



A experiência alimentar como um instrumento de construção de uma consciência mística e de aproximação com Deus

Ivaneudo Rodrigues Alves¹

RESUMO: A cozinha e a mesa são espaços de transformação, nos quais se revela e se constrói, de modo privilegiado, nossa relação com Deus, com os outros, com o conjunto da criação e com nossa interioridade. Tendo isso em vista, o presente trabalho tem por objetivo apresentar uma reflexão relativa à teologia da alimentação, numa perspectiva “teogastronômica”, a partir do diálogo entre os pensamentos dos teólogos José Tolentino Mendonça e Norman Wirzba. Inicialmente, será apresentada uma compreensão sintética do que seria uma teologia da alimentação. Em seguida, refletiremos sobre de que maneira essa abordagem teológica pode alimentar e amadurecer nossa relação com Deus e os outros. Por fim, à luz da reflexão apresentada, destacaremos algumas inspirações pastorais para a vida de fé nas comunidades cristãs.

PALAVRAS-CHAVE: Teogastronomia; Teologia da alimentação; Espiritualidade; Teologia Pastoral.

ABSTRACT: The kitchen and the table are spaces of transformation, in which our relationship with God, with others, with creation as a whole, and with our inner selves is revealed and built in a privileged way. creation, and our inner selves. Having this in mind, the present work aims present a reflection on the theology of food, in a perspective “theogastronomic”, from the dialogue between the thoughts of theologians José Tolentino Mendonça and Norman Wirzba. Initially, a synthetic understanding of what a theology of food would be will be presented. Next, we will reflect on how this theological approach can nourish and mature our relationship with God and others. Finally, in light of the reflection presented, we will highlight some pastoral inspirations for the life of faith in Christian communities.

KEYWORDS: Theogastronomy; Theology of food; Spirituality; Pastoral theology.

INTRODUÇÃO

A correria dos nossos tempos e a enorme gama de situações que temos que processar diariamente fazem com que elementos importantes da nossa vida passem despercebidos ou sem o devido valor. Até mesmo as refeições, algo tão comum e essencial, acaba virando um ato mecânico, sendo visto apenas como um punhado de nutrientes a serem ingeridos. A alimentação abarca um viés que vai além do nutricional, alcançando o campo relacional e o espiritual. Algo corriqueiro que, quando pensado a partir de uma ótica cristã, nos proporciona

1 Graduação em Filosofia e graduando em Teologia.

um aprendizado teológico-espiritual, ajudando-nos a perceber a beleza e a perfeição por trás do ato gustativo.

Alimentos e fé estão mais interligados do que imaginamos: o sagrado por trás das refeições nos revela a profunda familiaridade de um Deus que nos ama e transborda esse amor através do paladar. Até chegar à nossa mesa, o alimento passa por diversos processos, desde a preparação do solo para receber a plantação, passando pela colheita, distribuição, até chegar às nossas cozinhas, para assim serem novamente combinados e transformados, levando-nos a experiências únicas e prazerosas. A harmonia e a combinação certa dos ingredientes é o que vai dar a tônica dessa experiência. Para explicitar esta realidade, o presente trabalho se firmará a partir do diálogo entre os pensamentos dos teólogos José Tolentino Mendonça e Norman Wirzba, apresentando alguns eixos que fomentarão a nossa reflexão, em vista de apontar as implicações que essa proposta teológica pode agregar às comunidades cristãs.

Desenvolveremos o nosso trabalho da seguinte forma: na primeira parte, o texto explora a ideia de uma “teologia da alimentação”, que propõe uma nova perspectiva sobre o alimento, não apenas como um sustento material, mas como uma expressão da graça divina e uma oportunidade de aprofundamento da espiritualidade.

A segunda parte enfatiza a dimensão espiritual e relacional a partir da prática de comer, utilizando a figura de Jesus e suas ações à mesa como ponto de partida. O gesto de Jesus ao se sentar à mesa com os pecadores desafia normas de pureza e simboliza uma experiência radical de comunhão e inclusão. A mesa, portanto, se torna um instrumento de comunicação e integração, refletindo e desafiando os valores culturais e sociais. A terceira e última parte apresenta a alimentação como um ato sacramental, discutindo sua relevância para as comunidades cristãs e apresentando algumas inspirações para a nossa ação pastoral.

1 A APRENDIZAGEM QUE BROTA DA COZINHA

Para começo de conversa, é essencial que saibamos do que trata a proposta de uma teologia da alimentação, bem como as implicações e valores que essa abordagem pode agregar a nossa espiritualidade. O que a relação entre as ciências da alimentação e a teologia tem a nos oferecer e como essa perspectiva nos abre a um mundo escondido em nossa intimidade. O tema é amplo e envolve questões antropológicas, sociais, culturais, éticas etc. No entanto, não abordaremos minuciosamente essas questões, mas elaboraremos um breve resumo, que possa contribuir e instigar a curiosidade em relação ao tema e, por conseguinte, ajudar a perceber o mistério de Deus que se revela no fenômeno da alimentação.

De antemão, salientamos que o principal eixo de uma teologia da alimentação, “não é a busca por uma ‘espiritualização’ da comida, mas é antes um convite a penetrarmos na fonte mantenedora de toda a vida, na comunhão e nas muitas relações que a alimentação nos proporciona” (WIRZBA, 2014, p. 58). E mais, “teologicamente entendido, o alimento não é redutível a algo material. É a provisão e o sustento de Deus tornados agradáveis e propícios ao paladar” (WIRZBA, 2014, p. 31). O cenário é favorável para o enriquecimento da reflexão

teológica e de uma consciência mais aguçada do ato supremo de alimentar-se, passando de uma superficialidade à profundidade espiritual. É uma oportunidade para uma transformação interna e externa.

