* CIC, 1863):

O homem não pode, enquanto está na carne, evitar todos os pecados, pelo menos os pecados leves. Mas esses pecados que chamamos leves, não os consideras insignificantes: se os consideras insignificantes ao pesá-los, treme ao contá-los. Um grande número de objetos leves faz uma grande

massa; um grande número de gotas enche um rio; um grande número de grãos faz um montão. Qual é então nossa esperança? Antes de tudo, a confissão.

O pecado da gula está, pois, na atitude espiritual; é um amor desordenado do homem pela criatura, o qual, esquecendo-se do seu Criador, coloca a comida como fim último de sua vida, como fonte de felicidade. É um amor adúltero, uma idolatria, porque coloca algo – o prazer ou a comida – no lugar de Deus; é “uma atitude espiritual que exalta a criatura e deixa de lado o Criador” (AZEVEDO, 2012, p. 52).

As criaturas devem ser um meio pelo qual se chega ao fim, que é o próprio Deus, por isso o homem deve amá-Lo por meio das criaturas e amar as criaturas por causa d’Ele. A verdadeira felicidade do homem não consiste nas coisas (em tê-las ou gozá-las) e diferencia-se muito de uns simples prazeres momentâneos. A sua felicidade transcende, já que ele mesmo, por possuir uma alma espiritual, transcende. E, por ser uma felicidade sobrenatural, só o próprio Deus é sua fonte e Ele mesmo é quem a constitui. Portanto, o homem não pode satisfazer-se plenamente com as coisas terrenas, porque o seu coração anseia por algo sobrenatural ainda que não o saiba.

O ser humano transcende e foi criado para uma felicidade eterna e incorruptível, tal como o é a sua alma, e torna-se como um louco ao renegar e ir contra a sua própria natureza e contra Deus, fonte e fim de sua existência. Sabiamente diz o Doutor da Graça¹⁶ (*apud* *ibid.*, p. 47):

Deus não te proíbe de amar estas coisas [as criaturas], mas de amá-las com a finalidade de obter a felicidade. Não é proibido, porém, admirar e aceitar as criaturas para amar o Criador.

Irmãos, suponhamos que um esposo fizesse um anel para sua esposa e esta tivesse mais amor pelo anel recebido do que pelo esposo que lho fabricou; não é verdade que com aquele presente se revelaria que a esposa tem um coração adúltero, embora ela ame algo que é presente do esposo? É claro que ela ama algo que foi feito pelo seu esposo, mas se ela dissesse: ‘Bastame o seu anel, e não me interessa ver o seu rosto’, que tipo de esposa seria esta? Quem não abominaria esta loucura? Quem não condenaria este sentimento de adúltera?

Amas o ouro no lugar do homem, amas o anel no lugar do esposo: se estes são os teus sentimentos a ponto de amar um anel no lugar do teu esposo e a teu esposo não queres nem mesmo ver; então quer dizer que ele te deu este penhor, não para te compreender, mas para te perder. É para isto que um esposo oferece um penhor, para que no penhor ele mesmo seja amado. Para isto Deus te ofereceu as coisas [criadas]: ama aquele que as fez. Ele quer te

¹⁶ O grande Santo Agostinho, Bispo de Hipona (354-430), é um importante Padre da Igreja, que por sua santidade e rica doutrina é reconhecido pela Igreja como santo e *Doctor Gratiae* – Doutor da Graça.

oferecer muito mais, ou seja, quer dar a si mesmo. Mas se amares as coisas, mesmo que tenham sido feitas por ele, se esquecesses o Criador para amares o mundo, o teu amor não deveria ser julgado como amor adúlterino?

3.2 ESPÉCIES DA GULA

A gula é muito mais do que abusar da comida uma vez ou outra. Ora, ela traduz ou uma afeição desordenada pela comida ou pela bebida, as quais se tornam como um deus, um fim no qual se para, donde o alimento é colocado como fonte de felicidade ou a própria felicidade em si; ou uma desordem do prazer obtido no comer e no beber, convertido em objeto de felicidade; ou, ainda, quando se come ou se bebe como meio de alcançar uma felicidade que, porém, é falsa. Logo, seja a comida, o prazer ou a pessoa mesma, há alguém que toma o lugar de Deus.

Entende-se, a partir disso, que a realidade aqui falada é muito mais ampla e perigosa do que se imagina. Tendo concebido em que consiste a gula, analisemos, então, quais são as suas espécies, que dão a conhecer mais a fundo a grande malícia contida nesse vício.

Existem cinco espécies de gula, ou seja, cinco modos doentios de nos aproximarmos da comida (TERAPIA, aula 4). O Compêndio de Teologia Ascética e Mística traz duas delas, voltadas para o alimento em si, seja pela qualidade (o prazer), seja pela quantidade (excesso).

A desordem consiste em procurar o prazer do alimento, por si mesmo, considerando-o explícita ou implicitamente como um fim, a exemplo daqueles que fazem do seu ventre um deus, *quorum Deus venter est* [Fil 3, 19]; ou em procurar com excesso, sem respeitar as regras que dita a sobriedade, algumas vezes até com prejuízo da saúde. (TANQUEREY, n. 864).

São João Cassiano (2011, p. 160), além da espécie da quantidade “que encontra seu prazer em empanturrar-se, pouco lhe importando a qualidade dos alimentos”, reconhece outras duas: a antecipação da refeição e a busca de alimentos requintados, cuidadosamente preparados.

São Doroteu de Gaza (2003, p. 193), por sua vez, distingue a gula em dois tipos: o primeiro é a “*laimargia*” – “loucura da boca” –, que diz respeito à qualidade, pela qual “o guloso come aquilo que lhe agrada”, importando-lhe apenas o sabor e a “delicadeza da comida”; o segundo é nomeado “*gastrimargia*” – “loucura do estômago”. Por esta, “que sejam bons ou maus, não tem outro desejo senão comer.

É o que se chama voracidade”, espécie mais comum dentre todas e que está relacionada à quantidade.

São Gregório Magno (*apud S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 4*) reúne todas essas espécies citadas e enumera os cinco modos pelos quais a gula tenta o homem, resumidos em: adiantamento, qualidade, requintaria, quantidade e voracidade.

Seguindo essa lista, Santo Tomás argumenta que “na comida, duas coisas devemos considerar: a comida mesma, que tomamos, e o ato de a comermos” (*ibid.*). Respeitante à própria comida, há três tipos de gula: uns buscam a suculência, a substância em si, isto é, alimentos saborosos, o que concerne à qualidade da comida (*studiose*); outros procuram iguarias delicadas, requintadas (*laute*), não tanto pelo sabor agradável, mas porque são ostentativas, caras, chiques, especiais, o que descreve uma certa vaidade no comer; o terceiro designa a gula pela quantidade, ou seja, pelo excesso (*nimis*), por onde o pecado está no fato de a pessoa comer desordenadamente mais do que lhe é necessário. Enfim, os dois últimos tipos referem-se ao modo como tomamos o alimento: uns se adiantam, isto é, se apressam para tomar a refeição (*praepropere*), e outros, mais comumente, tomam-na de forma inconveniente, com sofreguidão, voracidade, avidez (*ardenter*) (TERAPIA, aula 4).

Logo, não é a comida em si mesma que é má. O pecado consiste na atitude interior e espiritual do homem perante à comida, no modo como aquele se relaciona com esta.

3.3 CONSEQUÊNCIAS DA GULA

O último ponto deste capítulo pretende tratar das consequências da gula, dos seus filhos, concluindo a visão geral desse pecado. De início, meditemos o que São João Clímaco (2014, p. 161) descreve na sua famosa obra, *A Santa Escada*, onde, num diálogo metafórico, interroga a própria gula e evidencia a sua seriedade e malícia, suas causas e consequências.

– Diz-nos, ó tirana e violenta senhora dos mortais (aos quais fizeste servos teus e compraste com o preço da insaciabilidade), diz-nos por onde entras em nós, que fazes depois da entrada, qual a tua saída e como escaparemos de tuas mãos?

Então, exasperada com as nossas injúrias, ela ferozmente responderá:

– Por que me injuriais, sendo meus servos e vassalos pelo pecado? Como presumis apartar-vos de mim, estando eu ligada com vossa mesma natureza em pecado concebida? A porta por onde entro é a qualidade e sabor dos

manjares, e o costume e obrigação necessária de comer é causa de minha insaciabilidade, assim como a causa da minha intemperança é o mau hábito que tenho de comer antes de tempo, além da falta de contrição e do esquecimento da morte. Os nomes dos meus filhos, para que os queiris saber? Se me puser a contá-los, multiplicar-se-ão sobre as areias do mar; todavia, direi os nomes dos principais e mais queridos meus.

O meu filho primogênito é a lascívia; o segundo é a cegueira de espírito; o terceiro é a dureza de coração; seguem-se o sonho, o mar dos pensamentos, as ondas das paixões sujas, o abismo profundíssimo das secretas invenções de torpezas.

Minhas filhas são: a preguiça, o palavrório, a confiança em si mesmo, as gozações, as risadas sem sentido, a porfia, a dureza de cerviz, o enfado da palavra de Deus, a insensibilidade para as coisas espirituais, o inchaço da soberba, a ousadia, a afeição às coisas do mundo, e as despesas e gastos excessivos e suntuosos. A todas estas coisas sucedem a oração impura, ondas de pensamentos e, algumas vezes, calamidades e desastres não pensados; e, depois, a desesperação, que é o maior dos males.

Essa fala é muito clara e completa. Os principais filhos que aparecem são os pecados sexuais, especialmente a luxúria, a cegueira de espírito, a dureza de coração, as impurezas de pensamentos e o surgimento de novas paixões. Ainda, dentre outros, se notam a preguiça, a tagarelice e a insensibilidade para as coisas espirituais, dos quais sucedem efeitos como a oração impura e o desespero. Vejamos quantas e quão sérias são as consequências da gula!

São João Cassiano afirma que a espécie de gula que diz respeito à simples voracidade e avidez no comer, importando ao indivíduo apenas fartar o estômago, “suscita os ardores da luxúria e do prazer” (2011, p. 161). A outra espécie que leva à procura da requintaria “tece na cabeça de suas vítimas inextrincáveis vínculos de avareza” (ibid.). E assegura que “é da gula que nascem as comezainas e a embriaguez” (ibid., p. 171).

A malícia desse vício comporta suas inúmeras consequências e o estado de debilidade, doentio, ao qual levam o homem, dele retirando muitas virtudes, obstando o seu avanço espiritual e manchando a sua dignidade. Como apontou São Gregório (*apud S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 2*), “se nos deixamos dominar do vício da gula, perdemos tudo o que varonilmente fizemos; e se não mortificarmos o ventre, destruiremos simultaneamente todas as virtudes”. A isso o Aquinate adiciona: “Diz-se que a gula destrói as virtudes, não tanto por si mesma como pelos vícios a que dá lugar” (ibid., ad 4).

Santo Tomás de Aquino (*S. Th. Ila Ilae*, q. 148, a. 6), seguindo a enumeração de São Gregório Magno¹⁷, assinala os cinco vícios principais que derivam da gula, subdivididos em dois tipos: quatro relativos à alma, e estes são o embotamento da mente, a alegria inepta, o multilóquio e a escurrilidade; e um relativo ao corpo: a imundície. Deles considere-se a breve exposição a seguir, que se liga à descrição de São João Clímaco, bem como às espécies da gula anteriormente explicitadas.

3.3.1 Embotamento da Mente (*hebetudo mentis*)

Primeiro, no que respeita à razão, cuja acuidade se embota com o uso imoderado da comida e da bebida. E, então, considera-se como filha da gula a cegueira do sentido da inteligência, causada pelas fumosidades produzidas pela comida, que perturbam a cabeça (*S. Th. Ila Ilae*, q. 148, a. 6).

Este vício se refere à perda da capacidade de análise, perda da acuidade e da capacidade de enxergar e penetrar as coisas espirituais. “Como uma faca que perde o seu corte, a mente perde sua agudeza, sua capacidade de penetrar na verdade das coisas” (AZEVEDO, 2012, p. 54).

