

GULA

Orientações iniciais para o líder:

Oração de Abertura:

- Separe sua Célula em microgrupos de até 3 pessoas e orem em agradecimento e louvor a Deus, confessando erros e pecados e intercedendo por 3 amigos que não conhecem Jesus.
- Os visitantes podem acompanhar os participantes que os convidaram, ou, se forem indicações da igreja, podem participar em qualquer microgrupo.

Dinâmica: Dividir o Bolo

Leve um pacote de bolachas, bombons ou algo simples e peça a duas pessoas que o dividam entre si, sem dizer como. Observe se dividiram igualmente ou se um ficou com mais. Depois pergunte ao grupo: “O que isto nos diz sobre como lidamos com recursos partilhados, mesmo sem perceber?”

INTRODUÇÃO

“Não deseje as suas iguarias, porque são comida enganosa.”

Provérbios 23:3

Existe uma história antiga sobre um duque obeso do século XIV, tão conhecido pela sua comilança que ganhou o apelido de “Crasso” (gordura). Capturado numa rebelião liderada pelo próprio irmão, foi colocado num quarto sem qualquer porta trancada, ele estaria livre assim que conseguisse sair. O problema é que a porta era demasiado estreita para o seu corpo. O irmão, conhecendo a sua compulsão alimentar, enviava-lhe diariamente grandes variedades de guloseimas. Em vez de emagrecer para recuperar a liberdade, ele preferiu manter-se preso ao próprio apetite, por mais de dez anos, até ser libertado apenas quando o irmão perdeu o poder.

Rimo-nos facilmente desta história, mas ela é uma imagem exacta de como a gula funciona: mantém-nos presos, mesmo quando a liberdade está ao alcance da mão, só porque preferimos ceder ao apetite. A gula é, provavelmente, o pecado mais desvalorizado entre os cristãos hoje. Ninguém é repreendido por repetir o prato quatro vezes, ninguém é excluído de nada por gastar demais em comida, ninguém trata isso com a mesma seriedade com que trata outros pecados. Mas a Escritura fala sobre este tema com muito mais peso do que costumamos dar-lhe.

1. O QUE É A GULA, DE FACTO

“Há quem passe o dia inteiro cobiçando, mas o justo dá e não retém.”

Provérbios 21:26

A gula não é, no fundo, sobre fome. É sobre uma inclinação do coração que exalta o excesso. O glutão não come para sustentar a vida, sustenta a vida à sombra da próxima refeição. É comer pensando já no próximo prato, é sempre escolher o maior pedaço, é terminar o refrigerante que sobrou no copo do outro. É um desejo insaciável, como a própria morte (Provérbios 27:20), que nunca fica satisfeito por muito tempo.

É importante perceber que a gula não é apenas sobre quantidade. Existe também aquilo que podemos chamar de “gula com classe”: a pessoa que come pouco, mas é extremamente exigente, que nunca está satisfeita com o ponto da carne, o tempero do café ou o preparo do prato, que devolve constantemente a comida à cozinha, ou gasta somas desproporcionais numa versão apenas ligeiramente superior de algo que poderia comprar por metade do preço. Esta gula é mais difícil de identificar, porque se disfarça de bom gosto, de requinte, de “sou apenas exigente”. Mas, no fundo, é o mesmo estômago a dominar a vida, apenas de forma mais educada.

Não é pecado comer bem, nem levar a família a um bom restaurante, nem apreciar uma refeição especial. O problema começa quando transformamos a festa em rotina, quando o extraordinário se torna hábito diário, e o nosso paladar passa a exigir cada vez mais para se sentir satisfeito.

- Reconheces mais em ti a gula do excesso (quantidade) ou a gula da finesse (qualidade, exigência)?
- De que forma o teu apetite já te fez adiar decisões importantes, tal como o duque preso na história?

2. A GULA COMO IDOLATRIA E FALTA DE AMOR AO PRÓXIMO

“O destino deles é a perdição; o seu deus é o estômago... só pensam nas coisas terrenas.”

Filipenses 3:19

Paulo descreve certos falsos mestres como pessoas cujo “deus é o estômago”. É uma descrição forte, mas precisa: quando a comida ocupa o centro dos nossos pensamentos, das nossas conversas e das nossas prioridades financeiras, ela deixou de ser um presente de Deus para se tornar um ídolo. Já não recebemos o alimento com gratidão, comemos contra Deus, buscando no prato aquilo que só Ele pode dar: satisfação, prazer,

consolo.

