

## **DOMÍNIO PRÓPRIO**

### **SEGUNDA- FEIRA – DOMÍNIO PRÓPRIO**

➔ *Leia em voz alta: "Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade."*

Provérbios 16.32 NVI

➔ O domínio próprio é uma virtude do fruto do Espírito Santo. A pessoa com essa virtude se torna controlada, disciplinada, firme em suas decisões, firme no seu caráter, que termina o que começa, e que não começa aquilo que não pode terminar. Ser autodominado é ser vitorioso, é ser um combatente diário contra a vontade e contra a natureza humana. Muitos são os exemplos diários de pessoas que caminham em direção a abismos profundos por não serem autodominados. Muitos desgraçam a sua vida porque sucumbem aos seus desejos. Muitos se juntam a pessoas erradas, principalmente pelos laços do matrimônio, porque não tiveram controle sexual. Doenças, gravidez indesejada e ou prematura, acidentes de todos os tipos, futuro profissional comprometido, testemunho jogado na lama, destruição de casamentos e relacionamentos, são somente algumas das consequências que alguém pode ter pela falta do domínio próprio em sua vida. Deus não quer que isso aconteça com seus filhos e por isso nos dá grandes ensinamentos a respeito disso. Somos soldados de Deus nesta terra. Precisamos estar preparados para tudo. Caminhamos em direção a um alvo (Filipenses 3.14), por isso nada deve nos distrair ou nos desviar. Nesta semana, vamos meditar sobre o domínio próprio. Esperamos aprender muito para moldarmos o nosso caráter ao caráter de Cristo. ➔ *Para maior compreensão, leia: Gálatas 5.22-23; Atos 24.24-25; 2 Pedro 1.5-9.* ➔ **Refleta:** "Esparta era uma cidade conhecida pela firmeza e coragem dos seus soldados. Um rei quis conhecer o segredo da grande resistência daqueles homens. Disseram-lhe que o segredo era uma sopa escura, que fazia obrigatoriamente parte do cardápio dos soldados. Impressionado, o rei insistiu em provar aquela sopa, mas já no primeiro gole, percebeu que aquilo era intragável. Não conseguia imaginar qual tempero teria sido usado para fazer algo tão ruim. Perguntou então ao anfitrião qual era o tempero daquela sopa, o qual, vendo a expressão de nojo do rei, respondeu que o tempero daquela sopa era uma rígida disciplina pessoal. O monarca, acostumado a uma vida fácil, rodeado de luxo na corte, não poderia apreciá-la. Sem esta rígida disciplina pessoal, trabalhada desde a infância, nunca teriam os soldados de Esparta escrito a sua página na

história. Aqueles heróis, educados na escola do domínio próprio, julgavam mais digno não fugir de uma batalha, ainda que a derrota fosse iminente. Domínio próprio é coragem em outra forma, dizia um antigo sábio. É de Pitágoras a frase: Nenhum homem é livre se não pode dominar-se..." → Responda com muita sinceridade: Você tem sido uma pessoa autocontrolada?..... Em uma escala de 0 a 10, qual a nota para o seu domínio-próprio nas seguintes áreas: ( )sexual ( )apetite ( )momentos de raiva ( ) olhares ( ) língua ( )desejos carnis? → **Decida:** ( )Decido que vou abrir meu coração para tudo o que Deus me ensinar nesta semana sobre domínio próprio. ( )Decido que vou fazer em meu caderno de meditação uma lista das minhas 5 principais áreas onde preciso ter mais autodomínio (faça isso agora). ( ) Decido que quero ser uma pessoa autodominada e para isso quero que Deus trabalhe na minha vida. → Decore o versículo de hoje. Ore para que você seja uma pessoa que valoriza mais o autocontrole do que grandes conquistas. Até amanhã!

## DOMÍNIO PRÓPRIO

### TERÇA- FEIRA – SOB O CONTROLE DO ESPÍRITO

*"A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz." Romanos 8.6 NVI*

→ O apóstolo Paulo escreveu este versículo aos Romanos, discorrendo sobre a nossa relação com o Espírito de Deus e com a natureza humana (carne). Em Gálatas também encontramos as virtudes do fruto do Espírito e entre eles está o domínio próprio, que em algumas traduções vem como temperança. O domínio próprio, consistente e vencedor, só é possível se estivermos debaixo do controle do Espírito Santo - esta é a mensagem do texto de hoje. Se você não estiver forte espiritualmente não será autodominado o suficiente para ser vencedor(a). Quando alguém deixa-se dominar por algum pecado devido à falta de domínio próprio é porque não está deixando sua vida ser controlada pelo Espírito. E se não é o Espírito que está controlando, quem está? A carne e suas paixões. Satanás está a todo instante esperando uma oportunidade para agir, não dê espaço para ele! Com pouco esforço você poderá lembrar de ocasiões em que você mesmo ou até outras pessoas conhecidas caíram em erros que poderiam ser evitados **SE** houvesse a ação do autodomínio. → **Leia:** Gálatas 5.23-25; 1 Pedro 2.11; Romanos 7.25; → **Refleta:** Ninguém melhor do que Sansão