A intenção de uma abordagem como essa é reconhecer nas peculiaridades da vida o essencial que cada uma delas tem a nos oferecer. E, sobretudo, o que elas nos levam a experimentar de novo no campo pessoal, relacional e espiritual. Em contexto teológico, fazer tudo isso brotar a partir da alimentação só terá um sentido completo à luz da fé, a fonte da qual bebemos e na qual buscamos o horizonte do nosso existir.

O cristianismo, em seu âmago, traz muitas características dos paradigmas alimentares e das dimensões que deles provêm. Em Jesus, contemplamos um Deus que senta e come com pecadores, um Deus que se dá por inteiro em alimento. A especial atenção dada a essa vertente é um indicativo a pensarmos a maneira como nos relacionamos com Deus, desembocando no senso de pertencimento e cuidado mútuo. Um Deus que se preocupa e se dá em alimento a todos e nos impele a fazermos o mesmo.

O cardeal José Tolentino, em sua reflexão, sugere uma leitura devorante da Bíblia, uma metáfora utilizada para evidenciar a riqueza alimentar expressa na literatura bíblica. Dessa forma, ele afirma o seguinte:

Literalmente, a Bíblia é para comer. É odorosa, recôndita, vasta como a mesa celeste, íntima como a mesa materna, grata ao paladar, engenhosa, profusa, profícua. Descreve os copiosos bosques profanos e as ofertas alimentares sagradas, recria ascéticos desertos e o deleite dos palácios, conta com a esporádica caça e os patos cevados, com as comidas quase triviais do caminho e os banquetes há muito anunciados. Não é insólito que se olhe atentamente para a cozinha da Bíblia. Ou que se arrisque dela uma tradução, uma transposição, não já de vocábulos, mas de sabores. A Bíblia contada pelos sabores. A leitura devorante (MENDONÇA, 2015, p. 161).

A proposta de José Tolentino é para uma abordagem sensorial e simbólica da leitura bíblica, comparando-a a um banquete que alimenta não apenas a mente, mas também a alma. A metáfora sugere que seu conteúdo deve ser absorvido com intensidade, prazer e gratidão, como uma refeição cuidadosamente preparada. A diversidade de referências gastronômicas presentes no texto sagrado reforça sua riqueza e profundidade, oferecendo desde a simplicidade do alimento cotidiano até a grandiosidade dos banquetes festivos. Assim, Tolentino nos convida a uma leitura que não se limita à decodificação das palavras, mas que envolve os sentidos, tornando a experiência espiritual mais viva e transformadora.

Diante da complexidade do mundo presente, buscar no ato alimentar e na sua preparação uma fonte de inspiração e de interiorização com o sagrado pode causar certa estranheza, dado que o alimento tem cada vez mais se tornado mero objeto de comercialização. Essa

desvalorização do alimento visto apenas como elemento nutricional e/ou de enriquecimento financeiro faz que a sua valoração enquanto fonte do amor proveniente de Deus seja esquecida. Assim, “abordar o alimento com uma atenção à sua profundidade teológica é reconhecer que ele é precioso porque tem sua fonte em Deus” (WIRZBA, 2014, p. 58).

Essa atenção nos ajuda a perceber a nossa total dependência em relação aos outros seres e que não subsistimos por nós mesmos. Desse modo, o ato gustativo nos inspira e nos conduz a uma experiência de saborear Deus, “o amor de Deus transformado em nutrição para nós” (WIRZBA, 2014, p. 14). Nessa perspectiva, o cardeal José Tolentino ressalta que “o paladar não é indiferente ao amor de Deus, como não é de todo indiferente a qualquer amor. Deus saboreia-se, Deus é sabor” (MENDONÇA, 2016, p. 65). Redescobrir esse mistério é um caminho que passa pela nossa própria experiência e compreensão de ser, percebendo na nossa condição humana a manifestação do amor de Deus. Wirzba assim nos diz:

O alimento é um mistério sagrado que nos dá uma lição de humildade. Cada vez que uma criatura come, ela participa dos desígnios doadores de vida, mas custosos, de Deus, desígnios que simultaneamente afirmam a criação como uma dádiva deleitável e como uma associação divinamente ordenada de necessidade, sofrimento e ajuda interdependentes. Sempre que as pessoas vêm à mesa, elas demonstram com a evidência inequívoca de seu estômago que são seres autossustentáveis. [...] A alimentação nos lembra de que participamos de um mundo saturado de graça, de uma criação abençoada digna de atenção, cuidado e celebração (WIRZBA, 2014, p. 24-25).

No entanto, essa compreensão da graça de Deus que transborda no ato cotidiano de alimentar-se passa muitas vezes despercebida, sobretudo pelas rápidas transformações do nosso tempo e pelo mecanicismo que nos impede de saborearmos Deus e o vislumbre dessa vivência. A correria e a falta de sentido que a sociedade enfrenta contribuem para o crescimento dessa indiferença.

Buscar em nossas ações essa interioridade, de maneira a reconhecermos a profundidade que traz essa experiência mística, é um passo significativo no crescimento da fé. Isso nos abre a novas maneiras de nos relacionarmos com Deus e com os outros, levando-nos a perceber potencialidades nos recônditos de nossa humanidade. O destaque está no significado que damos à maneira que nos relacionamos com tudo isso. Essa é a vertente que nos levará à fonte da nossa abordagem, ressaltando sobremaneira a atuação que desenvolvemos em torno desse ambiente na elaboração e na construção de novos ideais.

