



## ***Eu Amo minha Igreja***

### **Lição 16 – Domínio Próprio**

*“Mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado” – 1 Coríntios 9:27*

*“Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade” – Provérbios 16:32*

#### **Introdução**

Embora mencionado por Paulo em último lugar, o “domínio próprio” (às vezes traduzido por *temperança*) seguramente não é a menor virtude do fruto do Espírito. Poderia facilmente ser a primeira, porque desempenha um papel importante no amadurecimento dos outros atributos espirituais. Pode-se dizer que o domínio próprio é *a cola* que mantém juntas todas as outras qualidades.

Como todos os outros gomos do fruto do Espírito, o domínio próprio é um dom da graça de Deus. Tem sido chamado de *graça disciplinada* – *graça*, porque é livre, *disciplinada*, porque exige de nós a decisão de participar deste processo.

O domínio próprio pode soar negativo, mas é parte integral da graça. Se não nos controlarmos – nossos sentimentos, nosso apetite, nossos impulsos – eles nos controlarão. Assim, ou é o domínio próprio colocado sob a graça e o poder do Espírito Santo ou ele será controlado por alguém ou alguma outra coisa. Em última instância, nós decidimos!

#### **1. O que é domínio próprio?**

Alguns sinônimos de domínio próprio são *autodisciplina, força mental e força de vontade*. Mas, esse fruto do Espírito vai muito além de simplesmente refrear os cristãos para não fazerem o que é “proibido” – inclui nos habilitar para fazer o que é bom! Se queremos vencer as inclinações pecaminosas descritas em 1 João 2:15,16, precisamos encher a nossa mente com tudo aquilo que Paulo descreve em Filipenses 4:8:

- *Contra quais inclinações pecaminosas 1 João 2:15,16 nos previne? Como Filipenses 4:8 pode nos proteger desses perigos?*

Obviamente, existem regras na vida cristã. Existe uma constante luta contra o próprio eu, contra a carne, contra os caminhos do mundo. Paulo descreve esse dilema em Romanos 7:15-18, quando fala sobre a luta entre o que ele sabe que deve fazer e o que é tentado a fazer. Porém, em Romanos 8:1, ele nos dá a resposta: *“Portanto, agora, nenhuma condenação há para os que estão em Cristo Jesus, que não andam segundo a carne, mas segundo o Espírito”* (RC).

Ele está falando de andar no Espírito. Por si mesma, uma vida sem o Espírito é incapaz de desenvolver o fruto do Espírito. Embora tenhamos a *disposição*, Paulo fala por todos nós quando diz que não temos o *poder*. A resposta para o dilema de Romanos 7 não é *quando* podemos vencer, mas *como*. E o *como* é encontrado pela fé em Jesus. Quando nos rendemos a Jesus, reivindicamos Sua justiça, e não mais somos condenados. Quando nos rendemos a Ele e decidimos andar no Espírito, escolhemos seguir Sua vontade, reivindicando Suas promessas de vitória. A chave é nos apegarmos às promessas – é daqui que vem o poder. Não podemos fazer isso sozinhos. Temos que fazer a escolha consciente de vencer em Seu nome. A luta é tanto

*vertical* (erguendo-nos em fé) como *horizontal* (guerreando contra os desejos imoderados da carne e do mundo).

## 2. A corrida de Paulo

*“Vocês não sabem que de todos os que correm no estádio, apenas um ganha o prêmio? Corram de tal modo que alcancem o prêmio. Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre. Sendo assim, não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurra o ar. Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado” – 1 Coríntios 9:24-27, NVI.*

- *Que analogia Paulo usa para nos ajudar a entender a batalha contra o eu e o pecado?*
- *Que confiança ele tinha a respeito da corrida em que estava? De onde vinha sua confiança?*
- *Ele reconhecia a possibilidade do fracasso? Como ele descreveu isso, e qual foi sua solução?*

*“Graças a Deus por Jesus Cristo, nosso Senhor” – é o brado de vitória do apóstolo, em Romanos 7:25. É confortável saber que até mesmo um cristão fiel como Paulo, um dos verdadeiros gigantes da fé, tinha que lutar contra o eu, o pecado e a carne. Não estamos sozinhos nesta batalha. O Céu vai estar cheio de pessoas que conheceram os clamores da carne.*

## 3. Crescendo em domínio próprio

- *Em Hebreus 12:1, Paulo novamente se refere à analogia da corrida. Quais são alguns dos ‘pesos’ que estão atrasando a sua corrida?*
- *Quais princípios para viver em santidade Paulo nos aconselha a seguir em Colossenses 3:1-10?*

Para crescer em domínio próprio devemos ter em mente dois princípios extremamente práticos:

- *Toda habilidade precisa ser praticada.* O domínio próprio não vem em um só dia. Vem mediante ganhos e perdas, sucessos e fracassos, conforme tentamos praticá-lo dia após dia. *“Combate o bom combate da fé”* (1 Timóteo 6:12); *“Não que eu o tenha já recebido ou tenha já obtido a perfeição; mas prossigo para conquistar aquilo para o que também fui conquistado por Cristo Jesus”* (Filipenses 3:12).
- *Fuja do pecado e da tentação.* Não se ponha constantemente você mesmo em lugares em que suas fraquezas sejam testadas, onde suas energias mais difíceis de controlar estejam na linha de tiro da tentação. Devemos evitar até mesmo *“a aparência do mal”* (1 Tessalonicenses 5:22). *“Revistam-se do Senhor Jesus Cristo, e não fiquem premeditando como satisfazer os desejos da carne”* (Romanos 13:14, NVI).

## Conclusão

- *Quais são algumas áreas de sua vida em que o domínio próprio é mais deficiente? Por que às vezes é mais fácil obter a “vitória” sobre a sobremesa do que obter vitória sobre um espírito de amargura e ressentimento? Que mudanças você pode fazer para ter mais domínio próprio?*
- *Como podemos evitar o perigo de fazer do domínio próprio uma forma de “legalismo”?*
- *Você conhece alguém que esteja sofrendo por causa dos princípios aqui descritos? Como você pode, como Célula ou pessoalmente, ajudar essa pessoa a superar esse tempo difícil?*