para ilustrar a simples verdade de que aquele que é dominado por suas paixões é um homem fraco. A Bíblia fala de diversas proezas de Sansão, dentre elas o estrangulamento do leão à mão desarmada e a matança de mil homens com uma queixada de jumento. Mas também fala sobre a trágica história de sua traição por Dalila. Sansão dominou o leão no caminho de Timnata, mas nunca dominou a si próprio. Gostava de propor enigmas, mas só tarde resolveu o enigma de sua vida. Fixou os olhos no brilho ofuscante de uma falsa Dalila, e acabou cego. Buscou uma liberdade falsa e acabou escravo. Incendiou, com auxílio das raposas, as searas de seus inimigos, mas permitiu que as raposinhas dos vícios destruíssem sua própria vinha. Carregou os portões de Gaza, mas foi esmagado por seus pecados. Felizmente, arrependeu-se na última hora e procurou redimir uma vida fracassada com um último ato de esforço e fé. Venceu, mas quão mais gloriosa teria sido sua carreira se tivesse aceitado a direção divina para sua vida. (baseado no livro Colunas do Caráter de Júlio Schwantes) →

*Responda* olhando para o fundo do seu coração: Quem está controlando a sua vida com mais poder: a carne ou o Espírito? O que você sente quando se deixa dominar pela carne? Qual foi a última vez que você teve auto-domínio e deixou que o Espírito vencesse? → **Decida**: A vitória na área do domínio próprio não é algo que acontece e pronto. É uma luta diária enquanto estivermos neste mundo. Torna-se mais prática quando você exercita sempre, mas nunca é fácil. Ter domínio próprio é destronar o ego e entronizar Cristo e o Espírito Santo na regência da sua vida. Pensando assim, faça as decisões necessárias para que você vença nesta área: (escreva em seu caderno). → Termine a meditação decorando o versículo de hoje e fale com Deus sobre suas decisões. Até amanhã!

## DOMÍNIO PRÓPRIO

### QUARTA-FEIRA – AUTOCONTROLE E AUTODISCIPLINA

*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." 1 Coríntios 9.25 NVI*

→ A chave principal do texto acima é o autocontrole. Muito nos impressiona ainda hoje o empenho e a abnegação dos atletas quando estão treinando para alcançar seus objetivos. Neste ramo, vitória é sinônimo de autocontrole

Eles são disciplinados quanto à alimentação, horário de dormir, bebidas e até sexualmente. Quanto mais alto eles almejam chegar, mais renúncia e disciplina eles têm. Assim também somos nós os cristãos, nos controlamos e nos disciplinamos diariamente, a fim de alcançarmos uma coroa que dura para sempre. Não temos certeza do que é essa coroa, mas podemos estar certos de que é algo muito bom. Uma das formas de você crescer na área do domínio próprio é executar tarefas desagradáveis e lutar contra a preguiça e o comodismo. Quando praticamos diariamente a disciplina e nos submetemos a ela, seja qual for o tamanho ou tipo de trabalho, somos mais fortes na área do autocontrole. Ou seja: a força que vai fazer você vencer a tentação de, por exemplo: (fugir do adultério), estará sendo produzida no momento em que você, por disciplina, estiver fazendo uma tarefa que não gosta. Eu detesto lavar louça, estender roupa e lavar banheiro, mas devo fazer estas coisas, e outras mais, para fortalecer o meu autodomínio. É claro que não é só isso, mas se começar por aí já estarei fazendo um grande progresso. Lembre-se: você precisa de Deus para vencer a si mesmo! Busque-o! → **Refleta**: Conta-se que, certa noite, achando-se um velho marinheiro de visita em casa de uma família conhecida, num lugar distante, desabou aguaceiro tal que inundou ruas e interrompeu a circulação dos carros, de modo que não o deixavam sair e foi obrigado a pernoitar onde estava. Mas, na ocasião de se recolher, vendo que lhe preparavam uma grande cama com dois colchões, não sei quantos travesseiros e grande luxo de fronhas, colchas e lençóis, ele protestou: “- Não! Não se incomodem! Eu não me utilizo de nada disso! Não há por aí uma tábua?” “- Uma tábua?” “-Sim, basta-me uma tábua” trouxeram-lhe a tábua de engomar. “-Esta serve?” “-Serve, contanto que lhe tirem esses panos que a envolvem. Eu só durmo na madeira.” E quando lhe quiseram dar uma almofada para cabeça: “-Nada! Nada! Tragam-me um jogo de dicionários ou uma pedra... isto é muito mole!” Não admira, pois, que o velho marinheiro conservasse sua agilidade física e mental até uma idade em que os outros habitualmente são vencidos pelo reumatismo e senilidade (processo de envelhecimento). É que a VONTADE, COMO OS MÚSCULOS, É TEMPERADA PELO EXERCÍCIO, exercício esse que consiste na renúncia do comodismo(...) (Texto do livro Colunas do Caráter de Júlio Schwantes). → Leia novamente o versículo de hoje dentro do seu contexto (1 Cor. 9.24-27). Uma das coisas que mais chama a atenção é quando Paulo diz que submete o seu corpo à disciplina,