A preparação e o manejo dos alimentos lançam-nos para um espaço essencial, nem sempre com o devido reconhecimento: a cozinha. Nela se revela mais do que imaginamos. Na sua singularidade emerge uma pluralidade de ensinamentos. Dos mínimos detalhes brota o potencial reflexivo unindo vivência e espiritualidade, “dizer que Deus se move na cozinha, até mesmo entre púcaros e caçarolas, implica colocar a relação com Deus e o reconhecimento

da sua presença num contexto de proximidade” (MENDONÇA, 2013, p. 77). Para se chegar ao essencial, há processos, nem sempre tão claros e perfeitos, uma busca contínua rumo àquilo que se almeja. Assim, o nosso panorama seguirá utilizando essa perspectiva, explicitando os aspectos da vida cotidiana, proporcionando-nos uma nova visão no campo espiritual e relacional.

É na cozinha onde tudo acontece para que o alimento seja transformado, combinado, temperado, cozido e, assim, se tornar algo apetecível. Desse modo penetraremos no âmago da cozinha, revelando o conhecimento que dela brota.

A capacidade gustativa representa uma das forças mais elementares da vida. Não é de estranhar a ligação essencial que se costura entre saber e sabor, que a própria etimologia latina confirma (*sapere, sopo-re*). O excelente pedagogo que foi Rubem Alves costumava dizer que, “para entrar numa escola, alunos e professores deveriam passar antes por uma cozinha” e aprender que a sabedoria, tal como o paladar, é uma arte do desejo (MENDONÇA, 2016, p. 22).

Pode soar estranho dizer que Deus anda pela cozinha, podendo até mesmo causar espanto. Haja vista que a relação com Deus tornou-se muito “departamental”, algo à parte e que só temos acesso de vez em quando, ou quando precisamos de ajuda. Pensar Deus a partir dos elementos escondidos da vida revela a essência daquilo que nos torna humanos. A proposta que o cardeal Tolentino oferece nos ajuda a perceber a proximidade de Deus nas diversas dimensões da nossa vida, inclusive na maneira como preparamos e nos relacionamos com os nossos alimentos. Uma proposta que nos faz refletir e nos instiga a observarmos aquilo que a cozinha revela do nosso íntimo, dando sentido às implicações que surgem indo além do visual.

A análise metodológica aqui implicada ajudará num itinerário que pode ser moldado a partir dessa experiência, abrindo-nos à criatividade e à objetividade que são próprias do campo alimentar. Nem sempre aparecem de imediato, mas é nas constantes buscas e nos desejos mais inesperados que surgem desse espaço os mais diversos projetos e perspectivas. Um lugar de conhecer, sentir, saborear, experimentar, combinar, aperfeiçoar, cheio de erros e acertos, mas tudo implicado num desejo maior, o de garantir a felicidade e o prazer de quem está por perto.

Esse espaço, dentro da sua peculiaridade criacional, revela processos de transformações necessários e que nos trazem uma boa dose de aprendizagens. O cardeal Tolentino de Mendonça nos ajuda a adentrarmos nesse mundo e a percebemos as implicações que dele surgem. A cozinha como um lugar de transformação é objeto primordial para aprendermos o que dela emana em abundância.

Falar da cozinha é dizer a invisibilidade que somos. A cozinha lembra essa porção, talvez mais própria e original, que nos constitui e

tem a ver com o nosso corpo, a luta pela sobrevivência, o prazer e o encontro, o desejo. A cozinha é metáfora da própria existência, pois distingue-nos uma certa capacidade de viver na transformação, numa mobilidade que não é só geográfica, mas total. Em cada uma das nossas cozinhas dão-se tantas transformações que elas se tornam quase invisíveis. A cozinha é o lugar da instabilidade, da procura, da incerteza, das misturas inesperadas, das soluções criativas mais imprevisíveis. Por isso está desarrumada tantas vezes, porque vive nessa latência de recomposição. Na cozinha torna-se claro que a transformação que damos às coisas reflete aquela que acontece no interior de nós (MENDONÇA, 2014, p.175).

Podemos, assim, compreender as inúmeras abordagens sobre as quais a cozinha nos ajuda a refletir e a reconhecer no nosso modo de ser: um ambiente marcado pelas transformações e também pelas desilusões, a perfeição não está totalmente implicada nesse processo, revelando nossa total capacidade de errar em processos da vida cotidiana; aquilo que acontece nos bastidores, nem sempre revelados, por medo das reações exteriores que podem brotar das nossas fragilidades; o dilema da humanidade por querer esconder aquilo que foge da normalidade, mas que, sem isso, as transformações não seriam possíveis.

As desordens da cozinha não são sinônimas de indiferença ou mesmo da falta de sensibilidade em garantir a sua ordem, mas é o puro sumo da “mágica” que decorre desse espaço. Para que haja alguma transformação interior é necessário retirar do lugar diversas vezes os elementos que na nossa intimidade precisam ser mudados, combinados e repensados. O convite é para repensar a relação entre o ritmo acelerado da vida moderna e a profundidade da experiência humana. A metáfora da cozinha desordenada sugere que o verdadeiro crescimento pessoal exige movimento, experimentação e transformação, assim como na preparação de uma refeição, onde os ingredientes são constantemente reorganizados até atingirem a harmonia desejada.

Essa reflexão abrange também a exterioridade e nos ajuda a entender a nossa relação com a sociedade, em que muito se cobra a eficiência e a produção, e ter uma abertura para mostrarmos as nossas fragilidades implica muito do nosso ser. Mendonça nos recorda que é preciso desacelerar para assim compreender o “sentir” da vida:

Sem lentidão não há paladar. Talvez precisemos, por isso, voltar a essa arte tão humana que é a lentidão. Os nossos estilos de vida parecem irremediavelmente contaminados por uma pressão que não dominamos; não há tempo a perder; queremos alcançar as metas o mais rápido possível; os processos nos desgastam, as perguntas nos atrasam, os sentimentos são um puro desperdício: dizem-nos que temos que valorizar resultados, apenas resultados (MENDONÇA, 2016, p.79).