Do embotamento da mente segue o sono, aqui considerado como preguiça espiritual. Quer dizer, após uma refeição farta e especialmente quando se come demais, naturalmente vem o sono; entretanto esse cansaço proveniente da gula descreve que não só o corpo fica pesado, como também a alma. A gula leva a pessoa a uma lentidão espiritual. A mente fica confusa e perde a capacidade de entender. Por conseguinte, uma vida temperante e ascética possibilita um melhor exercício do intelecto; por outro lado, o guloso, desregrado e intemperante, não exerce bem suas faculdades intelectuais (TERAPIA, aula 4).

O guloso perde a sensibilidade para as coisas celestes e espirituais. Nosso Senhor mesmo ensina-nos: “Tomai cuidado para que vossos corações não fiquem insensíveis por causa da gula, da embriaguez e das preocupações da vida” (Lc 21, 34).

¹⁷ São Gregório Magno ensina que da gula provêm cinco filhas: “*De ventris ingluvie, inepta laetitia, scurrilitas, immunditia, multiloquium, hebetudo sensus circa intelligentiam propagantur* – Da gula surgem a alegria tola, a palhaçada, a imundície, a loquacidade e o embotamento mental (*Moralia in Job*, XXXI, 88: PL 76, 1036) (disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/aulas/a-gastrimargia-e-sua-prole>>. Acesso em: 20 mar. 2018. 11:40:17). É desse texto que Santo Tomás de Aquino faz o comentário apresentado na argumentação.

“A malícia da gula vem de escravizar a alma ao corpo, materializar o homem, enfraquecer a sua vida intelectual e moral, preparando-o, por um pendor insensível, ao prazer da volúpia, que, em substância, é do mesmo género” (TANQUEREY, n. 866).

A luxúria é filha da gula. Segundo São Gregório Magno (*apud S. Th. Ila Ilae, q. 15, a. 3*), da gula nasce o embotamento do sentido intelectual, e da luxúria, a cegueira da mente, que é a “privação do princípio da visão mental ou intelectual” (*ibid., a. 1*)¹⁸.

Ainda, os vícios da gula e da luxúria comprometem a razão e impedem a contemplação:

[Os vícios da gula e da luxúria] levam o homem a concentrar o seu afeto sobretudo nas coisas corpóreas, o que, por consequência, lhe debilita a atividade intelectual. Tanto mais, porém, a debilita a luxúria do que a gula, quanto mais os prazeres venéreos são de veemência superior aos da mesa. Por isso, da luxúria nasce a cegueira da mente, que exclui quase totalmente o conhecimento dos bens espirituais; e da gula, o embotamento do sentido, que torna o homem fraco para apreender esses inteligíveis. E inversamente, as virtudes opostas – a abstinência e a castidade – dispõem o homem soberanamente para a perfeição da atividade intelectual (*ibid., a. 3*).

3.3.2 Alegria Inepta (*inepta laetitia*)

Segundo, no concernente ao apetite, que de muitos modos se desordena com a comida e a bebida imoderadas, que por assim dizer travam o leme da razão. E por isso, a enumeração fala na alegria inepta, porque todas as outras paixões desordenadas ordenam-se à alegria e à tristeza, como ensina Aristóteles (*S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 6*).

Da gula também brota a *inepta laetitia*, que designa uma alegria boba, “tola, sem fundamento, sem consistência ontológica” (AZEVEDO, 2012, p. 52). Santo Tomás acrescenta que “essa alegria vaga e descomposta, aqui chamada inepta, nasce, sobretudo, de se tomar imoderadamente a comida ou a bebida” (*S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 6, ad 1*).

Essa alegria está intimamente ligada ao embotamento da mente. As pessoas perdem a dignidade, esquecem-se de quem são, dão-se a uma alegria sem sentido,

¹⁸ “O embotamento se opõe à agudeza. Ora, chama-se agudo ao que é penetrante; por isso denomina-se boto o que é obtuso e não pode penetrar. [...] O embotamento do sentido intelectual implica uma certa debilidade da mente no considerar os bens espirituais; e a cegueira da mente importa na omnímoda privação do conhecimento deles” (*S. Th. Ila Ilae, q. 15, a. 2*).

muito comum naqueles que vivem se embriagando (TERAPIA, aula 4). “A alegria produzida pelo pecado da gula é uma espécie de alucinógeno” (AZEVEDO, 2012, p. 52), ou seja, provoca alucinações e euforia.

Também podemos relacioná-la à entrega que o homem faz a uma busca de uma falsa alegria, como se vê em dois casos extremos de gula que são “o alcoolismo e a toxicodependência” (ibid.). Em ambos, o homem faz algo desregrado e antinatural, querendo ser feliz, indo, porém, ao encontro de uma felicidade falsa, de um prazer e uma alegria desonestos, mentirosos e passageiros, que tendem sempre à frustração, e impedem o encontro da “verdadeira alegria que vem de Deus” (ibid., p. 53).

3.3.3 Multilóquio (*multiloquium*)

Terceiro, relativamente à palavra desordenada. E então, é a vez do multilóquio; pois, como diz Gregório, se a loquacidade imoderada não invadissem os que se entregam à gula, o rico do Evangelho, que comia todos os dias esplendidamente não teria que sofrer duramente na língua (*S. Th. IIa IIae, q. 148, a. 6*).

A terceira consequência da gula é o multilóquio. Este vício designa o falar em quantidade desordenada. A pessoa fala demais e de tudo e não consegue ter o silêncio sadio que coloca uma ordem nas palavras, e, por isso, muitas vezes, prejudica a si mesma e a outrem¹⁹ (TERAPIA, aula 4).

Equivale à tagarelice, “loquacidade, ou seja, o simples fato de falar em excesso, superfluamente. [...] Trata-se de um pecado ligado ao prazer. Ou seja, existe um prazer em falar” (AZEVEDO, 2012, p. 54).

3.3.4 Escurrilidade (*scurrilitas*)

Quarto, quanto ao ato desordenado; o que dá lugar para a escurrilidade, isto é, a uma certa jovialidade proveniente da falta de razão, que, assim como não pode coibir as palavras, assim também não pode coibir os gestos exteriores. Por isso, àquilo do Apóstolo (Ef 5, 4) – Nem palavras loucas nem chocarrices – diz a Glosa: ‘As escurrilidades proferidas pelos estultos, isto é, a jovialidade, que costuma a mover o riso’. – Embora possam ambos esses vícios referir-se às palavras com as quais podemos pecar ou por excesso, o que constitui o multilóquio, ou por desonestidade, o que constitui a escurrilidade (*S. Th. IIa IIae, q. 148, a. 6*).

¹⁹ Os pecados da língua, como a injustiça, a mentira, o insulto, a difamação etc., são relacionados à ira (cf. AZEVEDO, 2012, p. 54).

Enquanto o multilóquio é o simples falar em excesso, a escurrilidade é um falar desonroso, imoral, por maldade. Também chamada bufoneria ou jocosidade, designa a indiscrição no falar, o fazer gracejos, palhaçadas, dizer piadas inconvenientes e o exagero no modo de comportar-se, tudo com um certo desejo de chamar atenção para si e com certa imoralidade. A *scurrilitas* é, pois, um pecado ligado ao falar; dizer coisas inconvenientes e indignas à vocação cristã e à própria dignidade de pessoa (TERAPIA, aula 4).

Não se trata aqui de um bom humor sadio (AZEVEDO, 2012, p. 53), mas do “gosto pela palhaçada. [...] Quem foi derrotado pelo estômago e vive uma vida desordenada, pode querer desafogar a sua frustração em atos humilhantes e palavras desonrosas” (ibid.).

Desse modo, observa-se que tanto o multilóquio como a escurrilidade são pecados da boca, originados de um pecado da boca, que é a gula (TERAPIA, aula 4).

3.3.5 Imundície (*immunditia*)

Relativamente ao corpo, há lugar para a imundície, que pode ser considerada relativamente à emissão de quaisquer superfluidades: ou, em especial, quanto à emissão do sêmen. Por isso àquilo do Apóstolo – “A fornicção e toda impureza”, etc. – diz a Glosa: “isto é, a incontidência, pertinente de qualquer modo à sensualidade” (*S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 6*).

A imundície, talvez o mais grave dentre todos²⁰, abrange uma série de pecados. O Doutor Angélico²¹ afirma que “a concupiscência desordenada de comer nos torna imundos espiritualmente” (ibid., a. 1, ad 1).

Existem duas espécies de imundície ou sujeira: a primeira é a crápula que diz respeito à pessoa que passa mal porque comeu ou bebeu excessivamente. A crápula pode também ser um ato natural, por simples inexperiência da pessoa, o que não qualifica um pecado (TERAPIA, aula 4).

²⁰ Provavelmente o mais grave porque desse vício faz parte a luxúria, da qual, como vimos, nasce a cegueira da mente. Daí podemos dizer que a gula também tem relação com a perda da sabedoria, que é verdadeira inteligência do espírito e nos leva a enxergar todas as coisas segundo Deus. Segundo Santo Tomás de Aquino, “a grandeza específica de uma virtude depende do seu objeto. Ora; o objeto da sabedoria tem precedência sobre os objetos de todas as virtudes intelectuais, pois, é Deus, causa altíssima [...]. E como pela causa julgamos do efeito, e pela causa superior, das inferiores, à sabedoria cabe julgar de todas as outras virtudes intelectuais e ordená-las a todas, e é quase arquetônica em relação a todas” (disponível em: <<http://permanencia.org.br/drupal/node/1584>>. Acesso em: 22 mar. 2018. 15:25.

²¹ É assim chamado Santo Tomás de Aquino.

Embora o vômito seja útil depois de uma refeição excessiva, contudo, é vicioso quem se sujeita a essa necessidade por ter comido ou bebido imoderadamente. Contudo o vômito pode ser provocado, sem culpa, por conselho médico, para curar alguma doença (ibid., a. 6, *ad* 2).

A segunda espécie de imundície que brota da gula são os pecados sexuais, especialmente a luxúria. Os Santos Padres, em unanimidade, veem com clareza o parentesco que existe entre os pecados da gula e da luxúria: “Não é possível cair nas mãos do espírito da luxúria (*pornéia*) se ainda não se caiu por causa da gula” (AZEVEDO, 2012, p. 43). Estão intimamente ligadas porque correspondem a duas fontes de conservação da vida – a comida e o sexo: a primeira é necessária à conservação do indivíduo, e a gula designa a desordem na comida; o segundo é fundamental à conservação da espécie humana como um todo, e a luxúria consiste numa desordem sexual.

São Gregório Magno (*apud S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 2, ad 4*) diz que “quando o ventre está excitado pela gula, a luxúria destrói as virtudes da alma”. Também São João Clímaco (2014, p. 159) relaciona claramente esses dois vícios:

Depois de havermos comido demasiadamente, vai-se o espírito da gula e envia sobre nós o da fornicção, que, aproveitando do que está feito, arrebatá-nos, tenta-nos, incendeia-nos, visto que, estendido e cheio o ventre, não é difícil inflamá-lo. Chega sorrindo, ata-nos de pés e mãos com o sono, faz de nós o que quer, sujando nossos corpos e almas com fantasias, imundices e poluições.

Enfim, nas palavras de São João Cassiano (2015, p. 132), nitidamente concebe-se que aquele que não é capaz de dominar o prazer da comida, tanto mais será incapaz de dominar os prazeres da luxúria.

