TERAPIA DA ALMA NA TRADIÇÃO CRISTÃ ORTODOXA

Os ensinamentos dos Santos Padres para a restauração do coração humano



CARTILHA IX

A GULA E OS EXCESSOS

Temperança, jejum e equilíbrio

Edição de estudo em português contemporâneo, com reflexões pastorais. A imagem de abertura é uma ilustração contemporânea inspirada na linguagem bizantina, não um ícone histórico nem uma representação de um acontecimento específico.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br

Apresentação

Esta cartilha trata da gula e do jejum dentro da tradição cristã ortodoxa, oferecendo uma leitura contemporânea da disciplina ascética como educação da liberdade e da caridade. Não pretende converter orientações monásticas em regimes alimentares universais.

A Igreja proclama Cristo, Médico das almas e dos corpos. Por isso, a espiritualidade deve preservar a dignidade, a saúde e as relações humanas. O jejum não substitui tratamentos, e transtornos alimentares não devem ser interpretados como simples vícios morais.

"Não só de pão viverá o homem, mas de toda palavra que procede da boca de Deus." — Mateus 4,4

Roteiro

A seguir, dezesseis temas com fundamentos bíblicos e patrísticos, reflexões pastorais, situações concretas e exercícios de temperança. O encerramento contém uma oração e bibliografia.

1. Alimentar o corpo, guardar a liberdade

A alimentação é um bem da criação. Sentir fome, apreciar uma refeição e compartilhar a mesa não constituem faltas morais. O corpo necessita de alimento, repouso e atenção; desprezar tais necessidades não é sinal de santidade. A tradição cristã reconhece que os dons materiais podem tornar-se ocasião de gratidão e comunhão.

A gula, na linguagem ascética, indica a relação desordenada com o prazer de comer, quando o apetite deixa de servir à vida e passa a comandar escolhas e afetos. O problema não é simplesmente o sabor da comida nem uma determinada aparência corporal, mas o domínio de um desejo sem discernimento. A temperança ensina a desfrutar dos bens com gratidão, sem perder a liberdade diante deles.

A restauração espiritual não consiste em odiar o corpo, mas em ordenar o desejo ao amor de Deus e do próximo. É possível comer com simplicidade e ainda cultivar orgulho; é possível participar de um banquete com moderação e caridade. O objetivo cristão é a liberdade do coração, não uma contabilidade de calorias como medida de santidade.

Reflexão: minha relação com a alimentação promove saúde, gratidão e convivência, ou está marcada por sofrimento e perda de liberdade?

2. Evágrio Pôntico e os pensamentos que alimentam a gula

No *Praktikos*, Evágrio Pôntico apresenta a gula como o primeiro entre os oito pensamentos tentadores, os *logismoi*. Ele escreve sobretudo para monges que procuravam discernir movimentos interiores e não para estabelecer diagnósticos médicos sobre o comportamento alimentar. O pensamento pode antecipar necessidades, ampliar receios e desviar a atenção da oração.

O ensinamento continua útil quando lido com discernimento. Um desejo surge, a imaginação o prolonga e a pessoa pode aceitá-lo como ordem absoluta. Mas nem todo pensamento é consentimento moral: ideias involuntárias, lembranças e impulsos aparecem sem escolha deliberada. O trabalho espiritual consiste em observá-los sem pânico, avaliar seu sentido e responder de modo livre.

Para os fiéis contemporâneos, essa vigilância não deve significar escrúpulo permanente com cada alimento. A atenção interior ajuda a perceber se estamos usando a comida para responder a necessidades legítimas, para festejar com outros ou para tentar silenciar uma aflição que também merece ser acolhida.

Exercício: diante de um desejo insistente, observe com serenidade o que realmente necessita: alimentação, descanso, companhia ou auxílio.

3. São João Cassiano: o caminho da moderação

São João Cassiano dedica o livro V das *Instituições Cenobíticas* ao espírito da gula e ao jejum. Seu ensinamento insiste que a luta interior precisa ser acompanhada de discrição. Não basta adotar regras severas, pois o excesso de rigor pode debilitar o corpo, a atenção e a própria oração.