Na sociedade atual, a busca incessante por produtividade muitas vezes nos priva da oportunidade de sentir, questionar e viver plenamente. Ao defender a necessidade da lentidão, José Tolentino nos lembra que a pressa constante empobrece a existência, pois é no tempo pausado que os sabores da vida se revelam, permitindo uma conexão mais autêntica com nós mesmos e com o mundo ao nosso redor. Nessa perspectiva, Wirzba destaca o seguinte:

O caráter e o ritmo de boa parte da vida contemporânea tornam menos provável que as pessoas percebam o mistério do alimento ou recebam-no como uma dádiva preciosa e um sinal da atenção provedora de Deus. Embora as informações sobre alimentos sejam abundantes, muitos dos consumidores de comida atuais estão entre os mais ignorantes que o mundo já conheceu. Isso porque faltam às pessoas a sensibilidade, a imaginação e o entendimento que vêm do cultivo, da preservação e do preparo da comida (WIRZBA, 2014, p. 25-26).

Wirzba destaca que o ritmo frenético da modernidade nos torna insensíveis ao mistério e ao valor do alimento. Apesar do fácil acesso à informação sobre comida, muitos desconhecem sua origem, o trabalho envolvido em seu cultivo e preparo, e a dimensão simbólica que carrega. Assim, o ato de comer, que poderia ser um gesto de conexão e gratidão, reduz-se a um consumo apressado e desatento, refletindo a alienação mais ampla imposta pelo tempo acelerado em que vivemos.

Dessa maneira, a cozinha se apresenta como um ambiente carregado de simbolismo e aprendizado. É nela que a transformação acontece seja no alimento que se torna refeição, seja no ser humano que, ao cozinhar, saborear e compartilhar, adquire novas percepções sobre si, sobre o outro e sobre Deus. A cozinha é metáfora da vida e da espiritualidade, um lugar onde a experiência do cotidiano se cruza com a dimensão do sagrado. É nesse contexto que adentramos numa nova perspectiva: como essa vivência culinária nos conduz a um encontro mais profundo com Deus e com os demais, ampliando nossa compreensão sobre comunhão, partilha e sentido da existência.

2 A EXPERIÊNCIA QUE NOS LEVA AO ENCONTRO COM DEUS

A dinâmica da cozinha pode nos ajudar a refletir e passar de uma cultura do alheamento a uma cultura da proximidade, gerando elos de comunhão. O ato de preparar e do sentar-se para as refeições nos ensina e revela aquilo que somos e como devemos proceder. O partilhar juntos não apenas o alimento, mas a vida que é sentida e partilhada vai alargando o gigantesco leque de relações que esses momentos proporcionam. Ao entorno da mesa experienciamos e participamos um da vida do outro, os sentimentos, as expressões, o jeito único de cada um se portar, revelando o que de mais íntimo possuem. Os que se deixam envolver por essa maneira de ser, transformam o ato de alimentar-se em verdadeiros atos de amizade e de espiritualidade.

Tudo isso contribui para a autocompreensão da nossa experiência com Deus e para a relação com os demais. O exemplo de Jesus abre um novo horizonte para a humanidade, exercitando a abertura para acolher o diferente, não seguindo os mecanismos de exclusão, mas contribuindo para que outros possam também experienciar a proximidade e o amor de Deus. A atenção que Jesus deu para aqueles com quem se sentou à mesa é reflexo do imenso amor que tinha pelo Pai: amar a Deus passa pela acolhida e pelo amor aos irmãos. Assim, o reflexo da vida cotidiana deve apontar para a vida espiritual, como bem nos ensina a sabedoria, aquilo que fazemos no dia a dia deve nos levar a Deus. Diante disso, Tolentino diz que

Precisamos olhar a espiritualidade como uma arte integral de ser. Observamos muitas vezes em nós mesmos um analfabetismo perante as expressões fundamentais da vida. Até temos certezas, até praticamos, até sabemos, mas há momentos da vida que nos deixam sem palavras, que nos fazem sentir sem apoio: uma doença, um incidente, uma crise, ou, então uma grande alegria, um grande encontro... Em determinadas circunstâncias damos por nós um caminho que parece paralelo, porque a fé não tem suficiente capacidade de hospitalidade do que somos ou daquilo em que nos tornamos (MENDONÇA, 2016, p. 26).

Nessa perspectiva, fica evidente o caráter inseparável entre vida cotidiana e a espiritualidade, uma não está desvinculada da outra. Assim, “quando comer se torna um exercício espiritual, isso não significa apenas que as pessoas terão ocasiões para ficar mais atentas aos outros e ao mundo. Elas também terão a oportunidade de ver, receber e provar o mundo com profundidade espiritual” (WIRZBA, 2014, p. 57). Wirzba enfatiza ainda:

Transformar a alimentação em um exercício espiritual é cultivar as condições e os hábitos práticos – atenção, conversação, reflexão, gratidão, responsabilização honesta – em que a comida e o mundo podem ser percebidos como tendo uma face. Quando encontramos e recebemos a face da criação, a liberdade individual pode entrar em cena, porque agora somos responsáveis pelo que fazemos e devemos prestar contas quanto a se honramos ou não a santidade diante de nós (WIRZBA, 2016, p. 61-62).

Quando temos a convicção daquilo que podemos absorver a partir da concretude da vida, conseguimos dar mais consistência ao nosso modo de ser. Assim, “o objetivo de um exercício espiritual é desenvolver nas pessoas os hábitos que lhes permitirão viver uma vida mais ordenada, moderada, reflexiva, livre, atenta, disponível e responsável” (WIRZBA, 2014, p. 56).