[...] Não é a qualidade, mas também a quantidade dos alimentos que embota a acuidade do coração, torna “pesado” o espírito e atíça o fogo dos vícios. Seja qual for o alimento, o estômago plenamente satisfeito dá lugar às sementes da luxúria, e o espírito, sufocado pelo peso da comida, não consegue mais manter a regra do discernimento. Não é só com o vinho que o espírito se embriaga: todo excesso no comer o torna cambaleante e instável e o priva de uma contemplação verdadeiramente pura. A causa da perversão e da luxúria dos sodomitas não foi a embriaguez do vinho, mas a saciedade de pão. Escuta a repreensão do Senhor dirigida a Jerusalém pelo Profeta: ‘Efetivamente, em que pecou Sodoma, tua irmã, senão porque comia seu pão na saciedade e na abundância?’ (Ez 16, 49). E porque a saciedade de pão acendeu em seus corpos um fogo inextinguível, o julgamento de Deus os condenou a serem queimados com um fogo de enxofre vindo do céu. Ora, se apenas um excesso de pão, por sua abundância, lançou-os no precipício tão

abrupto das coisas vergonhosas, que pensar dos que, tendo um corpo vigoroso, têm a presunção de tomar carnes e vinho com uma liberdade desmedida, numa quantidade sugerida por sua paixão e não pelas exigências de sua fraqueza?

Desta forma, tomamos consciência de que a gula é um pecado mais complexo do que muitos imaginam, que apresenta espécies e consequências diversas, evidenciando a atenção que lhe devemos dar e, igualmente, ao conhecimento dos meios necessários para combatê-la, que serão o eixo do próximo capítulo.

4 REMÉDIO CONTRA A GULA: A VIRTUDE DA TEMPERANÇA

Após o estudo sobre a gula, chegou o momento de revelar qual a virtude que a combate, qual o remédio para essa doença espiritual. Note-se que se fala de um remédio contra a gula, pois não é possível eliminar totalmente esse vício da nossa alma, antes devemos combatê-lo sempre que nos acerca.

Ao falar da cura da *gastrimargia*, devemos ser objetivos e admitir que a gula jamais nos abandonará totalmente. A razão é muito simples, o apetite não é uma deturpação do pecado, mas uma criação de Deus. Isto significa que a tentação sempre encontrará um ponto de apoio na nossa natureza (AZEVEDO, 2012, p. 73).

No entanto todo vício possui uma virtude que lhe é contrária, possui um antídoto que o combate e o extirpa da alma. As virtudes deveras curam-nos da nossa enfermidade espiritual, que é o pecado, e, como se disse, dispõem-nos a procurar e fazer somente o bem. Pode-se dizer que as virtudes humanas são propriamente as que combatem os vícios assentados no apetite sensível, sendo adquiridas com esforço e correspondência à graça que Deus concede e igualmente as aperfeiçoa. “Nada aperfeiçoa tanto a personalidade como a correspondência à graça” (ESCRIVÁ, 2014, p. 153) e as virtudes humanas “forjam a personalidade de quem é livre e senhor de si mesmo” (FAUS, 2014, p. 22).

Pois bem, a virtude que nos cura da gula é a temperança, e aqui seguiremos um esquema básico para compreender como ela é capaz de nos livrar desse pecado e de seus filhos, ou melhor, como essa virtude nos proporciona o domínio sobre os apetites, de modo que estes se ordenem em conformidade com a razão e a vontade. Primeiro, tal como se distinguiu da gula, é preciso conhecer a natureza dessa virtude; depois serão indicados alguns caminhos para adquiri-la.

4.1 A VIRTUDE DA TEMPERANÇA

O Catecismo, em poucas palavras, traz uma definição completa e rica dessa virtude, que será fundamental para a nossa reflexão:

A temperança é a virtude moral²² que modera a atração pelos prazeres e procura o equilíbrio no uso dos bens criados. Assegura o domínio da vontade sobre os instintos e mantém os desejos dentro dos limites da honestidade (CIC, 1809).

São dois pontos importantes apontados (FAUS, 2016): primeiro, “a temperança modera a atração pelos prazeres e procura o equilíbrio no uso dos bens criados” (CIC, 1809), isto quer dizer que essa virtude modera tudo aquilo que corresponde ao “prazer sensível no comer, no beber, no sexo, no descanso, no bem-estar corporal e nos outros bens desfrutáveis pelos sentidos” (FAUS, 2016, p. 38); segundo, “assegura o domínio da vontade sobre os instintos e mantém os desejos dentro dos limites da honestidade” (CIC, 1809), ou seja, não significa destruir os prazeres, que são, em si, bons e queridos por Deus, ou eliminar os instintos e os desejos da alma, mas sim orientá-los ao fim para o qual foram criados:

[...] A temperança não tem a função negativa e odiosa de eliminar os prazeres, abafar os instintos, extirpar os desejos, os apetites e as paixões sensíveis, mas algo de muito mais elevado e puro, que o próprio Catecismo expressa por meio das palavras moderar, procurar o equilíbrio – ou seja, a medida certa –, o autodomínio e, enfim, a orientação de todo o universo dos desejos e das inclinações corporais ou sensíveis (vista, gosto, tato, etc., e os prazeres que proporcionam) para o nosso bem e o do próximo, evitando que ocasionem um dano físico, espiritual ou moral a nós mesmos ou aos outros (FAUS, 2016, p. 39).

Com efeito, trata-se de um equilíbrio dos apetites, uma vez que a virtude é o justo meio entre o excesso e a carência. Na Bíblia, as palavras que designam a temperança ora são traduzidas como sobriedade, ora como autodomínio (cf. Gal 5, 23). Até mesmo o padre Francisco Faus intitula um de seus livros *Autodomínio: elogio da temperança*.

De fato, essa virtude determina o domínio da pessoa sobre si mesma, seus instintos, afetos, desejos, impulsos, estabelecendo a harmonia da pessoa íntegra, ou seja, a harmonia entre a sua alma e o seu corpo. Em outra obra, o mesmo autor diz que:

[...] A temperança estabelece e mantém o equilíbrio, a harmonia, entre a dimensão espiritual e a dimensão corporal do homem. Por ela, o espírito (a razão e a vontade, mais a graça do Espírito Santo) “modera” as tendências instintivas da natureza e a ânsia de prazer. Mantém equilibradas,

²² “As virtudes morais são adquiridas humanamente. São os frutos e as sementes de atos moralmente bons; dispõem todas as forças do ser humano para entrar em comunhão com o amor divino” (CIC, 1804).

especialmente, tendências e prazeres ligados à autoconservação (comer, beber, descansar, sexualidade). Faz com que vivamos de acordo com a dignidade humana e com a condição de filhos de Deus (FAUS, 2014, p.179).

“[O objeto da temperança] é moderar todo o prazer sensível, mas sobretudo o que anda anexo às duas grandes funções da vida orgânica: o comer e beber, que conservam a vida do indivíduo, e os actos que têm por fim a conservação da espécie” (TANQUEREY, n. 1099).

O desejo pela comida e pelo ato procriador são naturais e bons em si mesmos, criados por Deus e fundamentais à conservação do indivíduo e da espécie humana, respectivamente. Desfrutar do prazer que provém de ambos também não é mau, censurável, escandaloso ou pecaminoso. Como afirmou Santo Tomás de Aquino, o prazer sensível é bom e necessário tanto para a subsistência individual do homem, como é o caso da comida, como para a conservação da espécie, como é o caso do sexo. Contudo “a razão natural exige que gozemos desses prazeres, na medida em que são necessários à nossa subsistência” (*S. Th. Ila Ilae, q. 142, a. 1*).

A temperança representa a submissão – uma submissão que cresce pelo nosso esforço e pela graça de Deus – do apetite às ordens da razão. Com outras palavras: a temperança é certa perfeição de nosso apetite concupiscível, fazendo com que este apetite deseje aquilo e somente aquilo que convém para uma vida cristã. A temperança perfeita significa uma harmonia total entre este apetite e a razão da pessoa humana (REILLY, 2014, p. 44).

Muitos dizem que a Igreja Católica é inimiga do corpo, do prazer e do sexo. No entanto “dizer que a matéria e o corpo são maus é uma afirmação própria da heresia do maniqueísmo, é anticristã” (FAUS, 2014, p. 180). Ao contrário, tudo isso é bom, porque foi criado por Deus. A Igreja apenas ensina ao homem uma justa medida que o orienta a moderar ou refrear os seus apetites, o que designa não a anulação dos seus instintos e prazeres, mas uma vida em conformidade com a ordem natural e a reta razão que, conseqüentemente, revela ao homem a sua própria e verdadeira dignidade.

O homem temperante é aquele que é senhor de si mesmo, que não age como bicho, em função de seus instintos; é equilibrado e sabe, com sua cabeça e seu coração, comandar e colocar na devida ordem os seus apetites, os seus prazeres, a comida, o sexo etc. Dessa forma vive bem e dignamente, em harmonia com o desígnio da sua criação (ibid.).

Sabemos que a gula designa uma desordem no apetite sensível concupiscível. O apetite sensível, dividido nas potências concupiscível e irascível, pode ser imaginado como um cavalo da nossa alma. Essas duas faculdades pertencem à natureza humana e, na sua devida ordem, submetem-se aos governos da razão e da vontade, agindo, por conseguinte, conforme a verdade e o bem para o qual existem.

O cavalo, isto é, os instintos sensíveis, não deve ser morto ou oprimido para que seus desejos sejam controlados, e sim adestrado política e pedagogicamente, sendo conduzido para o lugar correto e sadio.

Como diz o Filósofo, deve-se distinguir, no animal, o principado despótico e o político. Assim, a alma domina o corpo pelo principado despótico; porém, o intelecto domina o apetite pelo principado político e real. Ora, chama-se principado despótico aquele pelo qual alguém governa escravos, que, como nada têm de seu, nenhuma faculdade têm para resistir, seja no que for, ao império de quem manda. Ao passo que se chama principado político e real aquele em virtude do qual alguém governa homens livres, que, embora sujeitos ao regime de quem preside, tendo contudo algo de próprio, podem opor-se ao império de quem manda. Ora, é pelo principado despótico, que a alma governa o corpo, porque os membros do corpo não podem resistir ao império da alma, em nada; mas, imediatamente, ao desejo desta, movem-se às mãos, os pés e qualquer outro membro susceptível de mover-se pelo movimento voluntário. Porém o intelecto ou razão governam o irascível e o concupiscível pelo principado político; porque o apetite sensível, tendo algo de próprio, pode opor-se ao império da razão. Pois, é natural a esse apetite ser movido, não somente pela estimativa, nos animais, e pela cogitativa, no homem, que é dirigido pela razão universal, mas também pela imaginativa e pelo sentido. Por onde, experimentamos que o irascível ou o concupiscível repugnam à razão, quando sentimos ou imaginamos algo de deleitável, que a razão proíbe, ou de triste, que ela ordena. Assim que, pelo repugnarem, em alguma coisa, à razão, não se exclua que o irascível e o concupiscível obedeçam à mesma (*S. Th. Ia, q. 81, a. 3, ad 2*).

Quer dizer: os instintos devem ser domados de forma política, não destruidora ou opressiva, sendo educados e refreados gradativamente, pouco a pouco, com esforço e perseverança (TERAPIA, aula 3). Este domínio saudável dá-se através da conquista das virtudes, que combatem diretamente os vícios. Os atos bons, de acordo com a razão e a vontade retas, tornados hábitos, forjam virtudes na alma, fazendo com que esta aja mais facilmente conforme a sua natureza e chegue ao seu fim último, que é Deus mesmo.

Assim como a gula diz respeito a uma atitude interior, a sua cura também é fundamentada numa atitude interior, ou seja, a de relacionar-se com a comida de forma ordenada e racional, com a devida medida espiritual (TERAPIA, aula 5). Em

outras palavras, é necessário ter uma atitude espiritual consoante os ditames da razão perante a comida: comer bem, moderadamente, gozando do prazer como meio de glorificar o Criador, comendo para viver, e não vivendo para comer.

Essa racionalidade constitui um olhar sereno, uma postura disciplinada sobre a comida, não fazendo dela um deus do nosso ventre (Fil 3, 19), enxergando-a como fonte de felicidade; indica o modo como devemos comer e beber em conformidade com a nossa dignidade de pessoas, que pensam e agem retamente, no justo equilíbrio da razão, que quer a verdade, e da vontade, que deseja o bem. Tal equilíbrio, conveniente tanto à alma quanto ao corpo, é função da temperança estabelecer (FAUS, 2014, p. 180), logo “sem a luz da razão e sem a força da vontade é impossível viver a virtude da temperança” (id., 2016, p. 41).