para o obrigar a ser **COMPLETAMENTE CONTROLADO**. Pare um pouco pra imaginar você sendo uma pessoa completamente controlada (pausa). → Para exercitar o autocontrole, escolha 3 tarefas que você detesta e faça (leve isso a sério, mas não esqueça que isso é somente parte do processo. A submissão ao Espírito Santo é a chave principal). Anote as tarefas em um local visível para não esquecer. → Decore o versículo de hoje. → Ore por suas decisões e por seu autodomínio. Esteja preparado para quando precisar usá-lo. Não esqueça do nosso alvo: ser completamente controlado! Até amanhã!

## **DOMÍNIO PRÓPRIO**

### **QUINTA- FEIRA – PENSAMENTO DOMINADO**

*“Levamos cativo todo pensamento, para torná-lo obediente a Cristo”*

#### **2Coríntios 10.5b**

→ Para termos um domínio total de nossas emoções, de nosso corpo, de nossa vontade, precisamos urgentemente dominar o nosso pensamento. Isto bem que nos parece algo impossível, mas não é. O versículo de hoje fala isso. Dominar todo pensamento humano, significa ter autocontrole, ou seja, você decide se quer ou não pensar aquilo. Nossa natureza humana é pecaminosa, e por isso tendemos para o lado do pecado naturalmente; desta forma os maus pensamentos podem correr livres em nossas mentes -isto é: se você não souber ou não quiser controlá-los. Na prática isso funciona de duas formas. A forma errada: você começa a pensar algo que vai desagradar a Deus. Como você não domina a sua mente, vai deixando que aqueles pensamentos tomem conta dela. Sua vontade então acaba sendo afetada por seus pensamentos e na maioria das vezes você acaba praticando uma atitude que desagrada a Deus, e que não é necessariamente o que você estava pensando. A forma certa: Você começa pensar algo que vai desagradar a Deus, e na mesma hora você decide lutar contra este pensamento. Uma maneira eficaz é substituir aquele pensamento por versículos bíblicos (o de hoje é bom pra isso) e na mesma hora entregar a Cristo em uma pequena oração. Faça de tudo o que estiver ao seu alcance para que Cristo predomine em sua mente, pois onde Ele entrar o pecado vai sair! Lembre-se que após sua conversão, você passou a ter a mente de Cristo. → *Leia:* 1 Coríntios 2.16; Mateus 9.4; Atos 8.22;

Filipenses 4.8. → **Leia e reflita:** Os automóveis são controlados a partir de comandos nele instalados. Quando giramos o volante ou aplicamos os freios, “intimamos” o carro a guiar ou parar a si mesmo. Homens e mulheres, por sua vez, podem ser guiados por um controle exterior, mas tal controle pode ser destrutivo. O prisioneiro é dominado pela carabina do guarda, mas perde sua liberdade (Schwantes). Assim também somos nós: devemos dominar os nossos pensamentos pelo Espírito, sob pena de sermos controlados. Diariamente nos deparamos com situações onde precisamos praticar o autodomínio dos nossos pensamentos. A vigilância e a luta são por toda a vida. Seja firme! → Leia novamente o versículo de hoje e decida, pela fé, que você vai dominar os seus pensamentos. Com base na meditação, decida agora os passos que você vai dar quando for sacudido(a) por maus pensamentos. Prepare-se! Porque eles virão e você deverá vencê-los. Satanás, vai fazer tudo para te desviar do foco, vai investir nos seus maus pensamentos, mas não desista! Em Cristo somos mais que vencedores. Decida isso pela fé. → Decore o versículo de hoje e termine orando e entregando os seus pensamentos a Deus. Até amanhã!