Ao falar da maneira como Jesus se relacionava à mesa com os pecadores, Tolentino revela a profundidade desse gesto, que vai além do superficial, penetrando estruturas antes isoladas: “aceitando a prática da comensalidade com os pecadores, Jesus está infringindo o

poderoso sistema de pureza. Mas o seu gesto não é apenas de ruptura: afirma também uma inédita e insólita experiência de Deus” (MENDONÇA, 2015, p.171). E mais, “a mesa é uma espécie de fronteira simbólica que testemunha, para lá das diferenças, uma possibilidade radical de comunhão. [...] A cozinha e a mesa comuns são um instrumento de reciprocidades” (MENDONÇA, 2015, p.171).

A atitude de Jesus quebra paradigmas e abre caminhos novos para a construção de um mundo mais fraterno e humano. A peculiaridade desse ato está no voltar-se e perceber a importância do outro dentro do plano salvífico de Deus. Cada ser é único e pode agregar valores, basta a abertura para acolher e compartilhar as experiências que cada indivíduo possui. A nossa singularidade não deve ser empecilho para pensar as possibilidades comuns, é um pouco daquilo que o Papa Francisco tem insistido quando fala da “amizade social”, da cultura do encontro. Numa perspectiva semelhante, Wirzba exprime que “com a ajuda uns dos outros, podemos praticar as habilidades da conversação, da reflexão e da gratidão que contribuem para uma vida mais completamente humana” (WIRZBA, 2014, p. 57).

A profunda vivência religiosa e a íntima relação que Jesus possuía com o Pai é outro elemento que confere autenticidade e o encoraja diante daquilo que poderia acontecer. A reciprocidade de Jesus está no ato de acolher e se fazer presença na vida dos outros. Uma presença capaz de dar tudo de si. O estar juntos confere uma espiritualidade única, como afirma Wirzba:

é útil caracterizar a alimentação como um exercício espiritual. O propósito de pessoas que se reúnem em torno de uma mesa para comer não é simplesmente enfiar nutrientes no corpo. Comer juntos deve ser uma ocasião em que as pessoas aprendam a ser mais atentas e presentes para o mundo e umas para as outras (WIRZBA, 2014, p. 57).

Sentar a mesa é quebrar fronteiras paradigmáticas e abrir-se ao mundo de possibilidades que se deflagra a nossa frente, assim, vamos tecendo algo novo na narrativa da nossa vida. O cardeal Tolentino ao falar do novo espaço social que a refeição proporciona, salienta que

A refeição é um referente de grande espessura comunicativa, se pensarmos que ela tem as virtualidades de um espelho: aí se colhem alguns dos códigos mais intrínsecos a uma cultura. Ela representa um precioso sistema simbólico, uma espécie de microcosmos que reflete interditos, práticas, tráficos de sentido. Ao observarmos o modo como ela se desenvolve ficamos na posse da estrutura interna, valores e hierarquias de um determinado grupo humano, bem como dos limites que esse estabelece com o mundo que o rodeia. Quando se chega a perceber a lógica e o conteúdo dos alimentos, bem como a ordem que regula a mesa (com quem se come, onde se come, a lógica dos diversos lugares e funções à mesa...), alcança-se um conhecimen-

to antropológico muito importante (MENDONÇA, 2015, p. 178).

Vejamos: o ser humano é um ser de relações, nosso desenvolvimento pessoal e cognitivo está intrinsecamente ligado a essa dimensão, as experiências que vamos adquirindo ao longo da vida no convívio com os demais contribuem para o desenvolvimento da nossa personalidade. Nossos sentimentos, ações, tudo isso vai se dando a partir da nossa relação com outros. Viver isolado é estar condenado à solidão existencial e não perceber a beleza que o contato com o outro proporciona. Nossas relações se alargam na medida em que vamos nos abrindo para que outros façam parte da nossa vida e da nossa história. Numa sociedade complexa, individualista, a pressa acaba atropelando essa capacidade de relacionar-se, fazendo com que a cultura da proximidade vá deixando de ser exercitada. Wirzba acentua que

Comer depressa é apenas um sintoma da velocidade mais generalizada que impulsiona e determina a cultura contemporânea. O ritmo frenético que com frequência caracteriza o trabalho e a vida social faz que seja muito menos provável que as pessoas aprendam as disciplinas da atenção, da conversação e da gratidão, cruciais em uma vida de celebração e responsabilidade. Sem a arte da reflexão, as pessoas muitas vezes se verão comprometidas com prioridades e engajadas em práticas que, se cuidadosamente examinadas, seriam registradas como inaceitáveis ou erradas. Ou acabarão deixando inteiramente de ver e experimentar o lugar onde estão e, assim, perderão a oportunidade de estar vivas para o mistério e a graça da vida (WIRZBA, p. 55).

Essa constatação é um reflexo daquilo que a sociedade tem vivido, lugares lotados, mas sem ou quase nenhuma interação, a capacidade de se envolver e de se interessar pelo outro fica em segundo plano. Cada qual no seu mundo e com as suas próprias convicções, sem a empatia necessária para transformar o momento em celebração e graça. Com isso, muito daquilo que nos torna seres de relações vai se perdendo, o valor da amizade, do carinho, do cuidado mútuo e, por conseguinte, a relação com o sagrado passa a ser algo vazio de sentido. Buscar práticas como essa exige o esforço de se colocar à disposição para acolher o outro em sua totalidade, com suas fragilidades e ao mesmo tempo se colocar nessa mesma condição.