Há também uma dimensão relacional na gula que raramente lembramos. Na igreja de Corinto, alguns comiam as suas próprias refeições sem esperar pelos outros, de modo que uns ficavam embriagados enquanto outros passavam fome (1 Coríntios 11:21). Paulo não resolveu o problema dizendo simplesmente “comam menos”. Ele apontou para a falta de amor por trás do excesso: os que tinham mais não se importavam com quem tinha menos.

Isso ainda acontece hoje, de forma sutil: é escolher a maior porção mesmo já tendo comido em casa, enquanto alguém que só teve aquela refeição no dia inteiro fica com menos. É correr para a fila do almoço comunitário sem pensar em quem chegará depois. O guloso come olhando para o próprio prato; o cristão deveria comer olhando também para o prato do outro.

- Já reparaste nalgum momento em que o teu apetite falou mais alto do que a tua atenção às necessidades de outra pessoa à mesa?
- Numa refeição em comunidade (célula, culto, convívio), como podes demonstrar mais amor ao próximo do que apego à comida?

3. ADÃO, ESAÚ, E O PECADO QUE ENTROU PELA BOCA

“Vendo a mulher que aquela árvore era boa para se comer, agradável aos olhos e desejável para dar entendimento, tomou do seu fruto, e comeu.”

Gênesis 3:6

É significativo que o pecado tenha entrado no mundo através da comida. Deus tinha dado a Adão e Eva liberdade para comer de tudo o que havia no jardim, exceto de uma única árvore, e ainda assim foi exactamente aquilo que desejaram. Já tinham tudo o que precisavam para estarem satisfeitos, mas quiseram mais, e ao desejarem mais, acabaram por ter menos, perderam o próprio jardim.

O mesmo padrão repete-se com Esaú, que vendeu a sua primogenitura, a sua bênção e herança, por um simples prato de lentilhas, porque estava com fome (Gênesis 25:29-34). Trocou algo eterno por uma satisfação imediata e passageira. A gula, no fundo, sempre nos faz esse mesmo convite: trocar algo de valor duradouro por um prazer momentâneo.

- Já tomaste alguma decisão apressada ou pouco sábia só porque estavas com fome, cansado ou a querer uma satisfação imediata?
- Que “primogenituras” (tempo com Deus, disciplina, relacionamentos) já trocaste por satisfações passageiras?

4. QUATRO REMÉDIOS CONTRA A GULA

A Escritura não nos deixa apenas com o diagnóstico, ela também aponta caminhos práticos para lidarmos com este pecado:

① **Valorizar a Palavra de Deus acima do alimento.** Jesus ensinou que “nem só de pão viverá o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus” (Mateus 4:4). Paulo viveu contente tanto na fartura como na escassez, porque tinha aprendido a depender de Cristo, e não da próxima refeição (Filipenses 4:11-13).

② **A Ceia do Senhor como referência.** Quando participamos da Ceia, comemos e bebemos de forma solene, lembrando o sacrifício de Cristo. Esse deveria ser o padrão para todas as nossas refeições: comer com gratidão, reconhecendo a bondade de Deus em cada alimento.

③ **Lembrar o banquete eterno.** Um dia teremos banquetes fartos ao lado de Deus (Isaías 25:6; Apocalipse 19:7-10). Isso liberta-nos de comermos com ansiedade, como se esta fosse a nossa última oportunidade de desfrutar algo bom.

④ **Fome de Deus.** “Provai, e vede que o Senhor é bom” (Salmo 34:8). O melhor remédio contra a gula é cultivarmos um apetite maior por Deus do que pela comida, através da oração, da Palavra e até do jejum, que nos ensina a não sermos dominados pelo estômago.

- Qual destes quatro remédios sentes que mais precisas de aplicar na tua vida agora?

CONCLUSÃO: JESUS VEIO COMENDO E BEBENDO

“Veio o Filho do Homem, comendo e bebendo, e dizem: Eis aí um comilão e bebedor.”

Mateus 11:19

É importante terminar com equilíbrio: a Bíblia nunca trata a comida como algo mau. Jesus participou de festas, transformou água em vinho num casamento, e chegou a ser falsamente acusado de comilão só por comer e beber com alegria junto das pessoas. Deus quer que comamos, e que comamos com gratidão e alegria. O problema nunca foi o alimento em si, mas o lugar que ele ocupa no nosso coração.

Que possamos aprender a comer de forma que glorifique a Deus: com gratidão, com domínio próprio, e com o coração atento às necessidades de quem está à nossa mesa.

TPC DA SEMANA:

Esta semana, em pelo menos uma refeição em comunidade (em casa, na célula ou num convívio), pratica conscientemente colocar as necessidades do outro antes das tuas: serve primeiro, escolhe a porção menor, ou simplesmente presta atenção a quem pode estar precisando mais do que tu.