

CUSTODIAR O CORAÇÃO

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Francisco, Papa, 1936-2025

Custodiar o coração : os pecados capitais e as virtudes cristãs / Papa Francisco ; organização e tradução de Rafael R. Barbosa. - São Paulo : Paulus, 2025.

ISBN 978-85-349-5759-5

1. Vida cristã 2. Pecados capitais I. Título II. Barbosa, Rafael R.

25-2454

CDD 248.4

Índice para catálogo sistemático:

1. Vida cristã

Papa Francisco

CUSTODIAR O CORAÇÃO

Os pecados capitais
e as virtudes cristãs

Organização e tradução:
Rafael R. Barbosa



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

© Amministrazione del Patrimonio della Santa Sede Apostolica
© Dicastero per la Comunicazione – Libreria Editrice Vaticana (2025)

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Revisão

Tiago José Risi Leme
Carlos Antônio S. Maia
Lucas Giron
André Odashima

Design

Andrea Cristina Florez Marin

Imagem da capa e miolo

© Vatican Media / Getty Images

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2025



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.
Televendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2025

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091
São Paulo (Brasil)
Tel.: (11) 5087-3700
paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-5759-5

Índice

Apresentação	7
Prefácio – Reconstruir-se no caminho: um convite de Francisco <i>Profa. Dra. Alzirinha Souza</i>	9
Custodiar o coração	13
O combate espiritual.....	19
A gula.....	25
A luxúria.....	29
A avareza	33
A ira	37
A tristeza	41
A acídia.....	45
A inveja e a vanglória	49
A soberba.....	53
O agir virtuoso	57
A prudência.....	61

A paciência.....	65
A justiça.....	71
A fortaleza.....	75
A temperança.....	79
A vida da graça segundo o Espírito	83
A fé.....	87
A esperança	91
A caridade	95
A humildade	99

Apresentação

Enquanto peregrina neste mundo, a Igreja é constantemente chamada a recordar o grande motivo de sua missão: não apenas formar homens e mulheres virtuosos, mas gerar santos, testemunhas vivas da vitória de Cristo sobre o pecado e a morte. Esta obra, guiada pelos ensinamentos luminosos do papa Francisco, se dedica a essa verdade essencial. Sem Cristo, podemos alcançar virtudes humanas, mas é somente Nele, com Ele e por Ele que a santidade se torna possível. Cristo não é um adorno à moralidade, mas o fundamento sobre o qual toda construção humana se sustenta ou desaba, como nos ensina o Evangelho (cf. Mt 7,24-27).

Nas palavras serenas e firmes do Sucessor de São Pedro, ressoa um convite claro: abandonar as ilusões da autossuficiência e confiar plenamente no dom da graça. Cada página deste livro nos chama a ultrapassar o “moralismo” e a mergulhar na vida nova que nasce da cruz e da ressurreição.

Francisco foi um pastor que, com grande proximidade ao sofrimento e à esperança de seu tempo, recordou, com a simplicidade dos grandes mestres espirituais,

que a verdadeira plenitude da vida não está apenas na prática do bem, mas na união viva com Jesus Cristo, nossa única esperança de santidade. Sua mensagem nos lembra que a santidade não é uma conquista humana, mas um dom de amor que nos transforma.

Com sua entrada na luz eterna, em 21 de abril de 2025, esta obra se torna ainda mais preciosa. Ela não é apenas um testamento de fé, mas também um sinal de esperança e um apelo à santidade que vai além do mínimo exigido, desafiando-nos a entregar tudo por amor. Cada ensinamento contido em *Custodiar o coração: os pecados capitais e as virtudes cristãs* não é apenas conselho, mas convocação: deixemo-nos fecundar pela graça, deixemo-nos guiar pelo Espírito e permitamos que nossos corações sejam configurados ao coração misericordioso de Cristo.

Este livro é uma peregrinação e uma vigília, um convite a atravessar o deserto da autossuficiência para beber da fonte viva que jorra do lado aberto do Crucificado. Em cada linha, ressoa o apelo do Senhor: “Sede santos, porque eu sou santo” (1Pd 1,15-16). Que cada leitor, ao percorrer estas páginas, sinta-se chamado a ser mais do que moralmente bom: sinta-se chamado a ser santo, a viver não apenas de acordo com leis e preceitos, mas como filho amado do Pai, no Filho. Que esta leitura seja uma escola de docilidade ao projeto divino do Pai, pois ser santo não é mérito dos fortes nem conquista dos virtuosos, mas dom de amor que floresce no coração de quem se deixa *habitar pelo Espírito*.

A Editora

Prefácio

Reconstruir-se no caminho: um convite de Francisco

Profa. Dra. Alzirinha Souza¹

O leitor menos atento poderia se perguntar: Por que o papa Francisco dedicou uma série de catequeses a temas aparentemente desconexos da contemporaneidade? Aqui, proponho alguns elementos que podem oferecer pistas – e que considero importantes – para aqueles e aquelas que desejam adentrar na leitura de *Custodiar o coração: os pecados capitais e as virtudes cristãs*.

