

■ Espiritualidade

## Como evitar a volúpia: 5 passos fundamentais para alcançar a santidade

por Equipe Pocket Terço em 05/10/2024

A volúpia, ou o desejo desenfreado por prazeres, tem sido um tema recorrente nos ensinamentos dos Padres da Igreja. São Gregório de Nissa, por exemplo, compara a volúpia a uma serpente no seu comentário sobre Lucas 10,17-20, afirmando que, ao passar a cabeça por uma pequena abertura, ela logo arrasta o corpo inteiro, trazendo consigo vícios como a ganância e a impureza. Neste artigo, exploraremos como a Igreja Católica nos ensina a evitar a volúpia, mantendo a vida espiritual focada em Deus e na busca pela santidade.

### O que é a volúpia no contexto Católico?

A volúpia, no ensinamento cristão, é o apego excessivo aos prazeres sensoriais e materiais. Pode incluir o desejo desenfreado por conforto, bens materiais, e prazeres físicos. Quando esses desejos ganham mais espaço do que deveriam em nossa vida, eles nos afastam de Deus, já que nossa prioridade passa a ser a satisfação pessoal em vez da busca pela santidade.

Assim como a metáfora da serpente de São Gregório de Nissa sugere, a volúpia é perigosa por sua capacidade de começar de forma sutil e se transformar em algo que consome a alma, levando à indulgência em outros vícios, como a avareza e a luxúria. Portanto, é fundamental estar atento desde o início para evitar que ela entre em nosso coração.

### Como evitar a volúpia: práticas católicas essenciais

#### 1. Viver a Virtude da Temperança

A temperança é uma das quatro virtudes cardeais e nos ensina a moderar nossos desejos e apetites. Ela nos ajuda a encontrar equilíbrio no uso dos bens materiais e a evitar o consumo exagerado de prazeres. Para vivê-la, é necessário praticar o autocontrole, dizendo “não” aos excessos e “sim” ao que realmente importa.

A prática da temperança nos permite aproveitar os bens terrenos sem nos apegarmos a eles de forma desordenada. Assim, mantemos nosso foco no que é mais importante: Deus. Em vez de buscar o prazer imediato, a temperança nos ensina a buscar a verdadeira felicidade, que está em uma vida centrada em Cristo.

## **2. Fortalecer a Vida de Oração**

A oração é o alicerce da vida espiritual. Quanto mais oramos, mais nossa alma se fortalece contra as tentações da volúpia e outros vícios. A oração mantém nossa mente e nosso coração voltados para o que é eterno, diminuindo o apego aos prazeres passageiros.

Para construir uma vida de oração, é recomendável a prática diária, como a recitação do Terço, a meditação nas Escrituras, e a participação na oração litúrgica da Igreja, como a Santa Missa. Uma vida de oração consistente cria defesas espirituais que ajudam a evitar os perigos da volúpia e a cultivar uma relação mais profunda com Deus.

## **3. Praticar a Mortificação**

A mortificação, ou a prática de renúncias e sacrifícios voluntários, é uma ferramenta espiritual poderosa para controlar os desejos desordenados. Pequenos atos de mortificação, como o jejum e a abstinência, ajudam a fortalecer nossa vontade e nos preparam para resistir às tentações da volúpia.

Esses sacrifícios atuam como exercícios espirituais, moldando nosso caráter e nos dando a capacidade de dizer “não” aos prazeres que possam nos afastar de Deus. Quando nos acostumamos a renunciar a pequenas indulgências, ficamos mais preparados para resistir a tentações maiores que possam surgir.

## **4. Praticar a Caridade e o Serviço ao Próximo**

A caridade, ou amor ao próximo, é uma virtude que desloca nosso foco de nós mesmos para os outros. Ao colocar as necessidades dos outros acima das nossas, nos afastamos dos desejos egoístas e cultivamos uma vida de serviço. A verdadeira alegria está em amar e servir, e não na busca incessante por prazeres materiais.

