



4º ENSINO DO MÊS DE AGOSTO – 2024

GULA/ TEMPERAÇA

A gula é o amor desordenado de comer e beber. Comer sem regra, sem precisão, em excesso. Trata-se de uma falta de autodomínio, em que o homem e a sua vontade são dominados pelo desejo sensível de dar prazer ao paladar. A gula desordena este desígnio divino e põe o prazer, que seria apenas uma consequência do comer, no centro. As consequências da gula são o esquecimento da alma, da salvação, dos deveres cristãos, além de prejudicar a saúde. Escolher bem e, inclusive, preparar o momento e o ambiente para comer, são sinais de um homem ordenado que desfruta uma boa comida. Comer “aquela coisa gostosa” com uma frequência exagerada; exceder a quantidade necessária; comer até passar mal; comer algo que conscientemente faz mal, são alguns apenas alguns exemplos de atitudes gulosas. Diante dos sinais da possível presença da gula em nosso proceder, cabe a nós fazer um exame de consciência e reconhecer se possuímos estas atitudes e se a sua origem se encontra no nosso pecado ou não. Você consegue identificar a gula nestas atitudes em sua vida?

*Só comer aquilo que agrada

*Não conseguir recusar comer algo que agrada

*Não conseguir parar

*Beber até a embriaguez

*Reticência a fazer jejum ou abstinência

Como combater com o vício da GULA, com a virtude da TEMPERANÇA. Esta virtude leva o corpo e os sentidos a encontrarem o justo lugar que lhes pertence dentro do organismo do ser humano (material e espiritual) e assim moderar a atração dos prazeres, visando ordenar o seu uso para o bem.” (Virtudes: Caminho de Imitação de Cristo, cap. 7) 5 dicas para crescer na virtude da temperança:

1- **Oração:** Peçamos em oração a graça de que as nossas paixões sejam submetidas por nós e não ao contrário. Neste aspecto, a amizade com a Virgem Maria é fundamental.

2- **Guardar os sentidos:** Guardar os nossos sentidos significa evitar consumir tudo aquilo (sejam imagens, leituras, músicas, etc...) que pode gerar ou aumentar em mim o desejo desordenado pelo consumo excessivo.

3- **Iluminar a inteligência:** através da reflexão vamos perceber que nem tudo o que desejamos é necessidade real, mas uma necessidade criada pela mídia.

4- **Contradizer à vontade:** “À medida que a vontade é consentida, mas fraca se torna; e à medida que é contrariada, é fortalecida.

5- **Fazer jejum:** o jejum é excelente prática para a educação da vontade e a ordem interior.

Que o Senhor nos dê a graça de que sermos cada vez mais como Ele.

Organizado por: Karina Foster – membro permanente da Com. Católica Boa Nova

Referência: <https://comshalom.org/o-vicio-da-gula-e-o-prazer-desordenado-na-alimentacao/>

Partilha: Faça um exame de consciência e descubra se este vício está presente em sua vida.