Portanto, a experiência da refeição nos convida a um encontro mais profundo não apenas com o outro, mas com o próprio Deus, que se revela na partilha e na comunhão. A mesa, enquanto espaço simbólico e real, rompe barreiras e aproxima corações, tornando-se um reflexo da acolhida divina. É nesse contexto que se insere a dimensão sacramental da alimentação, que vai além do ato físico de comer e se desdobra como uma expressão concreta da fé. Assim, adentramos a reflexão sobre a comunhão, compreendida como um dar e receber de dons, onde o alimento, a presença e o amor se entrelaçam para revelar o sentido mais profundo da vida cristã.

3 A COMUNHÃO – O DAR E RECEBER DE DONS

Como pensar a alimentação como um ato sacramental, ou seja, numa expressão concreta da fé, carregada de significado espiritual, que une o humano ao divino? E qual a relevância de tudo isso para as comunidades cristãs? Por vezes esquecemos que a criação e tudo o que provém dela é dom de Deus. E como dom proveniente de Deus deve ser pensado como tal. Assim, essa reflexão nos leva a perceber a nossa dependência, de que não subsistimos por nós mesmos, ou seja, dependemos uns dos outros e de tudo o que é proveniente da criação, que a vida é uma doação e uma recepção constantes de dons.

Deus se entrega à humanidade e se revela como dom. Uma doação que vai até as últimas consequências. Ao nos debruçarmos sobre as Escrituras, podemos perceber toda essa entrega de Deus. Vista pela ótica da alimentação, vai desde o ato criacional no livro do Gênesis, evidenciado na abundância e diversidade dos dons oferecidos na natureza, até o banquete escatológico no livro do Apocalipse. Tudo isso nos recorda o amor de Deus, que se entrega e proporciona sustento e prazer à humanidade. Comer é um lembrete diário do amor de Deus e nos conecta a um vasto mundo que nem sempre é lembrado. Para Wirzba, essa relação é o que nos une com as outras criaturas, com a terra e tudo o que dela faz brotar e, sobretudo, com aqueles que cuidam das mais variadas espécies de plantas e animais e as transformam em alimentos:

Por mais solitária que nossa experiência de alimentação possa ser, cada cheirada, cada mordida e cada deglutição conectam-nos a vastas redes de comércio globais e, assim, a mundo biofísicos e sociais muito além de nós mesmos. No momento em que mastigamos qualquer coisa, participamos das histórias geográficas, regionais e dos processos bioquímicos que, com toda a sua diversidade e complexidade, desafiam nossas mais loucas imaginações e as mais intensas tentativas de compreensão. No minuto em que contemplamos ou falamos sobre o ato de comer, mostramo-nos envolvidos em tradições culinárias e tabus culturais, bem como em dilemas morais e buscas espirituais (WIRZBA, 2014, p. 27).

A prática de comer está imersa em complexas redes de comércio e processos biofísicos que conectam as pessoas a histórias e contextos globais, desafiando-nos a reconhecer a interdependência e o valor do alimento como expressão de bênção divina. Segundo Wirzba, a consciência dessas relações transforma o ato de comer em um exercício espiritual, promovendo uma apreciação mais profunda da vida e da criação. A alimentação, quando percebida sob essa ótica, encoraja a hospitalidade e o cuidado, refletindo um relacionamento mais consciente e significativo com o alimento e com os outros.

Quando tomamos consciência de tudo o que está por trás da nossa alimentação, aprendemos a celebrar a vida que se dá em alimento para alimentar a nossa vida, de modo que “reconhecemos e honramos a Deus como o que oferece todos os dons perfeitos e bons”

(WIRZBA, 2014, p. 27). Nessa perspectiva, Mendonça diz que “na mentalidade bíblica, as comidas entendem-se sob o impacto da bênção divina, pois integram o conjunto dos elementos necessários à existência” (MENDONÇA, 2015, p. 163). Isso nos leva a reconhecer a bondade de Deus que se expressa em tudo aquilo que se torna alimento para nós e a corrigirmos posturas de indiferença com a criação e o Criador. Quanto a isso, Wirzba enfatiza:

O ato de comer convida as pessoas a desenvolver uma apreciação mais profunda de onde elas estão e com quem estão, de forma que o comer pode ser um ato sacramental e não sacrilégio. Uma relação teológica, consciente com o alimento possibilita a descoberta de que comer está entre as maneiras mais íntimas e agradáveis possíveis de entrarmos nas associações da criação e encontramos ali o Deus que abençoa e alimenta diariamente a vida (WIRZBA, 2014, p. 27).

Essa constatação sublinha uma postura de intimidade que a alimentação pode proporcionar, uma intimidade com a criação, com o Criador e com aqueles e aquelas que estão ao nosso redor. O autor destaca a atenção e a sensibilidade que a prática comensal pode despertar nos seres humanos, levando-os a reconhecer as dádivas e o amor provenientes de Deus. O dar-se vai além do dar algo material, mas é o estar juntos, o partilhar e crescer juntos, fazendo da vida um encontro fraterno. Mendonça ao refletir sobre a passagem do Evangelho de Lucas 10,38-42, o encontro de Jesus com Marta e Maria, explicita como deve ser a postura entre o dar e o receber, relacionando tudo isso com a cozinha:

Jesus tem um olhar crítico para o modo como Marta vivia o seu estar na cozinha. Esse é descrito pelo narrador lucano, que normalmente é muito preciso, como um “andar atarefado com muitos serviços” e distanciando o hóspede. Querendo arregimentar nesse serviço a própria irmã, Jesus critica essa atitude do fazer, que não dá espaço àquilo que é a coisa necessária: o acolhimento do dom, estar atento ao dom, o dom daquele hóspede. Há um fazer que está em diálogo com o dom, há outro porém que nos faz esquecer o sentido e o sabor da dádiva. Há um fazer que é só fazer, e há outro que nos torna mais capazes de acolher. Não estar apenas preocupado em dar, mas também em sintonizar com o dom. A cozinha pode ser apenas o lugar do fazer que é só fazer, do serviço, da satisfação de necessidades, da rotina, muito mais que da descoberta. Jesus quer que Marta se reencontre no interior da sua cozinha. Nem sempre é evidente a relação entre o ter de dar, ter de servir e o dar e o servir realmente (MENDONÇA, 2013, p. 85).