No capítulo 5, Cassiano recorda que uma regra uniforme de jejum não serve a todas as pessoas. Idade, enfermidade, constituição e forças físicas influenciam o que pode ser suportado. No capítulo 9, apresenta a alimentação moderada e estável como mais útil do que longas privações seguidas de excessos. E, no capítulo 10, ensina que abster-se de comida não substitui a humildade nem as demais virtudes.

Essas observações não convertem as instituições monásticas antigas em prescrições universais para leigos. O princípio que permanece é a sobriedade orientada pelo amor: a disciplina deve ajudar a oração, a convivência e o serviço, em vez de produzir orgulho, agressividade ou adoecimento.

Pergunta: a disciplina que pratico me torna mais paciente e generoso — ou apenas mais rígido com os outros?

4. O jejum nas Escrituras: conversão, justiça e oração

A Escritura apresenta o jejum como gesto de humildade e conversão, mas adverte contra a aparência religiosa que não modifica a vida. Em Isaías 58, o profeta questiona práticas religiosas associadas à opressão e recorda a importância de libertar os oprimidos, partilhar o pão e acolher quem necessita. Jejuar sem justiça contradiz o propósito do gesto.

Cristo ensina que o jejum não deve buscar aplausos: a discrição preserva a verdade da oração (Mateus 6,16–18). Ele mesmo jejuou antes de iniciar seu ministério público (Mateus 4,1–11), mas também participou de refeições e acolheu pessoas à mesa. Essa dupla dimensão protege o cristão de confundir santidade com desprezo pelo alimento.

O jejum é um meio de conversão, não uma moeda para comprar favores divinos. Se uma restrição alimentar prejudica a saúde ou impede responsabilidades necessárias, é preciso reconsiderá-la com prudência, assistência adequada e direção pastoral.

Leitura espiritual: releia Isaías 58,6–10 e escolha um gesto de justiça a acompanhar sua próxima prática de jejum.

5. O significado ortodoxo do jejum

Na tradição ortodoxa, o jejum integra a pedagogia da vida eclesial, especialmente em períodos de preparação espiritual. Trata-se de exercitar liberdade diante dos apetites, aprofundar a oração e abrir espaço à misericórdia. As normas alimentares variam conforme calendário e disciplina de cada Igreja local; sua aplicação concreta requer prudência pastoral.

Jejum não é apenas retirar determinados alimentos. A tradição convida também a moderar palavras agressivas, julgamentos, consumismo e comportamentos que ferem o próximo. Uma pessoa pode observar minuciosamente restrições e ainda cultivar inveja, impaciência ou desprezo pelos pobres. O conteúdo espiritual exige coerência entre mesa e coração.

A prática deve ser vivida com alegria serena, sem publicidade e sem policiamento da alimentação alheia. É especialmente inadequado transformar a mesa familiar em espaço de humilhação religiosa. Crianças, idosos e enfermos precisam ser acompanhados segundo suas necessidades reais.

Compromisso: una uma prática simples de sobriedade à oração e a um gesto concreto de caridade.

6. Hospitalidade e a mesa compartilhada

Os Evangelhos mostram Cristo partilhando refeições, recebendo hospitalidade e ensinando à mesa. Em Lucas 14,12–14, recomenda abrir espaço aos que não podem retribuir. A mesa cristã pode tornar-se lugar de encontro entre gerações, reconciliação e cuidado com quem vive sozinho.

Cassiano recorda que acolher um hóspede e agir com caridade pode exigir flexibilidade na disciplina individual. A hospitalidade não é desculpa para excessos compulsivos, mas expressão de que a virtude tem por finalidade o amor, não a exibição da própria ascese. Quando a observância torna alguém incapaz de oferecer alimento com bondade, perdeu-se algo essencial.

Na vida paroquial, refeições comunitárias devem acolher pessoas de diferentes condições, sem pressioná-las a comer ou a explicar questões médicas e pessoais. A sobriedade cristã compreende tanto oferecer quanto respeitar limites do outro.

Proposta: convide alguém que vive isolado para uma refeição simples, respeitando suas preferências e necessidades.

7. A gula não é um diagnóstico clínico

A palavra espiritual 'gula' não corresponde automaticamente a obesidade, transtorno de compulsão alimentar ou qualquer diagnóstico de saúde. O peso corporal resulta de múltiplos fatores biológicos, ambientais, sociais e clínicos. Não se pode deduzir o caráter moral de uma pessoa a partir de seu corpo ou de seu prato.