Não é difícil compreender a irracionalidade contida nos abusos da gula e da luxúria, que constituem atitudes intemperantes e antinaturais. Comer demais ou mal causa problemas visíveis, e isso atestam médicos e nutricionistas. Todavia, por mais que obesos façam cirurgias de redução de estômago, o seu problema, por ter raiz espiritual, só poderá ser resolvido eficazmente por um meio terapêutico que também seja espiritual, o qual compreende a virtude da temperança (TERAPIA, aula 5). A realidade é que se tornou mais fácil recorrer a esses tipos de tratamento do que lutar por moderar instintos que são próprios da alma.

Não há como viver bem sem virtudes, e estas são adquiridas pouco a pouco, com firmeza de espírito e persistência. Portanto, não basta uma intervenção cirúrgica, que é moralmente lícita; antes e primordialmente, é necessária uma conversão do espírito, um desejo firme e constante de vencer o mal desde a sua raiz.

Podemos concluir este ponto meditando o trecho de uma homilia de São Josemaria Escrivá (2014, p. 96), de 6 de setembro de 1941, sobre a temperança. Suas sábias palavras resumem muito bem a natureza e a importância dessa virtude e introduzem o que será refletido adiante.

Temperança é espírito senhoril. Nem tudo o que experimentamos no corpo e na alma deve ser deixado à rédea solta. Nem tudo o que se pode fazer se deve fazer. É mais cômodo deixar-se arrastar pelos impulsos que chamam naturais; mas no fim de semelhante caminho encontra-se a tristeza, o isolamento na miséria própria.

Há pessoas que não querem negar nada ao estômago, aos olhos, às mãos. Recusam-se a escutar quem as aconselha a viver uma vida limpa. A faculdade de gerar – que é uma realidade nobre, participação no poder criador de Deus –, utilizam-na desordenadamente, como um instrumento a serviço do egoísmo.

Mas nunca me agradou falar de impureza. Eu quero considerar os frutos da temperança, quero ver o homem verdadeiramente homem, livre das coisas que brilham, mas não têm valor, como as bugigangas que a pêga junta no seu ninho. Esse homem sabe prescindir do que faz mal à sua alma e apercebe-se de que o sacrifício é apenas aparente, porque, ao viver assim – com sacrifício –, livra-se de muitas escravidões e no íntimo do seu coração consegue saborear todo o amor de Deus.

A vida recupera então as matizes que a intemperança esbate. Ficamos em condições de nos preocuparmos com os outros, de compartilhar com todos as coisas pessoais, de nos dedicarmos a tarefas grandes. A temperança cria a alma sóbria, modesta, compreensiva; confere-lhe um recato natural que é sempre atraente, porque se nota na conduta o império da inteligência. A temperança não supõe limitação, mas grandeza. Há muito maior privação na intemperança, porque o coração abdica de si mesmo para ir atrás do primeiro que lhe faça soar aos ouvidos o pobre ruído de uns chocalhos de lata.

4.2 ADQUIRINDO A VIRTUDE DA TEMPERANÇA

A virtude da temperança possui três espécies (REILLY, 2014, p. 45): uma é a temperança no comer ou abstinência, que regula a medida certa da comida; outra é a sobriedade, que modera a quantidade da bebida que tomamos; e a última é a castidade²³, que ordena os prazeres do sexo segundo os ditames da razão e da vontade. Disso conclui-se que tal virtude não é uma supressão, mas sim um domínio, um equilíbrio sadio: é exatamente isso o que a virtude da temperança nos possibilita.

Como, então, adquirir essa virtude que modera os nossos desejos e nos faz viver melhor, como bons homens? É o que tentaremos explicar sucintamente a seguir.

O caminho da conquista das virtudes inclui a renúncia à tentação da busca das facilidades e de renegação da cruz, o repúdio ao caminho que nos leva ao pecado e à morte e a luta sustentada pela graça de Cristo, que nos capacita a adquirir essas virtudes e mantê-las.

A nossa natureza fraca e caída tende a ir contra o que lhe é próprio, ao que lhe convém naturalmente, conforme a vontade de Deus. Conquanto livremente podemos escolher o bem e, assim, operar pela nossa santificação, colaborando com a obra da nossa salvação; ou o mal, e, com isso, causar a nossa própria condenação. Escolher o bem não é tarefa fácil e exige de nós a firmeza de olhar para Deus, que nos criou, e de dizer todos os dias a si mesmo: quero fazer o bem porque isto é bom para mim. Somente aí encontramos a verdadeira felicidade: na verdade e na bondade. Tal escolha encerra, como dizia Santa Teresa de Jesus, uma determinada

²³ A castidade é uma espécie de temperança e “é comandada por ela” (CIC, 2341). Por ela “a pessoa espera até o matrimônio para gozar do ato sexual de uma forma que agrada a Deus” (REILLY, 2014, p. 45).

determinação para encontrar e amar Cristo e conquistar a santidade dia após dia, com constância e liberdade interior.

“[...] A luta pelas virtudes é sempre uma luta de correspondência à ação de Deus” (FAUS, 2014, p. 102). Essa luta diária é travada fundamentalmente com “a oração, a mortificação e a humildade”, bebendo “na fonte dos Sacramentos” e cumprindo os deveres pequenos e grandes com amor e generosidade (ibid.), tudo isso aliado ao contínuo empenho pessoal apoiado na graça de Deus. Tais práticas são aconselhadas aos que desejam combater a gula e os vícios que lhe são anexos e todos os pecados de um modo geral.

Embora São João Clímaco (2014, p. 155) tenha dito que “grande maravilha seria haver homem de todo perfeitamente livre da gula” e Cassiano (2011, p. 175) afirmado que nunca podemos extirpar totalmente este mal da nossa alma, visto que “a tentação sempre encontrará um ponto de apoio na nossa natureza” (AZEVEDO, 2012, p. 73), porque nunca deixaremos de comer e desejar a comida e desfrutá-la, não só podemos, mas devemos lutar contra esse vício e dominar os nossos apetites. É fazendo bom uso destes últimos, segundo a bondade e a finalidade que contêm em si, que poderemos vencer a desordem que qualifica tal vício.

Para adquirir a virtude da temperança e combater o vício da gula, bem como os seus filhos, precisamos praticar alguns exercícios essenciais não somente ao homem temperante, mas a todo aquele que se propõe firmemente a sê-lo. Para adentrarmos nos exercícios que são meios para a aquisição dessa virtude, vejamos o seguinte exemplo:

[...] Uma pessoa que foi gulosa durante muitos anos desejará comer além da medida mesmo quando resolve melhorar. O bom propósito de melhorar mostra boa vontade, mas a boa vontade não exerce influência imediata ou automática sobre as nossas paixões. Portanto, durante um tempo, a pessoa sentirá uma tendência de comer além dos limites do bom senso. Ainda não existe harmonia entre a sua razão, que diz que seria suficiente comer um pedaço de carne, e o seu apetite concupiscível, que tende a comer dois pedaços. Quando uma pessoa tem a virtude da temperança em grau perfeito, existe sintonia entre a razão e os desejos do prazer dos sentidos (REILLY, 2014, p. 44).

4.2.1 Pureza de Intenção e Ação de Graças

O primeiro exercício para combater a gula é a pureza de intenção. Quando o homem tem um coração puro, todas as suas ações são boas, porque são fruto dessa

pureza interior, à semelhança do que nos diz Jesus – “Não é o que entra pela boca que torna o homem impuro, mas o que sai da boca, isto sim o torna impuro” (Mt 15, 11).

São Paulo, dirigindo-se aos coríntios, sintetiza a atitude interior que devemos ter em relação à comida: “Quer comais, quer bebais, quer façais qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus” (1 Cor 10, 31). O nosso espírito, em todas as suas ações, deve estar orientado à contemplação e glorificação de Deus. Seja em atitude de agradecimento, seja de reverência Àquele que nos concede todas as coisas, o nosso pensamento deve estar fixado n’Aquele que tudo nos dá e todas as nossas ações devem dirigir-se a este fim. Por isso, a gula designa uma atitude idolátrica, uma desordem que coloca o prazer como finalidade.

O princípio que nos deve dirigir na luta contra a gula, é que o prazer não é fim, senão meio, e que, por conseguinte, deve ser subordinado à recta razão iluminada pela fé. Ora, a fé diz-nos que é necessário santificar os prazeres da mesa com pureza de intenção, sobriedade e mortificação (TANQUEREY, n. 869).

Uma prática simples e profícua para essa questão é a oração antes das refeições, por onde reconhecemos o alimento como dom de Deus, a quem devemos dar graças e glorificar por Sua infinita bondade em no-lo conceder. Trata-se de tomar a refeição com a intenção de sustentar a vida, cuidando do corpo e da alma, e por meio dela bendizer a Deus, Senhor da nossa vida e fiel Dispensador de tudo quanto necessitamos.

O único comportamento saudável perante a comida é a atitude de quem come em ação de graças, ou seja, consegue ver na comida um sacramento do amor de Deus, o Criador de todas as coisas. [...]

Por isto a importância da oração antes das refeições para os cristãos. Ao rezarmos antes de comer, colocamo-nos na atitude espiritual de ação de graças, que deveria acompanhar toda a alimentação. O prazer de uma boa comida deveria nos falar diretamente ao coração e provocar a gratidão pelo dom de Deus (AZEVEDO, 2012, p. 47).

A intenção pura de agradecer e de glorificar a Deus permite-nos a sobriedade diante do alimento, isto é, a observação da justa medida que nos é necessária (TANQUEREY, n. 870).

É belo e bom gozar do prazer do sabor, dos cuidados da preparação, com o fim de agradecer a Deus por este dom. O alimento, o prazer e a conservação da vida

são dons de Deus. O que nos é necessário é colocar Deus como princípio e fim de todas as nossas ações. Melhor dizendo, deve-se desfrutar de todas essas dádivas retamente, fazendo tudo por Deus, para Deus, n'Ele e com Ele.

Quando estiveres deleitando-te com alguma comida ou bebida, considera que o sabor agradável vem de Deus; e, deleitando-te apenas n'Ele, diga: “Alegra-te, minha alma, pois, como fora de Deus não há alegria verdadeira, só n'Ele poderás deleitar-te ao saborear as coisas” (Fil 4, 4) (SCUPOLI, 2014, p. 73).

A retidão de intenção e de vontade também se manifestam na atitude exterior que o homem se propõe no combate contra a gula, pois, como vimos, a gula é um pecado da carne, que necessita do corpo para ser consumado. Logo, o remédio contra esse vício incorpora não somente uma atitude interior como também uma prática exterior que contribui eficazmente para o combate, posto que, como afirmou São João Cassiano (2011, p. 151) a respeito dos vícios da luxúria e da gula, “oriundos da colaboração da alma e do corpo, não poderão ser vencidos sem que ambos se empenhem nesse processo”.

Aliados à retidão das faculdades da inteligência e da vontade, convém destacar duas práticas importantíssimas para o combate espiritual do cristão, úteis não somente aos gulosos, mas a todos quantos desejam escalar altos degraus de perfeição, a saber: a mortificação e o jejum.

4.2.2 A Mortificação dos Sentidos

Para alcançarmos equilíbrio no apetite concupiscível²⁴, precisamos nos exercitar na virtude da temperança. Será necessário fazer sacrifícios sensatos. Será preciso mortificar os sentidos, nem sempre comendo o que gostaríamos de comer, abstenho-nos quando for razoável. É assim que vamos colocar ordem no apetite concupiscível. Pouco a pouco crescerá harmonia entre a nossa razão e os nossos apetites (REILLY, 2014, p. 44).