O destaque dado por Mendonça ilustra a importância de equilibrar o fazer e o acolher. A pressa e a preocupação do cotidiano podem levar nossas atitudes, por mais que elas sejam boas, a se perderem no caminho e se tornarem o fazer pelo fazer, esvaziando o sentido da

ação. A crítica de Jesus a Marta, que se sobrecarrega com tarefas, destaca que a verdadeira hospitalidade envolve estar presente e acolher o dom, não apenas realizar atividades pela urgência ou pelo dever de executá-las. A prática comensal deve transcender a rotina e o fazer mecânico, permitindo a celebração e o fortalecimento das relações.

Assim, a hospitalidade vai além das boas maneiras; é um reflexo do desejo de fazer com que os outros se sintam valorizados e confortáveis. As atitudes casuais devem ressaltar nossas habilidades de se conectar com as pessoas de maneira a enxergarmos o que o outro precisa receber e/ou tem a oferecer. Essa interação é primordial e contribui para uma experiência agradável e memorável.

Quando nos reunimos à mesa, não apenas alimentamos nossos corpos, mas também fortalecemos laços de fraternidade e solidariedade, criando um espaço de comunhão e afeto. Essa dinâmica reflete um caráter trinitário. Wirzba nos ajuda a compreender essa relação:

Considerando a vida de Jesus e o poder do Espírito Santo, fica evidente que a meta das relações entre as criaturas é alcançada em comunhão. [...] Na Trindade não há subordinação ou hierarquia. Os Três compartilham a vida entre si em completa mutualidade. Embora as Pessoas sejam distintas, elas sempre permanecem umas nas outras. Essa permanência mútua poderia, em última instância, ser descrita como *perichoresis*, uma “abrindo espaço” em si para a outra. A *perichoresis*, é um ensinamento radical. Sugere que pessoas não existem primeiro como indivíduos e depois, em algum momento, entram em relação entre si (fazendo da relação, assim, algo opcional), ou mesmo que elas estão sempre marcadas por interdependência. [...] A vida verdadeira é vivida por meio das dádivas dos outros. Como nossa experiência com a alimentação confirma, à medida que um ser vivo tenta ser autárquico (um ser auto-originado e autossustentado), ele nega toda nutrição e, assim, precipita a própria morte (WIRZBA, 2014, p. 33).

A relação trinitária é o modelo perfeito de unidade e amor mútuo, onde cada pessoa da Trindade se entrega plenamente às outras em uma dança de reciprocidade e harmonia. Da mesma forma, uma mesa compartilhada simboliza um lugar de encontro e relacionamento, que nutre o corpo, os vínculos emocionais e espirituais. Assim, a mesa torna-se um microcosmo da convivência trinitária, um espaço onde o amor e a presença se manifestam, e onde a comunhão é vivida de maneira concreta e tangível.

Com efeito, essa experiência sugere que a mesa é um espaço simbólico e real onde a interação humana e o amor se manifestam de maneira profunda e sensível, refletindo um ideal de convivência harmoniosa e significativa. É uma forma de expressar e de valorizar a importância dos momentos compartilhados e das relações interpessoais. Essa aproximação revela a grandeza que essa prática proporciona:

Nessa comunhão de mesa e de destino realiza-se uma das viagens mais surpreendentes que se pode fazer, em qualquer tempo e em qualquer civilização: o transcender aquele espaço que separa os outros dos nossos; o ultrapassar os obstáculos que dividem o mundo entre estranhos e familiares (MENDONÇA, 2016, p. 72).

Mendonça, ao fazer essa afirmação, toma como inspiração a aproximação do Papa Francisco que, ao despedir-se do povo desejando um “bom domingo e um bom almoço” ao fim do Angelus, dá uma tonalidade diferente, mostrando a gigantesca importância dessa proximidade para a ação pastoral. Isso é inclusivo e demonstra intimidade, algo essencial para as nossas práticas pastorais. Em meio às formalidades, o interesse pelo outro e pela sua história deve ser constante, todos têm algo a acrescentar, uma abertura para compartilhar e oferecer a própria vida de maneira que alimente e beneficie os outros. Como afirma Wirzba:

Em seu significado teológico último, a alimentação não pode ser reduzida ao consumo de outros. Em vez disso, ela tem a ver com entender a hospitalidade e abrir espaço para que outros encontrem a vida compartilhando a nossa própria. Auto-oferecimento, aceitação da responsabilidade pelo bem-estar do outro, dedicação da própria vida a nutrir os outros – esses são os sinais da vida imbuída do poder do Espírito. Comer, em outras palavras, é um convite a entrar em comunhão e ser reconciliado uns com os outros. Comer com Deus à mesa é comer com o objetivo de cura e de celebração das associações da criação (WIRZBA, 2014, p. 35-36).