Este livro é um convite a *caminhar*. Dizer que a Igreja é peregrina e que somos caminhantes neste mundo extrapola o sentido mesmo do verbo. A beleza do caminhar encontra-se na construção do caminho, que é, em si, possibilidade ampla de transformação, por meio do encontro com Deus, consigo mesmo e com os outros, ao longo da jornada. É no “*caminhando*”

¹ Doutora em Teologia pela Université Catholique de Louvain, Bélgica, e pós-doutora em Ciências da Religião pela Universidade Católica de Pernambuco.

que vamos nos constituindo como pessoas, que transformamos a nós mesmos, as pessoas e os contextos em que nos encontramos. Caminhar atentamente é e gera conversão!

Mas no caminho que todos estamos fazendo rumo à plenitude da vida, que pertence ao destino de toda pessoa – o destino de cada um é a plenitude, é ser cheio de vida –, o cristão conta com uma assistência especial do Espírito Santo, o Espírito de Jesus.²

O papa Francisco, com sua linguagem acessível e seu olhar compassivo, desvela as complexidades dos vícios capitais: a soberba que nos isola, a avareza que nos escraviza, a inveja que corrói, a ira que destrói, a preguiça que paralisa, a gula que desequilibra e a luxúria que desumaniza. Ao reconhecermos essas tendências em nós mesmos, damos o primeiro passo crucial para nos libertarmos do que nos diminui. Porém, a jornada não para por aí. Com a mesma clareza e profundidade, Francisco nos apresenta o caminho luminoso das virtudes: a humildade que nos eleva, a generosidade que nos enriquece, a benevolência que nos conecta, a paciência que nos fortalece, a diligência que nos impulsiona, a temperança que nos equilibra e a castidade que nos integra. Ao meditarmos sobre essas qualidades, somos inspirados a cultivá-las em nosso dia a dia, transformando nossos limites em degraus para o crescimento espiritual e humano constante, e para vivenciarmos, de forma mais profunda, a *Fé*, a *Esperança* e a *Caridade*.

² Papa Francisco, *A vida da graça segundo o Espírito*, p. 84 deste livro.

Quanto à pergunta inicial sobre a atualidade dos temas, podemos dizer: *por serem temas essencialmente humanos, pertencem a todos os tempos, pois todos os tempos serão espaços de possibilidade para nossa reconstrução, nossa conversão, nossa transformação.*

Em uma época de tecnologias por vezes invasivas e de um mundo que pretende determinar uma única forma de sermos e de existirmos, este livro chega em boa hora. Não se trata de um manual superficial de autoajuda, mas de um guia espiritual fundamentado na rica tradição da Igreja e na experiência concreta da vida humana. Somos convidados pelo texto a um exame de consciência honesto e corajoso, a reconhecer nossas fragilidades com misericórdia e a abraçar o potencial de transformação que reside em cada um de nós.

Francisco, através de seu ensinamento, quer nos lembrar que, se por sermos humanos somos todos e todas constituídos por vícios e virtudes, somos ainda mais movidos pelo Espírito de Deus, e por isso capazes de superar os primeiros e aprofundar as segundas. Deixemo-nos, pois, humanizar por Ele!

Existe, portanto, no coração de cada homem e mulher, a capacidade de buscar o bem. O Espírito Santo é dado para que quem o acolhe possa distinguir claramente o bem do mal, ter força para aderir ao bem fugindo do mal e, procedendo dessa forma, alcançar a plena realização de si.³

³ Papa Francisco, *A vida da graça segundo o Espírito*, p. 83 deste livro.



Custodiar o coração

Hoje, gostaria de iniciar um ciclo de catequeses – um novo ciclo – sobre o tema dos vícios e das virtudes. E podemos começar justamente pelo início da Bíblia, lá onde o livro do Gênesis, por meio do relato dos primeiros pais, apresenta a dinâmica do mal e da tentação. Pensemos no Paraíso terrestre. No cenário idílico representado pelo jardim do Éden, aparece uma personagem que se torna símbolo da tentação: a serpente, essa figura sedutora. A serpente é um animal traiçoeiro: move-se lentamente, rastejando pelo chão, e às vezes nem se percebe a sua presença, pois é silenciosa e consegue se camuflar bem com o ambiente. É por isso que ela se torna tão perigosa.

Quando começa a dialogar com Adão e Eva, ela se revela também um argumentador refinado. Começa como se faz nas más fofocas, com uma pergunta maliciosa: “É verdade que Deus mandou que vocês não comessem de nenhuma árvore do jardim?”⁴ (Gn 3,1). A frase é falsa. Deus, na verdade, ofereceu ao homem

⁴ As citações bíblicas seguem a tradução da *Nova Bíblia Pastoral* (Paulus, 2013). [N.T.].

e à mulher todos os frutos do jardim, exceto os de uma árvore específica: a árvore do conhecimento do bem e do mal. Essa proibição não visa impedir o uso da razão pelo ser humano, como às vezes se interpreta de maneira equivocada, mas é uma medida de sabedoria. É como dizer: Reconheça o limite, não se sinta dono de tudo, porque o orgulho é o início de todos os males. O relato diz que Deus coloca os primeiros pais como senhores e guardiões da criação, mas quer preservá-los da presunção de onipotência, de se tornarem senhores do bem e do mal. Essa é uma tentação perversa, até hoje, e é a armadilha mais perigosa para o coração humano, da qual é preciso se guardar todos os dias.