A prática de algumas mortificações alcança-nos uma liberdade de espírito, pelas quais nos propomos a não sermos escravos dos nossos sentidos, mas seus senhores. Pela mortificação, submetemos “os nossos sentidos e faculdades inferiores à vontade, e esta a Deus” (TANQUEREY, n. 817). A mortificação fortalece a vontade e não debilita a natureza (ESCRIVÁ, 1999, p. 80). Contudo “devemos mortificar a fome

²⁴ E, portanto, vencer a gula, que corresponde à desordem na comida e na bebida, relacionada ao apetite concupiscível, como se disse.

e a sede corporais, não porque a carne é má, mas porque convém que o espírito sempre exerça domínio sobre ela” (SHEEN, 2015, p. 55).

São Josemaria Escrivá (2014, p. 96) fala da importância do sacrifício que nos livra de escravidões e nos permite adentrar e crescer no amor a Deus. É bom desfrutar das coisas boas, mas também é agradável a Deus oferecer sacrifícios com amor, a fim de obter frutos para si mesmo e para outros. Além disso, “onde não há mortificação, não há virtude” (id., 1999, p. 74).

Na *Subida do Monte Carmelo*, São João da Cruz (2005, p. 181), ensina três modos de vencer a tríplice concupiscência que o Apóstolo São João “diz reinar no mundo (1 Jo 2, 16), e das quais nascem todos os outros apetites”:

Em primeiro lugar, para mortificar a concupiscência da carne: procurar agir em seu desfavor e desejar que todos o façam.
Em segundo lugar, para mortificar a concupiscência dos olhos: procurar falar a seu desfavor e desejar que todos o façam.
Em terceiro lugar, para mortificar o orgulho da vida: procurar pensar humildemente de si a e a seu desfavor, e desejar que todos o façam.

O Doutor Místico²⁵ (ibid., p. 336) ainda afirma que:

[...] O segredo para chegar à união com Deus está em purificar a vontade dos seus afectos e apetites, a fim de que a inferior e humana vontade se transforme em vontade divina, configurando-se numa só coisa com a vontade de Deus.
[...]
É a partir destas paixões que todos os vícios e imperfeições nascem na alma, quando estão sem freio; assim como, quando ordenadas e no seu lugar, nascem todas as virtudes.

Mortificar, em sentido literal, consiste em matar aqueles pequenos males que nos impossibilitam o alcance da perfeição ou que nos atrasam a chegar a este fim. “Mortificar é negar um mal, único modo, muitas vezes, de garantir um bem” (FAUS, 2014, p. 89), “sabendo dizer não e renunciando com alegria – ainda que custe – a uma série de prazeres, porque vale a pena como meio para alcançar um bem maior, que é o autodomínio” (id., 2016, p. 86).

A mortificação dos sentidos também permite a purificação da alma. São Josemaria dizia: “Ao corpo, é preciso dar-lhe um pouco menos que o necessário. Senão, atraíçoa” (ESCRIVÁ, 1999, p. 77). E ainda aconselhava: “À mesa, não fales

²⁵ É assim conhecido o mesmo São João da Cruz.

de comida; isso é uma grosseria, imprópria de ti. – Fala de coisas nobres – da alma ou do entendimento –, e terás enaltecido esse dever” (ibid., p. 210).

Algumas mortificações ou pequenos sacrifícios que ajudam a vencer a gula são:

Comer um pouco mais do que menos gostamos; comer um pouco menos do que mais nos agrada; deixar vez ou outra a sobremesa; lutar para não “beliscar” aqui e além, por mera gula, fora dos horários das refeições e – sobretudo no caso de estudantes – não cair na fraqueza de comprar e comer “porcariazinhas” em todos os intervalos (há meninas que seguem o lema: “Nenhum intervalo sem chocolate”); prescindir um dia ou outro do açúcar no café ou no café com leite; vencer a vontade de repetir café, bolo ou sorvete; diminuir o uso de refrigerantes [...]. Também evitar queixas sobre a comida, a não ser que sejam precisas para corrigir defeitos notáveis; atrasar um pouco a bebida, quando estivermos com sede; deixar de ter comidas “banidas” por puro capricho ou mania e animar-nos a tomar pelo menos um pouco delas (FAUS, 2016, p. 93).

Aproveitemos as pequenas e muitas oportunidades que temos de oferecer sacrifícios unicamente para glorificar Deus. “O autodomínio consegue-se vencendo-se nessas aparentes insignificâncias, que nunca são futilidades nem ninharias” (ibid., p. 92). Que esses sacrifícios, no entanto, sejam feitos na discrição, no desejo de que somente Deus conheça aquilo que fazemos ocultamente, e o Pai que vê o que está escondido nos recompensará (Mt 6). Pois, como dizia São Josemaria, “o mundo admira somente o sacrifício com espetáculo, porque ignora o valor do sacrifício escondido e silencioso” (ESCRIVÁ, 1999, p. 75).

O mesmo santo também afirmava: “No dia em que te levatares da mesa sem teres feito uma pequena mortificação, comeste como um pagão” (ibid., p. 210). Dito isso, concluímos com as seguintes palavras do padre Francisco Faus (2016, p. 94):

A mortificação é a oração dos sentidos. Com ela, lutamos por agradar mais a Deus, evitando o que lhe desagrada (por exemplo, a mortificação da curiosidade mórbida, sensual); esforçamo-nos por praticar as virtudes (como, por exemplo, a constância ou o domínio da língua), e queremos associar-nos, ainda que muito de longe, à Paixão de Jesus, oferecendo os nossos pequenos sacrifícios em reparação dos nossos muitos pecados e – com amor delicado a Cristo – em petição e desagravo por tantas almas desorientadas que ofendem gravemente Nosso Senhor.

4.2.3 Jejum e Abstinência

Ademais, a Igreja recomenda certas penitências, especialmente “o jejum, a oração e a esmola – que exprimem a conversão com relação a si mesmo, a Deus e aos outros” (CIC, 1434), são eficazes à purificação interior e “contribuem para nos fazer adquirir o domínio sobre nossos instintos e a liberdade de coração” (CIC, 2043).

“Cristo Nosso Senhor, querendo expiar os nossos pecados, jejuava quarenta dias e quarenta noites, e ensina aos seus apóstolos que há certos demônios que não podem ser lançados senão pelo jejum e pela oração” (TANQUEREY, n. 749).

A moderação no comer, relativamente à quantidade e à qualidade, é regulada pela arte da medicina, quanto à saúde do corpo; mas, quanto aos afetos internos, em relação ao bem da razão, é regulada pela abstinência (S. Th. *Ilae*, q. 146, a. 1, ad 2).

O jejum e a abstinência são penitências que se destinam a uma união mais próxima com Deus, devendo, portanto, ser oferecidos livremente, com o coração humilde, com amor, no desejo de alcançar graças para si mesmo ou para os outros ou ainda de reparar as próprias ofensas e as de outrem, cometidas contra o Coração de Jesus. Tais práticas serão reflexo de uma intenção pura e ordenada, com o fim de agradar a Deus.

É a atitude espiritual com a qual nos alimentamos que produz a desordem da *gastrimargia*. Se é assim, o jejum deve promover uma mudança de atitude espiritual diante da comida e da bebida. A natureza do remédio é ditada pela própria natureza da doença que se deseja combater (AZEVEDO, 2012, p. 68).

Simplificadamente, o jejum diz respeito a tomar uma refeição completa ao dia, acrescentando duas refeições, podendo substituir estas por líquidos ou pão e água. A abstinência, por sua vez, designa uma renúncia por algum alimento ou bebida numa determinada refeição.²⁶

“Pela virtude da abstinência ou medida o cristão come de forma moderada; nem mais, nem menos. Sabe jejuar no tempo da quaresma e sabe participar de uma

²⁶ Não cabe aqui ditar as características de ambas práticas. A Igreja prescreve o jejum e a abstinência de carne na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa. Além disso, recomenda a abstinência de carne toda sexta-feira do ano, especialmente na Quaresma, em honra e memória da Paixão de Jesus. Pode-se tomar como referência o Código de Direito Canônico, Cân. 1249-1253.

feita sem exageros” (REILLY, 2014, p. 45). Os Santos Padres também afirmam que é melhor a constância em pequenos sacrifícios do que se esbanjar na comida após longos períodos de jejuns. “É melhor uma refeição cotidiana, razoável e ponderada, do que um jejum austero, prolongado por vários dias” (CASSIANO, 2015, p. 135). De fato, é mais fácil para uns deixar de comer do que comer moderadamente, na medida certa.

Contudo a medida dos jejuns varia para cada pessoa, e é a capacidade desta de manter-se no justo equilíbrio entre o exagero e a insuficiência que qualifica a virtude da temperança. Segundo São João Cassiano (2011, p. 85), a regra geral da abstinência é que “cada um tome, de acordo com suas forças e idade, o alimento que lhe for necessário para o seu sustento, e não o que o apetite lhe pedir para sua plena satisfação” e “nenhum deve comer até à saciedade, levando em conta a medida de sua capacidade” (id., 2015, p. 132).

Outrossim, pequenos sacrifícios não matam ninguém e fazem um bem enorme para a alma, além de ajudarem o corpo a se manter desperto e disposto para diversas atividades, inclusive a oração.

Os Santos Padres e os Santos monásticos evidenciavam o valor do jejum, que nos auxilia a subir nos graus de perfeição, bem como a vencer não só a gula, mas quase todos os pecados, como reconhecia Santo Tomás de Aquino (*S. Th. Ila Ilae, q. 147, a. 2, ad 1*):

O jejum propriamente dito consiste em nos abstermos de alimentos. Mas, em sentido metafórico, consiste em nos abstermos de tudo o que é nocivo e sobretudo do pecado. Ou podemos dizer que também o jejum propriamente dito é a abstinência de todos os prazeres ilícitos; porque cessa de ser um ato de virtude por influência de qualquer vício superveniente [...].

Ademais, o Santo Doutor (ibid., a. 1) distingue três motivos pelos quais praticamos o jejum:

Primeiro, para reprimir as concupiscências da carne. [...] Pela abstinência da comida e da bebida a luxúria se amortece. Segundo, praticamos o jejum para mais livremente se nos elevar a alma na contemplação das sublimes verdades. Em terceiro lugar para satisfazer²⁷ pelos nossos pecados.

²⁷ Satisfazer pode ser entendido aqui como reparar.

Vemos aí a seriedade do jejum e quantos benefícios essa prática pode nos proporcionar. Sobretudo o jejum deve ser feito discretamente – no esconderijo do quarto, no silêncio do coração, somente por amor a Deus e para agradar-Lhe – e oferecido pela nossa purificação, pela nossa própria conversão e a de tantos outros.

Ainda, o jejum e a abstinência vão à raiz do mal, quer dizer, muito contribuem para precaver e reparar a alma dos pecados sensuais que se relacionam direta ou indiretamente à gula, portanto são altamente recomendados para vencer esta e os vícios que lhe sucedem (cf. TANQUEREY, n. 749).

Muitos há que criticam os bons católicos que ainda observam o jejum, tão recomendado pela Santa Igreja e pelos Santos Padres, que além de ser uma medida abstinentemente, propicia-nos inúmeros benefícios. Há aqueles que não medem esforços para fazer aquela dieta monstro para alcançar o peso ou a beleza ideal previstos nas capas de revista ou nos *outdoors*, mas que ficam escandalizados ao ouvir a palavra jejum, o qual é, para muitos destes, uma medida dura demais, que elimina o prazer, porque lhes é importante beber, comer e ter relações sexuais quando bem se quer. Reduz-se a fim o que deve ser um meio, e “transformar um meio em fim é o máximo da desordem” (FAUS, 2014, p. 182).

Não se trata, porém, de desprezar o corpo e não ter por ele o devido cuidado. O corpo é sagrado e, com a alma, integra o nosso ser. No entanto não se pode esquecer da alma e entregar-se a tipos de renúncias, hoje tão exageradas e com um fim tão superficial: donde vemos uma quantidade elevadíssima de veganos, vegetarianos etc., que se abstêm por pena dos “pobres animais”, dizem eles. Como disse São Paulo, todas as coisas são boas e não podemos rejeitá-las (1 Tm 4, 4), e tudo foi dado ao homem para que este dominasse sobre as coisas terrenas e fizesse bom uso delas para glorificar o Criador (Gn 1, 28-30).