Quando alguém relata episódios de perda de controle alimentar, vômitos provocados, restrições intensas, medo persistente de comer ou sofrimento importante com a imagem corporal, pode ser necessária avaliação por profissionais habilitados. Repreender, impor jejuns ou aconselhar dietas punitivas pode agravar o sofrimento. O sacerdote deve oferecer acolhimento e encaminhamento, não atribuir automaticamente o problema a um pecado.

Na mesma direção, uma pessoa com diabetes, gestação, fragilidade nutricional ou outro quadro de saúde pode precisar adaptar ou não realizar restrições alimentares. A graça de Deus não depende de colocar a própria vida em risco.

Regra pastoral: nunca use a aparência física como prova de virtude ou de culpa.

8. A infância, a adolescência e a velhice

A educação espiritual das crianças deve cultivar gratidão pelo alimento, partilha e respeito ao corpo, sem instalar medo ou vergonha diante da comida. Crianças e adolescentes estão em desenvolvimento e não devem receber regimes de privação por pressão religiosa ou sem orientação clínica adequada.

A disciplina cristã pode ser ensinada por gestos proporcionais à idade, como oferecer ajuda a alguém, reduzir desperdícios e compartilhar. O exemplo de adultos pacientes vale mais do que repreensões à mesa. Em jovens que sofrem com autoimagem ou comportamento alimentar, a prioridade pastoral é proteger e acolher.

Idosos, pessoas hospitalizadas e quem vive com doenças crônicas também exigem cuidado individualizado. São João Cassiano já advertia contra o rigor uniforme. O melhor acompanhamento é aquele que preserva dignidade, necessidades nutricionais e comunhão espiritual.

Para famílias: cultivem refeições livres de insultos sobre peso, aparência ou quantidade de alimento.

9. Quando a alimentação se torna consolo

Muitas pessoas recorrem à comida em períodos de tristeza, tensão, luto ou solidão. Comer por prazer ou buscar conforto ocasional não define, por si, um problema moral. Entretanto, quando o comportamento provoca sofrimento repetido, a pessoa pode precisar de acolhimento emocional e ajuda especializada.

A tradição da vigilância dos pensamentos pode contribuir para observar emoções sem condenação, mas não substitui a compreensão psicológica de traumas, hábitos e condições clínicas. O sacerdote deve escutar antes de interpretar. Às vezes, uma mudança de rotina, a presença de amigos, sono suficiente ou tratamento profissional é tão relevante quanto uma orientação de oração.

O objetivo pastoral não é criar vigilância ansiosa sobre cada refeição, e sim favorecer relações mais livres, um coração menos isolado e práticas concretas de cuidado. Deus não se aproxima somente dos que dizem controlar todos os impulsos: sua misericórdia alcança também quem sofre e pede ajuda.

Reflexão: que necessidade ou sentimento tenho dificuldade de expressar em palavras?

10. Outros excessos e a virtude da sobriedade

Embora esta cartilha trate especificamente da gula, a temperança também inspira a relação com compras, redes sociais, trabalho, divertimento e consumo. Não se trata de declarar pecaminoso todo prazer, mas de perguntar quando uma atividade desloca deveres, relações e consciência.

Uma pessoa pode alternar privação e excesso; outra pode usar o trabalho como fuga constante; outra perde o descanso por tempo prolongado diante de telas. Tais situações exigem discernimento, e algumas podem requerer apoio profissional. Nenhuma delas deve ser tratada por um esquema único de culpa espiritual.

A virtude cristã propõe equilíbrio, liberdade e prioridade do amor. A sobriedade precisa ser praticada sem agressividade. Quem aprende a reconhecer limites pode tornar-se mais disponível para a comunidade e para as pessoas que dependem de seus cuidados.

Pergunta: onde um hábito cotidiano tem ocupado espaço indevido da convivência, do descanso ou da oração?

11. Jejum e Divina Liturgia

A disciplina do jejum está vinculada à vida de oração e à participação nos santos mistérios, sempre segundo a tradição litúrgica e pastoral da própria Igreja. A Eucaristia não deve ser convertida em prêmio por desempenho dietético: a preparação busca arrependimento sincero, reconciliação e reverência.