Além de nutrir, essa prática fortalece as relações humanas: uma oportunidade para vivenciar e expressar valores profundos de hospitalidade, responsabilidade e comunhão. Para as comunidades cristãs, esse é um ideal indispensável, um reflexo daquilo que é celebrado, mostrando a autenticidade da vida cristã. Indo mais além, nutrir o outro é uma disposição evangélica, como bem expressa Mendonça:

Na versão de Marcos, porém, há uma curiosa alteração: “O sal é coisa boa; mas, se o sal ficar insosso, como que haveis de o temperar? Tende sal em vós mesmos e vivei em paz uns com os outros” (Mc 9,50). A principal novidade é este inciso final: “Tende sal em vós mesmos...” O sabor não é uma coisa que possuímos exteriormente; é, como em todas as experiências que requerem uma arte de ser, uma coisa em que nos tornamos. A expectativa de Jesus é que ele possa inspirar vidas saborosas, distantes do caldo insosso daquilo que, até sendo, verdadeiramente nunca foi, nunca chegou a ser. Jesus não semeia uma neutralidade: semeia, antes, o gosto e o risco de viver. Não podemos, por isso, condescender com nossas deserções e fugas para longe do sabor (MENDONÇA, 2016, p. 67-68).

Nessa afirmação, Mendonça busca ressaltar o sabor que nos tornamos na vida do outro, ou seja, ser sal é o modo como eu integro o sabor da minha vida na vida do outro. Isso é um convite a sermos consistentes naquilo que nos dispomos a fazer, não bastam meias tintas, algo superficial. Ser sal não é algo exterior, mas deve brotar do íntimo e se expandir ao ser acrescentado na vida do outro. Ajudar os outros a dar sentido a sua existência, a sentir o sabor da vida e da expressão de Deus. À luz dessa perspectiva, podemos acrescentar o que diz Wirzba, evidenciando a postura daqueles que são seguidores de Cristo:

Pessoas que se alimentam de Jesus são desafiadas a se relacionar com os outros de novas maneiras. Em vez de relacionar-se de modos primariamente utilitários, observando-os para atender a necessidades e satisfações pessoais, os que comem com Jesus são convidados a estender seus ministérios de atenção e acolhimento, alimentação e perdão, cura e reconciliação. Esses são ministérios que requerem de nós que lembremos dos outros e os mantenhamos em nosso coração e em nossa mente. *Lembrar Jesus*, em outras palavras, *inspira-nos a lembrar dos outros*. Os que comem Jesus tornam-se, assim, anfitriões do mundo, respeitam e servem à integridade daqueles que copermanecem com eles (WIRZBA, 2014, p. 211).

Ao enfatizar a importância da memória e da ação em favor do outro, Wirzba nos lembra de que a espiritualidade se manifesta nas práticas cotidianas de cuidado e respeito mútuo. Essa prática fortalece os laços de fraternidade e solidariedade, sendo um reflexo da vida cristã autêntica.

A alimentação, portanto, não é apenas uma necessidade física, mas um espaço de comunhão e espiritualidade. Isso nos provoca a refletir sobre nossas relações interpessoais e sobre como a vivência dos valores cristãos podem nos transformar em indivíduos mais atentos e acolhedores. Mendonça e Wirzba argumentam que a alimentação deve ser uma expressão de amor e responsabilidade, incentivando uma vida rica em sentido e relação, na qual cada ato de comer é uma oportunidade para viver a espiritualidade e a comunhão plena.

Portanto, a cozinha, como espaço de partilha e aprendizado, oferece uma rica inspiração para a vivência pastoral nas comunidades cristãs. A valorização da mesa como lugar de comunhão e participação pode se traduzir em encontros comunitários onde a refeição fortalece os laços de fraternidade e acolhimento. Iniciativas como grupos de cozinha solidária, retiros com temática alimentar e celebrações litúrgicas ligadas aos ciclos da natureza resgatam o sentido espiritual do alimento, promovendo uma maior consciência sobre a gratidão e o cuidado com a criação. Além disso, o ensino catequético pode se enriquecer ao relacionar a alimentação com a Eucaristia, tornando o ato de cozinhar e comer um gesto carregado de significado cristão.

Essas ações pastorais também podem contribuir para a inclusão e o bem-estar de diversos grupos, como idosos, enfermos e pessoas em situação de vulnerabilidade, através da

cozinha terapêutica e da pastoral da acolhida. Projetos que unem teologia e gastronomia, hortas comunitárias e práticas de sustentabilidade reforçam a dimensão ética do alimento, incentivando um consumo responsável e solidário. Ao integrar espiritualidade e vida cotidiana, a mesa se torna um instrumento poderoso para cultivar relações mais humanas e fraternas, onde o alimento não é apenas sustento físico, mas também expressão concreta do amor e da partilha no Reino de Deus.

REFERÊNCIAS

MENDONÇA, José Tolentino. *A leitura infinita: a Bíblia e a sua interpretação*. 1. ed. São Paulo: Paulinas; Pernambuco: Universidade Católica de Pernambuco, 2015.

MENDONÇA, José Tolentino. *A mística do instante: o tempo e a promessa*. 1. ed. São Paulo: Paulinas, 2016.

MENDONÇA, José Tolentino. *Nenhum caminho será longo: para uma teologia da amizade*. 1. ed. São Paulo: Paulinas, 2013.

WIRZBA, Norman. *Alimento e fé: uma teologia da alimentação*. 1. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2014.

Artigo submetido em 19/03/2025 e aprovado em 09/06/2025

Ivaneudo Rodrigues Alves: Graduado em Filosofia pela FAJE; graduando em Teologia na FAJE. Pesquisa desenvolvida no contexto do projeto “Mística, Espiritualidade e Estética”, sob a orientação do professor Dr. Francys Silvestrini Adão SJ, com bolsa CNPq. E-mail: yvanalves61@gmail.com

Endereço: Rua Professora Vicentina Barreto, 54, Bairro Planalto, Belo Horizonte-MG. Cep: 31720-270

Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-7284-3226>

Editor: Dr. Geraldo Luiz De Mori

Avaliadores: Francys Silvestrini Adão, Marília Murta de Almeida, Sinivaldo Silva Tavares