Do mesmo modo, vale falar dos excessos da famosa onda *fitness* do momento ou dos inúmeros casos de distúrbios alimentares, como obesidade, anorexia, bulimia etc., além dos extremos da gula, como o alcoolismo e a toxicodependência, como foi dito. Qual seja a razão, todos eles qualificam uma desordem na comida e na bebida e não são apenas problemas exteriores, mas possuem, inegavelmente, uma causa espiritual²⁸. Busca-se em todos eles o prazer como fim, e vê-se claramente um amor-

²⁸ Não se pretende tratar a fundo estes problemas médicos e psicológicos, apenas mostrar que estão relacionados ao vício da gula e podem ser combatidos com a ajuda da virtude da temperança.

próprio desordenado. E, mais uma vez, aqui lembramos a fala de São Máximo que resume essa realidade: as pessoas amam-se contra si mesmas. Por essa desordem, acreditando alcançar a felicidade, causam, ao contrário, a sua própria ruína, a sua própria morte – morte da alma e, tantas vezes, do corpo.

Nunca é demais insistir no fato de que o jejum não nasce dos corações ressentidos e que odeiam a vida. A Igreja e os seus santos reconheceram a bondade fundamental desta vida e dos alimentos que a sustentam. Um santo não é um faquir, e o ideal ascético cristão nunca foi o de deitar numa cama de pregos ou engolir cacos de vidro (AZEVEDO, 2012, p. 65).

Numa de suas obras, o venerável Fulton Sheen (2015, p. 52-53) faz uma excelente e relevante comparação, para os nossos dias, entre a gula e a palavra de Jesus na Cruz “tenho sede” (Jo 19, 28), apontando a diferença entre jejum e dieta:

[...] Existem uma fome e uma sede duplas: uma do corpo, outra da alma. [...]. À luz dessa fome e sede duplas, a distinção entre dieta e jejum fica clara. A Igreja jejua; as pessoas mundanas fazem dieta. Materialmente, não há diferença, porque tanto um como o outro podem perder nove quilos. A diferença está somente na intenção. Os cristãos jejuam, não pelo corpo, mas pela alma; o pagão jejua não pela alma, mas pelo corpo. O cristão não jejua porque julga que o corpo é mau, mas sim para torná-lo flexível nas mãos da alma, como uma ferramenta nas mãos de um hábil artesão.

Tendo visto o jejum como exercício indispensável para conter a concupiscência da carne e, por conseguinte, vencer o vício da gula, podemos terminar este item com esta bela e profunda oração:

Que meu jejum, Senhor, seja diferente, pois quero que ele me leve a abandonar vícios e trazer novos e bons hábitos (conversão). Quero jejuar da língua, quando ela estiver propensa a caluniar, julgar e condenar alguém. Quero jejuar da mesquinhez e praticar a caridade, ajudando aos que não tem. Quero jejuar da impaciência, sendo mais tolerante e calmo com as pessoas, principalmente com os idosos. Quero jejuar da arrogância, aceitando e ajudando as pessoas menos esclarecidas e humildes. Quero jejuar da ira, agindo com calma e promovendo a paz. Quero jejuar da falta de perdão, reconciliando-me com as pessoas, mesmo que eu me sinta injustiçado por elas. Quero jejuar da insensibilidade para com a dor alheia, indo ao encontro das pessoas que sofrem, levando-lhes alegria. Quero jejuar da busca da fama, notoriedade e do reconhecimento, promovendo o bem sem alarde e sem chamar a atenção, para que minha recompensa venha do céu e seja o céu.

Ajudai-me, Senhor, a ter um coração novo, a ser e agir conforme os vossos desígnios. Abençoai-me, meus familiares e amigos. Que venha o vosso reino de amor. Amém (Autor Desconhecido).

4.2.4 A Oração

Não poderíamos deixar de mencionar a oração como base de todos esses exercícios e fundamental para alcançar a virtude da temperança. A oração humilde voltada para o Pai é fundamento para vencer todos os vícios e adquirir todas as graças e virtudes que nos ajudam a edificar o edifício de nossa alma (FAUS, 2014, p. 9 e 20). Sem oração não podemos encontrar Deus, sem Ele nada podemos fazer (Jo 15, 5).

“Tudo é possível para quem tem fé” (Mc 9, 23). Com a oração de fé podemos alcançar qualquer coisa quando em conformidade com a vontade de Deus e, por conseguinte, quando nos convém. Além disso, a oração é fundamento da vigilância contra as tentações do inimigo (Mt 26, 41) e a conversão e santificação é fruto de um coração que reza.

Diz um antigo adágio: “Sabe bem viver, quem sabe bem orar” (*apud* TANQUEREY, n. 517). “E na verdade, a oração produz três efeitos maravilhosos: 1.º desapega-nos das criaturas; 2.º une-nos totalmente a Deus; 3.º transforma-nos progressivamente em Deus” (*ibid.*).

A oração faz-nos, por assim dizer, comungar com Ele; enquanto lhe oferecemos humildemente as nossas homenagens e petições, Ele se inclina para nós e nos comunica as suas graças, que produzem esta ditosa transformação.

[...]

Então Deus se inclina para nós, a fim de escutar as nossas preces e nos conceder graças abundantes: quanto mais nos esforçamos por lhe prestar as devidas homenagens, tanto mais Ele se ocupa em santificar uma alma que trabalha pela sua glória. Podemos pedir muito, contanto que o façamos com humildade e confiança; Ele nada pode recusar às almas humildes, que se preocupam mais dos interesses de Deus que dos seus próprios. Ele as ilumina com a sua luz, para lhes mostrar o vazio, o nada das coisas humanas; atrai-as a Si, revelando-Se aos seus olhares como o Bem Supremo, fonte de todos os bens; dá-lhes à vontade a força e constância de que tem necessidade para não querer nem amar senão O que é digno de o ser (TANQUEREY, n. 520-521).

Sem dúvidas, a oração de petição se une ao esforço de conseguir as virtudes e de conservá-las na nossa alma com o único fim de agradar a Deus e de glorificá-Lo em todas as nossas ações. Deus sempre tem de ser o fim de tudo o que fazemos.

À oração e ao esforço pela aquisição de uma vida virtuosa, não se pode deixar de acrescentar o auxílio de Nossa Senhora, Rainha e Modelo de todas as virtudes, verdadeira imitadora das virtudes de Cristo e dispensadora de Suas graças. Quem recorre a Maria não fica desamparado nas dificuldades e encontra fiel consolo nas

fraquezas. O carinho da Mãe sempre consola e estimula um bom filho que quer agradar ao Pai. O exemplo da Mãe faz-nos ver que, imitando-A, também podemos fazer feliz o Coração de Deus. Junto a Jesus, Maria é verdadeiro modelo de virtudes, e n'Ela podemos apoiar-nos sem reservas, pedindo-Lhe graças para somente virmos a contentar Seu Divino Filho. Imitando Maria, imitamos o próprio Jesus.

5 A IMPORTÂNCIA DA LUTA CONTRA A GULA

O grande mal do presente século abrange, sem sombra de dúvidas, a degradação do homem no que diz respeito aos pecados contra a sexualidade, nas suas inúmeras espécies, que corrompem a integridade do ato sexual na sua natureza, ou seja, quebram a sua harmonia ora na união de homem e mulher no matrimônio, pelo qual os dois “se tornam uma só carne” (Gn 2, 25), ora na procriação, pela qual a finalidade dessa relação se estende, da união e do bem dos cônjuges, à abertura a quantos e quais os filhos que Deus lhes deseje dar.

De tais pecados destacam-se: a fornicação, o estupro, o adultério, o incesto, o homossexualismo, a bestialidade, a anticoncepção, fecundações e inseminações artificiais que separam o ato conjugal do sentido procriador, e tantos outros ligados a estes.

A relação que se percebe entre a gula e os vícios que ela origina deve-se ao fato de que aquele que não tem domínio sobre o seu próprio corpo não é capaz de dominar as coisas maiores. Aquele que não é fiel nas coisas pequenas também não o será nas grandes (Lc 16, 10). Em outras palavras, como afirma São Gregório (*apud S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 1*), “não podemos empreender o combate espiritual, se primeiro não domarmos o nosso inimigo interior, o apetite da gula”. Semelhante, acrescenta São João Cassiano (2015, p. 139) que “é impossível, com efeito, que um ventre saciado tenha a experiência dos combates do homem interior. E não é digno de se arriscar em lutas mais fortes aquele que pode ser abatido facilmente”. Ainda, São João Clímaco (2014, p. 155) afirma que “a fartura dos manjares (gula) é mãe da fornicação, e a mortificação do ventre gera a castidade”.

São João Cassiano (2015, p. 136) diz o quanto é importante lutar em primeiro lugar contra o espírito da *gastrimargia*, pois dominando este poderemos empreender combates espirituais mais fortes e seremos forjados a vencer os vícios que se nos apresentarem.

Não poderá jamais neutralizar o fogo de sua concupiscência aquele que não tiver conseguido refrear os desejos de seu ventre. A castidade do homem interior se discerne pela perfeição dessa virtude. [...] Não poderá jamais lutar contra adversários mais terríveis aquele que, num combate fácil, viste ser dominado por um inimigo mais fraco. Pois uma é a natureza de todas as virtudes, mesmo se parecem divididas em numerosas espécies com diferentes nomes, assim como uma é a substância do ouro, embora pareça diferenciada em uma grande variedade de joias, conforme o talento e a

vontade do artesão. Aquele pois, que for vencido em um ponto, provará assim que não possui perfeitamente nenhuma virtude.

São João Clímaco (2014, p. 161-162), na continuidade do diálogo em *A Santa Escada*²⁹, aponta que é o Espírito Santo que habita na alma quem pode realmente vencer essa terrível tirana. Aquele que guarda a memória das coisas de Deus, que escolhe a Sua amizade e deixa que o Espírito Santo o conduza e seja Ele mesmo a agir em e por si impede a ação da gula.

Mas, aqueles que não têm provado, por experiência, a suavidade deste Divino Espírito, todos esses, geralmente, são meus prisioneiros, porque se amarram com a suavidade de meus deleites: pois, onde faltam os deleites espirituais, não podem faltar os sensuais.

Quem vive sob a luz divina anseia pelos gozos celestes e orienta toda a sua vida ao alcance desta bem-aventurança eterna. Só quem verdadeiramente se propõe a viver retamente, em obediência aos Mandamentos e deseja em tudo agradar a Deus, consegue a força necessária que vem do Alto e, com esforço contínuo, opera pela virtude.

O Apóstolo São Paulo “colocou o essencial do combate em si mesmo, isto é, na sua carne, como em uma base muito sólida e o bom êxito da luta na mortificação da carne e na submissão de seu corpo” (CASSIANO, 2015, p. 143). Assim diz:

Da minha parte, corro assim, não como na incerteza; assim vou ao combate, não como quem dá golpes no ar, mas castigo meu corpo e o submeto à servidão, para evitar que, depois de ter carregado aos outros, não seja eu mesmo reprovado (1 Cor 9, 26-27).

O combate espiritual começa nas pequenas coisas. O bom combatente é como um atleta que treina por adquirir o preparo físico da agilidade para vencer os obstáculos e ganhar todas as corridas, é como o lutador que se desgasta pelo tamanho empenho por possuir a força apropriada que o encaminhará a alcançar o bem maior por que tanto almeja. O bom soldado conhece as suas fragilidades e, com isso, sabe correr atrás daquilo que é necessário para superá-las. A importância de se vencer a gula e os vícios de nossa concupiscência reflete-se justamente nessas palavras do Apóstolo: seremos reprovados se não dominarmos os nossos próprios corpos e nossas paixões, dos quais devemos ser senhores, não escravos.

²⁹ Cf. capítulo 2.