O acompanhamento sacramental considera circunstâncias pessoais, saúde e orientações legítimas da comunidade. Quem necessita tomar medicamentos, alimentar-se por motivo clínico ou seguir tratamento deve conversar com profissionais competentes e com seu sacerdote, sem suspender cuidados necessários para demonstrar devoção.

O sentido da preparação é aproximar o fiel de Cristo e da comunidade. A oração, a esmola e a busca de paz com o próximo permanecem inseparáveis da disciplina corporal, que precisa estar a serviço da vida espiritual.

Ao preparar-se para a Liturgia, una recolhimento a um gesto de reconciliação e cuidado fraterno.

12. Temperança, liberdade e consciência

Temperança não equivale a rigidez perfeccionista. Sua maturidade se manifesta quando a pessoa consegue escolher o bem com serenidade, sem precisar exibir renúncias ou controlar o comportamento dos outros. Uma prática que provoca hostilidade, orgulho ou vergonha persistente merece ser revista.

O ser humano é uma unidade de corpo e alma. O cuidado espiritual não diminui a importância de refeições suficientes, repouso e acompanhamento da saúde. A sobriedade autêntica favorece atenção, hospitalidade, gratidão e estabilidade das responsabilidades familiares.

É útil perguntar se uma regra está adequada à situação real da pessoa. O conselho que ajuda um monge saudável pode não servir a uma gestante, a alguém em recuperação de cirurgia ou a quem enfrenta um transtorno alimentar. O discernimento concreto é parte da caridade.

Prática: faça uma escolha moderada por amor e consciência, sem buscar reconhecimento público.

13. Cinco situações de acompanhamento pastoral

Situação 1. Uma pessoa sente culpa por não conseguir seguir o jejum em razão de diabetes. O sacerdote deve reconhecer suas necessidades médicas, evitando rigor que ameace a saúde. **Situação 2.** Uma família transforma a mesa em discussão permanente sobre peso e aparência: o cuidado pastoral deve interromper humilhações e estimular diálogo respeitoso.

Situação 3. Um fiel utiliza a abstinência como motivo de superioridade. Cabe recordar que o jejum busca humildade e não comparação. **Situação 4.** Um jovem apresenta episódios repetidos de alimentação descontrolada e intenso sofrimento. É apropriado acolher e orientar a família a buscar avaliação profissional, sem diagnóstico sacerdotal.

Situação 5. Um membro da comunidade oferece alimento a um visitante em dia de disciplina alimentar. O acolhimento pode pedir discrição e prudência, respeitando regras legítimas e a caridade. Cada caso exige discernimento, sem transformar exceções em desprezo pela tradição.

Orientação ao clero: o sacerdote acompanha a consciência, não prescreve regimes terapêuticos.

14. Sete práticas de sobriedade cristã

Primeira: agradecer antes das refeições, reconhecendo os dons recebidos. **Segunda:** diminuir o desperdício e valorizar quem produz e prepara o alimento. **Terceira:** praticar refeições compartilhadas sem telas quando isso for possível. **Quarta:** reservar tempo para escutar pessoas que vivem sós.

Quinta: observar o calendário litúrgico com orientação responsável, adaptando práticas às necessidades reais de saúde. **Sexta:** unir a disciplina a uma ação de ajuda a quem passa fome. **Sétima:** fazer revisão serena dos hábitos, evitando tanto permissividade sem discernimento quanto autocondenação.

Esses exercícios não são metas numéricas e não substituem aconselhamento médico ou nutricional quando ele é necessário. A intenção é cultivar atenção e generosidade. Uma pequena mudança feita com constância e paz pode ser espiritualmente mais fecunda do que um esforço severo seguido de exaustão e culpa.

Escolha apenas uma prática e mantenha-a com simplicidade nas próximas semanas.

15. O sacerdote e a pedagogia da misericórdia

O sacerdote deve anunciar o jejum como escola de amor e de liberdade, não como demonstração de poder sobre os corpos dos fiéis. O acompanhamento exige conhecimento da situação pessoal, prudência e respeito ao foro íntimo. Pessoas vulneráveis não devem ser pressionadas a revelar condições médicas diante da comunidade.