O ato de servir ao próximo nos ajuda a combater a volúpia, pois nos leva a ver o valor dos outros e a importância de viver para o bem comum, em vez de para a própria satisfação. Jesus nos ensinou a servir, e ao seguir Seu

exemplo, encontramos um caminho seguro para a santidade.

## 5. Frequentar os Sacramentos

Os sacramentos são fontes poderosas de graça, que nos fortalecem espiritualmente para vencer o pecado e crescer em santidade. A Confissão e a Eucaristia, em particular, são indispensáveis para combater a volúpia.

A Confissão regular nos permite refletir sobre nossos pecados e corrigir nossas falhas, enquanto a Eucaristia nos une a Cristo, dando-nos a força necessária para enfrentar tentações. A graça dos sacramentos purifica nossa alma e nos orienta no caminho da virtude.

## A Importância do autoconhecimento no combate à volúpia

Um aspecto essencial na luta contra a volúpia é o autoconhecimento. Para superar os desejos desordenados, precisamos entender nossas fraquezas. Ao identificar os pontos em que somos mais vulneráveis, podemos nos preparar melhor para enfrentar as tentações.

Santo Agostinho nos ensina: *“Conhece-te, aceita-te, supera-te.”* O autoconhecimento é fundamental para crescer em virtude e evitar que a volúpia encontre brechas em nosso coração.

---

## FAQs Sobre a Volúpia no Ensino Católico

### 1. O Que é a Volúpia no Contexto Católico?

A volúpia é o apego desordenado aos prazeres sensoriais e materiais, que pode afastar a pessoa de Deus e da busca pela santidade. No ensinamento católico, ela é vista como um dos vícios que precisa ser combatido com virtudes como a temperança.

### 2. Como a Igreja Católica Enfrenta a Volúpia?

A Igreja Católica ensina a combater a volúpia por meio da oração, da prática das virtudes, do autoconhecimento e do uso regular dos sacramentos, como a Confissão e a Eucaristia. Esses meios nos ajudam a fortalecer a alma contra os desejos desordenados.

### 3. Por Que a Oração é Importante para Evitar a Volúpia?

A oração mantém a alma conectada a Deus, direcionando nossos pensamentos para o que é eterno e nos ajudando a resistir às tentações que buscam satisfazer apenas os prazeres terrenos.

#### **4. O Que é Mortificação e Como Ela Ajuda no Combate à Volúpia?**

A mortificação é a prática de pequenos sacrifícios e renúncias voluntárias que fortalecem a vontade. Ao praticar a mortificação, ganhamos controle sobre nossos desejos e ficamos mais preparados para resistir às tentações.

#### **5. Qual é o Papel dos Sacramentos na Luta Contra a Volúpia?**

Os sacramentos, especialmente a Confissão e a Eucaristia, são fontes de graça que purificam a alma e fortalecem a vontade para vencer o pecado. Eles são essenciais para manter uma vida espiritual forte e direcionada para Deus.

#### **6. Como o Serviço ao Próximo Combate a Volúpia?**

O serviço ao próximo desloca o foco do egoísmo e dos desejos pessoais, levando-nos a viver em caridade e humildade. Esse caminho de amor ao próximo nos afasta da busca pelos prazeres materiais e nos aproxima de Deus.

---

### **Conclusão**

Para evitar a volúpia, devemos adotar uma postura vigilante, enraizada nas virtudes cristãs e fortalecida pela oração e pelos sacramentos. A volúpia, embora muitas vezes comece de forma sutil, pode crescer e consumir a alma se não for combatida desde o início. Ao viver uma vida temperante, servindo ao próximo e frequentando os sacramentos, podemos evitar os perigos desse vício e viver uma vida plena de graça e santidade.

---

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://pocketterco.com.br/artigos/como-evitar-a-volupia-5-passos-fundamentais-para-alcancar-a-santidade>.

Baixe o **Pocket Terço** em seu celular e leve este conteúdo em seu bolso.