[...] Vencida a concupiscência do ventre e da gula graças a essa concentração do olhar, não seremos declarados escravos da carne ou infames por causa de nossos vícios e, como nas disciplinas olímpicas, seremos julgados dignos de maiores combates. Tendo dado essas provas crer-nos-ão capazes de enfrentar também os perigos espirituais, o que só é permitido aos vencedores e aos que merecem lutar no combate espiritual. Tal é, por assim dizer, o fundamento muito sólido de todos os combates: suprimir primeiramente o incêndio dos vícios carnis. Pois quem quer que não tenha vencido sua própria carne não poderá lutar segundo as regras (2 Tm 2, 5) e o que não luta segundo as regras não poderá certamente participar do combate nem merecer a coroa de glória obtida pela vitória (CASSIANO, 2015, p. 141).

São Paulo mesmo não poupou a sua carne dos sacrifícios, porque tinha a certeza de que por meio do autodomínio obteria o prêmio na luta (ibid., p. 144). Ele aprendeu a transformar suas fraquezas em pontos fortes, a aproveitar a cruz para ir ao encontro da glória. Seu “corpo fustigado pelos açoites da continência e domado pelo chicote do jejum, confere ao espírito vitorioso a coroa da imortalidade e a palma da incorruptibilidade” (ibid.).

“[...] Não mereceremos experimentar os combates espirituais, permanecendo abatidos pela oposição carnal e batidos na luta contra o ventre” (ibid., p. 146). Portanto, quando se fala de pecado, tenhamos em mente o estado doentio em que estamos. A luta contra a gula deverá passar pelo caminho do conhecimento da doença – da sua natureza, dos seus sintomas, da sua maldade e das suas consequências. Compreendendo-a a fundo, poderemos descobrir o que nos falta, o que nos é necessário para a cura: simploriamente, teremos em mãos a receita médica que prescreve o remédio adequado. Por fim, conhecendo a doença necessitamos comprar tal medicamento e tomá-lo na dose certa, isto é, adquirir a virtude com esforço e perseverança, com o auxílio da graça divina, que nos fortalece e nos dá a capacidade suficiente para combater o mal.

Sem a graça de Deus, nada podemos fazer, pois tudo é graça. Mas a graça pressupõe a natureza e só terá efeito se nos abirmos à sua ação em nossa alma e nos empenharmos arduamente por conservá-la e aumentá-la através de bons atos que revigoram as nossas forças e nos fazem cada vez mais aptos ao bom combate, isto é, mais virtuosos.

O bom soldado sabe usar a sua força e suas energias, de maneira a operar bem e vencer a luta. Não vai para a guerra sem o equipamento que lhe convém. Assim, também na caminhada espiritual, que é um verdadeiro combate, precisamos de toda a armadura apropriada: os Sacramentos, a oração, a devoção fervorosa a

Nossa Senhora, o auxílio do nosso santo Anjo da guarda e dos santos... enfim, temos a força dada do Alto. Mas também devemos esforçar-nos para ficarmos fortes a cada dia, perseverando nas pequenas coisas, de modo a sermos fiéis nas grandes.

Por isso, chamei virtude do bom combate a temperança. Temperados humana e espiritualmente, somos capazes de exercer o domínio sobre nós mesmos e, assim, capacitados a combater coisas maiores. Se não somos capazes de dominar nós mesmos, não dominaremos o que nos é externo. Ademais, a virtude da temperança está tão ligada ao dom do santo temor de Deus (REILLY, 2014, p. 45 ss.): orientando todos os nossos instintos inferiores, toda a nossa alma e tudo o que está ao nosso redor para Deus, passamos a reverenciá-Lo em todas as coisas, a voltar o nosso olhar Àquele que tudo criou.

Virtude do bom combate não em sentido exclusivo, mas porque ela nos faz literalmente fortes, dominadores de nós mesmos, fortes para travar lutas maiores e ir às batalhas diárias firmados na luz da razão e na retidão da vontade. Reto no pensar e no agir, o bom soldado sabe usar de todas as suas armas – seus instintos naturais e a graça sobrenatural – para chegar a sua verdadeira meta, a comunhão íntima e eterna com Deus: o Céu.

5.1 UMA REFLEXÃO

Concluindo esta apresentação, propõe-se, nestas últimas palavras, uma reflexão alegórica que diz respeito à gula de uma forma indireta e que muito convém para meditar sobre a vida virtuosa, que nada objetiva senão tornar-nos “semelhantes a Deus” (CIC, 1803) e que encerra em si o espelho da verdadeira dignidade da vida humana. “Vida virtuosa é ‘vida em ordem’, guiada pela razão e pelas luzes de Deus” (FAUS, 2014, p. 181).

A dignidade perdida no Éden foi-nos resgatada por Jesus Cristo. Ele, em tudo sendo perfeito, resistindo às tentações semelhantes em Adão, abriu-nos as portas do Céu e mostrou-nos o caminho de retorno para a Casa do Pai, caminho de imitação das Suas pegadas e que nos conduz à vida eterna. O homem no paraíso disse não a Deus, e Jesus, por sua vez, obediente até à morte, dizendo um sim constante à vontade do Pai, por amor aos homens e para conceder-nos participação na vida divina, mostra que o caminho agradável a Deus é o do amor que se esvazia de si

mesmo, que se abre e se doa aos outros e que enxerga tudo com o sentido de eternidade.

O Santo Papa João Paulo II (RP, n. 14) dizia que a exclusão de Deus feita pelo primeiro homem no paraíso marca a história da humanidade ao longo de todos os séculos e é causa da degradação do homem, que vive em conflito consigo mesmo e com todo o mundo criado. Esta negação chega aos extremos do ateísmo e de todas as atrocidades do mundo pós-moderno. No tocante a isso, referiu o sábio Papa Emérito Bento XVI (2007, p. 45 e 48):

Não é só o desfecho negativo da experiência marxista que o demonstra. A ajuda do Ocidente para o desenvolvimento com base em princípios puramente técnicos e materiais – que não só deixa Deus de fora, mas também força o homem a d'Ele se afastar com o orgulho do seu saber fazer melhor – foi precisamente o tipo de ajuda que criou o Terceiro Mundo no sentido que hoje se entende. Esta “ajuda” empurrou para o lado as estruturas religiosas, morais e sociais e instaurou no vazio a sua mentalidade tecnológica. Ela julgava poder transformar pedras em pão, mas gerou pedras em vez de pão. Trata-se do primado de Deus. Trata-se de O reconhecer como realidade, como a realidade sem a qual nada mais pode ser bom. A história não pode ser regulada longe de Deus por estruturas simplesmente materiais. Se o coração do homem não for bom, então nada pode tornar-se bom. E a bondade do coração só pode, em última instância, vir daquele que é bom, que é o bem em si mesmo.

[...] A altivez de querer transformar Deus num objeto ou de querer submetê-Lo às nossas condições laboratoriais não pode encontrar Deus. Isso pressupõe que negamos Deus enquanto Deus, na medida em que nos colocamos acima d'Ele. Porque nos despojamos de toda a dimensão do amor, do escutar interior e apenas reconhecemos como real o que é experimentável e disponível à nossa mão. Quem assim pensa faz-se a si mesmo Deus e assim degrada não apenas a Deus, mas também a si mesmo e ao mundo.

Dizendo não a Deus o homem destruiu a harmonia com Ele, com a criação inteira e consigo mesmo. O caminho de santidade, ensinado por Cristo, exige então a conversão, um “*agire contra* [agir contra] a tendência do mal que nos escraviza” (AQUINO, 2016, p. 55), isto é, contra o pecado e tudo aquilo que não convém à nossa natureza: significa trilhar uma via de conquista de virtudes para retornar ao Pai.

A vida segundo Deus é a que denota a verdadeira dignidade do homem. Cristo é Aquele que resgatou a natureza humana. Ele é o espelho de uma vida feliz, de uma vida íntegra e digna. A atual degradação na qual se encontra o homem necessita de um único remédio para ser restaurada: a conversão amorosa a Deus, que designa obediência à Sua lei, a morte para si mesmo e para o pecado e o olhar fito em Jesus, amando como Ele nos amou.

A busca pela santidade, como a luta contra os vícios, é uma tarefa contínua e diária, que exige perseverança e paciência. “O que Jesus deseja é ‘que saibamos insistir no esforço de subir um pouco, dia após dia’” (FAUS, 2014, p. 95).

O Senhor chegou mesmo a humilhar-se até o fim, a fazer-se o último dos homens, pedindo-lhes uma bebida – mas não uma bebida de água terrena. Não era isto o que Ele queria, e sim uma bebida para o seu coração sedento – uma bebida de amor: “Tenho sede – de amor” (SHEEN, 2015, p. 52).

Jesus tem sede que tenhamos sede d’Ele! Onde está o nosso coração? Onde temos colocado os nossos afetos? O que temos engolido e bebido, que tem roubado o lugar da fonte verdadeira que nos sacia? Jesus mesmo nos diz: “Onde está teu tesouro, aí estará também teu coração” (Mt 6, 21). Jesus é a fonte que sacia a verdadeira fome e sede do homem: “Quem come minha carne e bebe o meu sangue tem vida eterna, e eu o ressuscitarei no último dia. Pois minha carne é verdadeiramente comida e meu sangue é verdadeiramente bebida” (Jo 6, 55).

Quem conhece Deus descobre um novo paladar. Mais refinado. Não procura os sabores intensos nem quer experiências de vida insípida, banal: sobretudo no amor. O paladar é amigo de quem quer amar como Deus ama. Por isso Jesus, no Cenáculo, na noite suprema do amor e da dor, deixa-nos o alimento para saborear para a Vida Eterna, o Pão dos peregrinos (VÁRIOS AUTORES, 2015, p. 18).

O venerável Fulton Sheen (2015, p. 54) ainda descreve sabiamente:

O quanto um homem vale pode medir-se pelos seus desejos. Diz-me quais as tuas fomes e as tuas sedes, e eu te direi quem és. Tens fome de dinheiro mais que de misericórdia, de riquezas mais que de virtudes, de poder mais que de serviço? Então, és um egoísta, mimado e orgulhoso. Tens sede mais do vinho da vida eterna que do prazer, do bem dos pobres mais que dos favores dos ricos, e de almas mais que dos primeiros lugares nas mesas? Então, és um cristão humilde.

[...]

A quinta palavra de Cristo na Cruz é o apelo de Deus ao coração humano para que busque a sua satisfação somente nas fontes que o podem satisfazer. Deus não pode obrigar os homens a terem sede do que é sagrado em vez do que é vil, ou do divino em vez do humano. É por isso que seu pedido é uma simples afirmação: “Tenho sede”, significando: “Tenho sede de que tenham sede de mim”. E a sua sede é a nossa salvação.

O homem não pode perder-se no excesso dos cuidados com seu corpo e esquecer-se da sua alma. Existe um equilíbrio próprio para a sua saúde e se não

alimenta a sua alma, todo o seu corpo padece. A alma fica doente quando se entrega ao pecado e ressuscita para a vida quando se deixa encantar por Cristo.

O antídoto para todos os nossos problemas, todas as dificuldades que passamos no deserto, com fome e com sede, é a Cruz. É a Cruz que nos liberta. Jesus deu a Sua vida para nos libertar do pecado, e nós, ingratos, muitas vezes, não somos capazes de corresponder ao Seu amor e entregamo-nos a tantas paixões e alegrias vãs, enganando-nos a nós mesmos. Ele mesmo diz-nos: “Se alguém me quer seguir, renuncie-se a si mesmo, tome sua cruz e siga-me” (Mt 16, 24).

Olhando para a Cruz, conhecemos que a nossa realidade transcende. Olhando para a Cruz, compreendemos o verdadeiro sentido da nossa vida; sabemos que passamos por esta vida, por este vale de lágrimas, como uma pequena parte daquilo que contemplaremos no Céu, na verdadeira vida que Cristo nos deu e que o Pai quis nos conceder desde toda a eternidade. Olhando para a Cruz, conhecemos que tudo o que somos e temos e todas as coisas terrenas devem ser elevados em oração de ação de graças e oferecimento a Deus, que tudo criou e nos concedeu. Olhando para a Cruz, encontramos aí Jesus, que Se deu a nós como verdadeira comida e bebida, como O temos na Eucaristia; o Sangue e a Água que jorraram do Seu lado aberto são a verdadeira fonte de vida.