A tradição de Cassiano ajuda a evitar uma pastoral indiferente à saúde. O ministro pode propor oração, caridade, leitura bíblica e outras práticas proporcionais quando a abstinência alimentar não for possível. Também deve reconhecer sinais de sofrimento persistente e incentivar assistência profissional.

O dever pastoral inclui proteger crianças de coerção, acolher idosos, respeitar tratamentos e não atribuir automaticamente enfermidades a faltas religiosas. Nenhuma bênção ou sacramento exige que alguém coloque a saúde em risco como prova de fé.

Compromisso comunitário: ensinar o sentido do jejum e suas adaptações com discrição, sem vigiar o prato alheio.

16. Da disciplina do corpo à liberdade do amor

O alvo da tradição ascética não é a contagem de privações. O jejum recorda que a vida humana não se resume ao consumo e que o coração pode aprender a responder livremente aos desejos. Quando orientado pela graça, esse aprendizado se manifesta em paciência, humildade e generosidade.

A mesa pode tornar-se sacramento cotidiano da hospitalidade em sentido amplo: nela a família conversa, o necessitado é acolhido e o trabalho de muitas pessoas é reconhecido. Quando falta alimento, a resposta cristã não é censurar os pobres, mas organizar ajuda concreta e defender a dignidade humana.

A temperança e a misericórdia pertencem ao mesmo caminho. Comer com gratidão, partilhar sem ostentação, respeitar quem tem necessidades especiais e evitar humilhar o outro: são formas simples de testemunhar que o Evangelho alcança a vida real.

Síntese: o propósito do jejum é ampliar a capacidade de amar, nunca diminuir a dignidade humana.

Conclusão pastoral

O jejum cristão é um caminho de liberdade e comunhão. Ele não procura punir o corpo nem demonstrar superioridade religiosa, mas recordar que os desejos podem ser educados pela graça, pela consciência e pelo amor. A temperança precisa caminhar com a misericórdia e o cuidado com os enfermos.

São João Cassiano oferece um critério permanente: não impor a todos a mesma medida corporal. A pessoa que não pode jejuar de determinada forma continua plenamente chamada à oração, à caridade e à santidade. A comunidade cristã deve ajudar quem passa fome e acolher sem julgamento quem sofre com a alimentação.

Oração pela temperança e pelo cuidado do corpo

Senhor Jesus Cristo, fonte da vida e de toda misericórdia, ensinai-nos a receber com gratidão os dons da criação. Livrai nosso coração do excesso, da vaidade e da indiferença. Concedei-nos sobriedade sem dureza, disciplina sem orgulho e jejum unido à caridade. Abençoai os que passam fome, os enfermos, as crianças, os idosos e todos os que enfrentam dificuldades com a alimentação. Dai sabedoria aos sacerdotes e aos profissionais que cuidam das pessoas. Que nossas mesas sejam lugares de comunhão e nossa vida testemunhe vosso amor. Pois a Vós pertencem a glória e a adoração, com o Pai e o Espírito Santo, agora e sempre, e pelos séculos dos séculos. Amém.

Referências bíblicas e patrísticas

Sagrada Escritura: Isaías 58,1–12; Mateus 4,1–11; 6,16–18; 14,13–21; Marcos 2,18–22; Lucas 14,12–14; Romanos 13,13–14; 1 Coríntios 6,12–20; Gálatas 5,22–23; Filipenses 4,11–13.

Evágrio Pôntico. *Praktikos*, seções 6–7: oito pensamentos tentadores, incluindo a gula. Texto grego com tradução inglesa disponibilizado em earlychurchtexts.com.

São João Cassiano. *Instituições Cenobíticas*, livro V, especialmente capítulos 3, 5, 8, 9, 10 e 20, sobre gula, medida e discernimento no jejum. https://www.newadvent.org/fathers/350705.htm

São João Cassiano. *Conferências*, conferência V, sobre os pensamentos e o combate ascético. Consultar tradução e edição crítica para citações literais.

Observação editorial: este texto é uma síntese pastoral contemporânea. Não apresenta transcrições literais dos Santos Padres e não deve ser utilizado como orientação nutricional individualizada.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br