Como sabemos, Adão e Eva não foram capazes de se opor à tentação da serpente. A ideia de um Deus não tão bom assim, que queria mantê-los submissos, insinuou-se em suas mentes: daí veio a queda de tudo. Logo, os primeiros pais perceberão que, assim como o amor é recompensa em si mesmo, também o mal é castigo em si mesmo. Não será necessário que Deus os castigue para entenderem que erraram: seus próprios atos destruirão o mundo de harmonia em que tinham vivido até então. Achavam que se tornariam como deuses, mas, ao contrário, perceberam que estavam nus e sentiram, também, muito medo: porque, quando a soberba penetra no coração, ninguém mais pode se proteger da única criatura terrena capaz de conceber o mal, isto é, o ser humano.

Com esses relatos, a Bíblia nos explica que o mal não começa de forma estrondosa no ser humano, quando

o ato já se manifesta, mas muito antes, *quando se começa a entretê-lo*, a acalentá-lo na imaginação e nos pensamentos, acabando por ser enredado por suas seduções. O homicídio de Abel não começou com uma pedra lançada, mas com o rancor que Caim, desgraçadamente, cultivou, transformando-o em um monstro dentro de si. Também nesse caso, de nada adiantaram as advertências de Deus: “o pecado está na entrada, pronto para lançar-se sobre você. É você que ele quer, mas você pode governá-lo” (Gn 4,7).

Com o diabo, caros irmãos e irmãs, *não se dialoga. Nunca! Jamais se deve discutir com ele.* Jesus nunca dialogou com o diabo, mas o pôs para correr. Quando foi tentado no deserto, não respondeu com diálogo. Respondeu simplesmente com palavras da Sagrada Escritura, com a Palavra de Deus. Fiquem atentos, pois o diabo é sedutor. Nunca dialoguem com ele, porque ele é mais ardiloso do que nós e nos fará pagar caro. Quando vier uma tentação, nada de conversa! Fechem a porta, fechem a janela, fechem o coração. Assim, nos protegemos dessa sedução, pois o diabo é esperto, é inteligente. Tentou até mesmo Jesus com citações bíblicas! Apresentava-se como grande teólogo. Com o diabo não se dialoga. Entendem bem isso? Fiquem espertos. Com o diabo não se dialoga, e com a tentação não se deve entreter. Nada de conversa. Quando a tentação vier: fechemos a porta. Custodiemos o coração. O diabo é capaz de disfarçar o mal sob uma máscara invisível de bem. Por isso, é preciso estar sempre alerta, fechando de imediato até mesmo a menor fresta por

onde ele tenta penetrar em nós. Há pessoas que caíram em vícios dos quais não conseguiram mais se libertar (drogas, alcoolismo, vícios em jogos), apenas por terem subestimado um risco. Pensavam ser fortes diante de uma batalha insignificante e acabaram se tornando prisioneiras de guerra de um inimigo poderosíssimo. Quando o mal cria raízes em nós, então recebe o nome de *vício* – uma planta invasora difícil de arrancar. Só se consegue eliminá-la à custa de enormes esforços.

É preciso sermos *guardiões do próprio coração*. Essa é a recomendação que encontramos em diversos Padres do deserto:⁵ homens que deixaram o mundo para viver na oração e na caridade fraterna. O deserto – diziam – é um lugar que nos poupa de algumas batalhas: a dos olhos, a da língua e a dos ouvidos. Resta apenas a última luta, a mais difícil de todas: a do coração. Diante de cada pensamento e de cada desejo que surge na mente e no coração, o cristão age como um sábio guardião, e o interroga para saber de onde vem: se de Deus ou de seu Adversário. Se vem de Deus, então deve ser acolhido, porque é o início da felicidade. Mas se vem do Adversário, é apenas cizânia, é apenas contaminação. E mesmo que sua semente nos pareça pequena, uma vez que ela cria raízes, descobriremos dentro de nós os longos tentáculos do vício e da infelicidade. O êxito de toda batalha espiritual se decide muito no seu início: na vigilância constante sobre o nosso coração.

⁵ Aqui, o Santo Padre faz referência aos chamados “Padres do deserto”, monges cristãos dos séculos III a V, sobretudo do Egito, Síria e Palestina, que buscaram viver uma vida de oração, penitência e solidão no deserto. Considerados mestres espirituais, seus ensinamentos e relatos de vida constituem uma das fontes mais antigas da espiritualidade cristã. [N.T.].

Devemos pedir a graça de aprender a custodiar o coração. Trata-se de uma sabedoria: saber como custodiar o coração. Que o Senhor nos ajude nesse trabalho. Quem guarda o próprio coração, guarda um tesouro. Irmãos e irmãs, aprendamos a custodiar o coração. Obrigado.

Audiência geral

Quarta-feira, 27 de dezembro de 2023