A Cruz é a verdadeira vitória sobre os vícios³⁰. O olhar de Cristo é o verdadeiro remédio para as doenças espirituais, Ele é o olhar que nos cura³¹. Cristo resgatou o homem caído e n’Ele está a plenitude do ser (Col 1, 15 ss.). N’Ele encontramos a imagem da verdadeira dignidade humana perdida com o pecado e resgatada de uma vez por todas pelo mistério da Sua Paixão, Morte e Ressurreição.

O olhar para a Cruz compreende também uma resposta de amor pelo Crucificado no desejo de unir-se ao mistério da Sua Paixão. É abraçando a nossa cruz que nos configuramos com Cristo, e é por ela que chegaremos, com Ele, à glória eterna. Abraçando a cruz, encontramos a própria fonte de vitória sobre ela. A cruz é o caminho da vitória, portanto rejeitá-la é o mesmo que desistir da cura das nossas doenças espirituais; é o mesmo que rejeitar Deus e abrir mão daquilo que Ele sonhou para nós desde a eternidade. Pela cruz chegamos à luz.

³⁰ O título da obra de Fulton Sheen é *A Cruz, vitória sobre os vícios*, donde provém a base para o enunciado.

³¹ Essa afirmação baseia-se no título da obra de Padre Paulo Ricardo de Azevedo Júnior, *Um olhar que cura*, na qual ele explica como o olhar de Cristo pode curar o homem das doenças espirituais.

CONCLUSÃO

O trabalho visou apresentar a gula e a virtude da temperança como remédio que a combate, bem como seus filhos. Para cumprir este objetivo e responder à problemática levantada, os capítulos propostos demonstraram as principais características desse vício e dessa virtude, respectivamente, de maneira simples e direta, a fim de que todos os leitores, independentemente da área de conhecimento, compreendam o que foi falado aqui.

Há tantos assuntos contemplados neste tema complexo, embora não o pareça, que aqui foram tratados superficialmente e mereceriam ser aprofundados. Para quem deseja fazê-lo, indico as obras destacadas nas referências, utilizadas para a composição do texto, como também o curso da Terapia das Doenças Espirituais, do Padre Paulo Ricardo. Seria muito frutuoso se pudéssemos investigar cada um dos pecados capitais e suas virtudes opostas. Asseguro de antemão que aquele que deseja estudar as virtudes será muito feliz nos conhecimentos adquiridos, pois o material é vasto, e mais feliz por, talvez, despertar-lhe o anseio e o amor por uma vida virtuosa.

Um pecado como a gula, numa era de intensos desperdícios de comidas, da cultura do descartável, do consumismo exacerbado, de doenças e transtornos alimentares, das categorias horrendas dos pecados sexuais que dela derivam e hoje são tão alarmantes, não pode ser esquecido ou simplesmente reduzido à mesquinhez. É um pecado que perpassa a história da humanidade e, de igual modo, as suas consequências são reais e preocupantes. Aquilo que é comum nem sempre se identifica com o que é normal, e a normalidade respeita a natureza das coisas e a ordem da razão. É, portanto, anormal o que, antes de tudo, é antinatural.

Uma vida de virtudes é a que nos torna capazes de encontrar a verdadeira dignidade e felicidade. Vencendo diariamente os vícios, caminhamos para o fim para o qual fomos criados. A vida virtuosa, sonhada por Deus para o homem, torna-o semelhante a Ele, noutras palavras, fá-lo santo.

Passando do homem a Cristo, do doente Àquele que cura e restaura a vida, foi este o caminho que buscamos percorrer ao longo desta breve exposição: conhecimento do mal (da gula), isto é, da doença, do estado de degradação moral decorrente do pecado; discernimento da virtude, ou seja, do meio necessário a empregar-se para enfrentar o problema; comprometimento firme de lutar contra o

pecado, por meio da conquista da virtude (da temperança), que revela a verdadeira dignidade da vida humana.

Esta trajetória de conhecer o mal, decidir vencê-lo e aplicar os meios, com todas as forças e disposições da alma, é percorrida, primeiramente, por meio da conversão sincera a Cristo, de uma suave correspondência ao Seu toque de amor e à Sua graça e do desejo firme de imitá-Lo e agradecer-Lhe em todas as nossas ações. Esta correspondência de amor resgata-nos a dignidade perdida com o pecado e permite-nos chegar à vida eterna.

A vida eterna é uma eterna saciedade em Deus. Nós só a alcançaremos se nos desapegarmos das várias fomes e sedes que temos e satisfazemos nesta vida que nos afastam do verdadeiro Alimento de nossa alma.

Voltemos, pois, o nosso olhar para Ele, que tudo tem e tudo nos quer dar, olhemos para a Fonte da vida, o Alimento que sacia toda a nossa fome e toda a nossa sede. Tenhamos sede e fome d'Ele e orientemos tudo para Ele. Foi por sede do homem que o Verbo Divino encarnou-Se, morreu e ressuscitou, e é tendo sede desse mesmo Verbo e bebendo da água que jorra dessa Fonte que o homem há de encontrar verdadeira saciedade, verdadeira vida, vida para a qual foi criado, vida para a qual foi redimido por Cristo. Por Ele e para Ele vivamos e seremos recompensados com outra coisa senão a vida eterna.

Caro leitor, este texto significa muito mais do que a conclusão de um curso, mas compreende muito de quem o compôs, abrindo e fechando muitas portas de sua vida. Por isso, poderia ser terminado não com um ponto final, mas com reticências. O ponto final será colocado quando ela partir desta vida e encontrar-se com Deus na glória eterna: é isto o que deseja de todo o seu coração; e espera ter subido ao menos um pequeno degrau da Santa Escada que conduz ao Céu com esta produção. Tão grata ao Bom e Amável Jesus! A Ele seja dada toda a glória para sempre.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Santo, Bispo de Hipona. *De Civitate Dei – A Cidade de Deus: Contra os pagãos. Parte II (Livros XI a XXII)*. Tradução por Oscar Paes Leme. 1ª reimpressão/2016. São Paulo: Vozes de Bolso, 2012. 2 v.

AQUINO, Felipe Rinaldo Queiroz de. *Os pecados e as virtudes capitais*. 9ª. ed. Lorena – SP: Cléofas, 2016. 128 p.

AQUINO, Santo Tomás de. *Suma Teológica*. 4ª. ed. São Paulo: Ecclesiae, 2016. 5 v.

AZEVEDO, Pe. Paulo Ricardo de. *Um olhar que cura: terapia das doenças espirituais*. 13ª. ed. São Paulo: Editora Canção Nova, 2012.

BENTO XVI, Papa. *Jesus de Nazaré: primeira parte: do batismo no Jordão à transfiguração*. Tradução por José Jacinto Ferreira de Farias. 11ª. reimpressão. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2007.

BÍBLIA DE JERUSALÉM. São Paulo: Paulus, 2002.

CASSIANO, João. *Conferências 1 a 7*. Volume I. Tradução do latim por Aída Batista do Val. 1ª. reimpressão. Juiz de Fora: Edições Subiaco, 2011. 268 p. 3 v.

_____. *Instituições Cenobíticas*. Tradução do latim por Mosteiro da Santa Cruz. Juiz de Fora: Edições Subiaco, 2015. 324 p.

CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA. 4ª. ed./2017. São Paulo: Edições Loyola, 2000.

CLÍMACO, São João. *A Santa Escada*. Tradução da versão de Frei Luis de Granada por João Mendes de Almeida Júnior. São Paulo: Cultor de Livros, 2014.

CÓDIGO DE DIREITO CANÔNICO. Promulgado pelo Papa João Paulo II. Tradução: Conferência Nacional dos Bispos do Brasil. 14ª. ed./2015. São Paulo: Edições Loyola, 2001.

CRUZ, São João da. *Obras Completas*. 6ª. ed. Portugal: Edições Carmelo, 2005.

ESCRIVÁ, São Josemaria. *Caminho*. Tradução por Alípio Maia de Castro. 9ª. ed. São Paulo: Quadrante, 1999.

_____. *Amigos de Deus*. Tradução por Emérico da Gama. 3ª. ed. São Paulo: Quadrante, 2014.

FAUS, Francisco. *A conquista das virtudes*. 2ª. ed./2015. São Paulo: Cultor de Livros, 2014.

_____. *Autodomínio*. Elogio da temperança. 2ª. ed. São Paulo: Quadrante, 2016.

GAZA, São Doroteu de. **Ensinamentos espirituais**. Tradução por monjas beneditinas do Mosteiro da Santa Cruz. Juiz de Fora – MG: Mosteiro da Santa Cruz, 2003. 240 p.

JOÃO PAULO II, Papa. **Reconciliatio et Paenitentia**. Exortação Apostólica Pós-Sinodal. Roma: 1984. Disponível em: <http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_02121984_reconciliatio-et-paenitentia.html>. Acesso em: 4 out. 2017. 17:15:01.

MÁXIMO, São. **Centúrias sobre a Caridade e outros escritos espirituais**. São Paulo: Landy, 2003.

PÔNTICO, Evágrio. **Tratado Prático**. Formato PDF. Disponível em: <<https://pt.scribd.com/document/356716913/Evagrio-Pontico-Tratado-Practico-pdf>>. Acesso em: 5 nov. 2017. 10:40:34.

REILLY, Pe. Ailbe O'. **Os Dons do Divino Espírito Santo**. Goiânia: Gráfica e Editora América, 2014. 121 p.

RICARDO, Padre Paulo. Episódio ao vivo: **Doenças Espirituais: O que são e como combatê-las?** (52min 58s). [S.l.]: 6 nov. 2012. Disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/episodios/doencas-espirituais-o-que-sao-e-como-combate-las>>. Acesso em: 26 set. 2018. 09:39:51.

SCUPOLI, Lorenzo. **O combate espiritual**. 3ª. ed. Lorena – SP: Cléofas, 2014.

SHEEN, Fulton. **A Cruz: Vitória sobre os vícios**. Tradução por Magno de Siqueira. São Paulo: Molokai, 2015.

TANQUEREY, Adolphe. **Compêndio de Teologia Ascética e Mística**. Tradução por Rev. Pe. Dr. João Ferreira Fontes. 6ª. ed. Porto: Livraria Apostolado da Imprensa, 1961.

TERAPIA das Doenças Espirituais. Direção: Luciano Higucci. Produção de Equipe *Christo Nihil Praeponere*. Várzea Grande – MT: Instituto de serviços educacionais e formativos Padre Pio Ltda. 24 aulas. Disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/cursos/terapia-das-doencas-espirituais>>. Acesso em: 30 ago. 2018. 12:40:17.

_____. Aula 1: **As três causas do pecado**. (30min 04s). 27 jul. 2014. Disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/aulas/as-tres-consequencias-do-pecado>>. Acesso em: 30 ago. 2018. 15:05:02.

_____. Aula 2: **A Filáucia**. (31min 31s). 27 jul. 2014. Disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/aulas/a-filauca-mae-de-todos-os-vicios>>. Acesso em: 2 set. 2018. 17:36:09.

_____. Aula 3: **Antropologia tomista**. (28min 07s). 14 set. 2014. Disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/aulas/a-antropologia-de-santo-tomas-de-aquino>>. Acesso em: 4 set. 2018. 16:29:51.

_____. Aula 4: **O pecado da gula.** (26min 07s). 23 set. 2014. Disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/aulas/a-gastrimargia-e-sua-prole>>. Acesso em: 5 set. 2018. 11:50:23.

_____. Aula 5: **Terapia da gula.** (26min 09s). 16 out. 2014. Disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/aulas/terapia-da-gastrimargia>>. Acesso em: 5 set. 2018. 13:40:52.

VÁRIOS AUTORES. **Pequenos Passos Possíveis.** Chiara Corbella Petrillo: a palavra às testemunhas. Tradução por Gonçalo Eiró, s. j. Portugal: Editorial A.O., 2015.