## **DOMÍNIO PRÓPRIO**

### **SEXTA-FEIRA – VIDA CONTROLADA**

→ *Leia em voz alta: “Tudo me é permitido’, mas nem tudo convém. ‘Tudo me é permitido’, mas eu não deixarei que nada me domine.”*

1 Coríntios 6.12 NVI

→ Neste versículo aprendemos muitas coisas, mas o que eu gostaria de destacar na meditação de hoje é que devemos dominar as coisas que nos cercam e não deixar que elas nos dominem. Quando Cristo nos libertou, nos tornamos verdadeiramente livres, pois conhecemos a Verdade e ela nos libertou. Somos livres para fazer tudo, inclusive para pecar, mas liberdade não quer dizer que você tem que fazer tudo. Você vai pecar só porque é livre? De jeito nenhum! Dessa forma, podemos dizer que uma pessoa **COMPLETAMENTE CONTROLADA** é uma pessoa realmente livre, pois mesmo tendo “liberdade” para fazer o que é errado, não o faz porque vive obedecendo a uma lei maior: a lei de Deus. Assim, como já falamos anteriormente, vivemos uma luta constante do espírito contra a nossa natureza humana. Tudo posso fazer, tudo posso pensar, mas nem tudo é bom para mim. E quem faz esse julgamento? Quem

aponta se algo é bom ou não? O Espírito Santo é claro! Vamos ver um exemplo prático: Pedro e Marjorie (nomes fictícios) começaram a namorar na igreja e depois de algum tempo já conversam sobre casamento, filhos, etc.. Após terem assistido a um filme bastante sensual na televisão, sentiram que seus beijos e abraços ficaram mais quentes e a coisa cresceu tanto em suas mentes que resolveram conversar sobre o assunto. Pedro pensava que como iam mesmo casar em pouco tempo, já poderiam fazer sexo, mesmo que fosse errado. Marjorie não concordava, mas gostava muito de Pedro e sem muita resistência se entregaria. Neste momento, eles teriam que tomar uma decisão. Pecavam ou se **CONTROLAVAM**. Decidiram que deveriam lutar contra aqueles desejos, que não ficariam mais sozinhos em lugares isolados, etc.. Um ano depois casaram em santidade porque decidiram se controlar. Devemos confiar em Deus totalmente e sermos pessoas controladas, nem que para isso precisemos tomar decisões radicais. Mais uma vez batemos nessa tecla: o domínio próprio é uma das virtudes do fruto do Espírito Santo, você sozinho não pode fazer nada; portanto, seja totalmente dependente de Deus e Ele vai controlar você. ➔ Os textos a seguir falam sobre autocontrole: Mateus 5.39-41; Gálatas 5.16-18. ➔ *Leia refletindo:* Certo dia, o reverendo Bob Schuller estava visitando os membros de sua igreja, quando viu um grande cachorro buldogue correndo na direção da calçada por onde ele estava andando. Todos os outros cachorros latiram e rosnaram pois o buldogue estava invadindo território alheio. Mas o buldogue nunca desviou do caminho que tinha determinado e continuou como se nada o estivesse atrapalhando. Quando Schuller se aproximou do buldogue, decidiu que não ia se desviar. No entanto, quando uma colisão se tornou aparente, foi o pregador que acabou desviando. O velho buldogue nem mesmo parou para olhar o homem, continuando seu caminho como se não houvesse ninguém ao seu redor. Mais tarde, Schuller orou pedindo ao Senhor que lhe desse o que aquele buldogue tinha: determinação. Na luta para sermos pessoas totalmente controladas, precisamos também de muita determinação. A mensagem final é esta: Dependentes do Espírito, busquem a toda hora serem pessoas **COMPLETAMENTE CONTROLADAS**. ➔ Em seu caderno, desafio você a fazer decisões sobre o seu autodomínio. O Espírito Santo vai lhe dizer agora quais são essas decisões. Talvez você precise se afastar de coisas ou pessoas; seja radical em suas decisões, pois nenhum prazer pode pagar a sua separação de Deus. Faça pelo menos uma decisão prática. Ouça a voz do Espírito que está em você! ➔ Decore o versículo de hoje. Encerre fazendo uma oração. Dedique-

se na busca pelo domínio próprio e seja aprovado pelo Senhor.

Até semana que vem!