

Domínio Próprio

Meditação 1- Tema: Domínio Próprio.

→ *Leia em voz alta* : "Vale mais ter paciência do que ser valente; é melhor saber se controlar do que conquistar cidades inteiras." (Provérbios 16.32)

→ *Como você explicaria este versículo para uma criança?*

→ *Leia*: O domínio próprio é um fruto do Espírito Santo. Ter este fruto é ser uma pessoa 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 auto dominado 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 auto dominados. Muitos desgraçam a sua vida porque sucumbem aos seus desejos. Muitos se juntam à pessoas erradas, principalmente pelos laços do matrimônio, porque não foram controlados sexualmente. 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, por isso nada deve nos distrair ou nos desviar. Por isso, nesta semana, vamos meditar sobre o domínio próprio. Esperamos aprender muito para moldarmos o nosso caráter ao caráter de Cristo.

→ *Leia agora, estas passagens e associe o versículo com o princípio que aprendemos:*

- (1) Gálatas 5.22-23 () Ninguém deve ser criado sem saber o que é auto disciplina.
- (2) Atos 24.24-25 () Muitos têm medo de confrontar sua falta de domínio próprio
- (3) 2 Pedro 1.3-9 () O domínio próprio é fruto do Espírito Santo.
- (4) Provérbios 29.15 () O D. P. é uma qualidade que nos ajuda a vencer as paixões

→ *Refleta*: "Certa vez, um rei foi visitar o reino de Esparta, famosa cidade antiga conhecida pela firmeza e coragem dos seus soldados, e quis conhecer o segredo da grande resistência daqueles homens. Disseram-lhe que o segredo fodo era uma sopa escura que fazia obrigatoriamente parte do cardápio dos soldados. Tão impressionado ficou aquele rei com tal revelação que 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 e chegou a pensar que talvez não houvesse nenhum. Perguntou então ao anfitrião, qual era o tempero daquela sopa o qual, vendo a expressão de nojo na face do visitante, respondeu com ironia que o tempero daquela sopa era uma rígida disciplina pessoal. O monarca, acostumado a uma vida fácil, rodeado de luxo da corte, não poderia apreciá-la. Sem esta rígida disciplina pessoal, trabalhada desde a infância, nunca teriam os soldados de Esparta escrito a sua imortal página na história. Quando outros teriam preferido uma retirada "honrosa", ou uma fuga justificável sob todos os pontos, aqueles heróis, educados na escola do domínio-próprio, julgaram mais digno não fugir, até que o último homem fosse morto. Domínio-próprio é coragem em outra forma, dizia antigo sábio. É de Pitágoras a frase: Nenhum homem é livre que não se pode dominar...(Schwantes, Júlio-Colunas do Caráter-pg 37)

→ *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, quero estar preparado para as provas que virão () Decido que vou fazer em uma folha de papel, uma lista das minhas 5 principais áreas onde preciso ter mais auto-domínio (faça isso agora) () Decido que quero ser uma pessoa auto dominada e para isso quero que Deus trabalhe na minha vida. → *Decore* o verso de hoje. Ore para que você seja um pessoa que valorize mais o autocontrole do que grandes conquistas.

Meditação 2 – Tema :Sob o controle do Espírito.

→ *“Ter a mente controlada pela natureza humana produz morte; mas ter a mente controlada pelo Espírito produz vida e paz.”* (Romanos 8.6)

→ O apóstolo Paulo escreveu o versículo de hoje aos Romanos, discorrendo sobre nossa relação com o Espírito de Deus e com a natureza humana (carne). Em Gálatas também encontramos os frutos 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.

(É permitida a cópia das meditações para uso pessoal –p/ outros usos, informe-se: 92- 3236-6218)



Dobre no meio, fure e depois corte.



Se você não estiver forte espiritualmente não será auto dominado o suficiente para ser vencedor(a). Quando alguém deixa-se dominar por algum pecado devido a 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, é claro. 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 auto domínio. → *Para maior compreensão, leia os textos:* Gálatas 5.16-26 (ênfase nos versos 23 e 25) ; 1 Pedro 2.11; Romanos 7.14-25; Romanos 8.1-17 (dê sempre preferência em ler na linguagem de hoje)

→ *Refleta:* Ninguém melhor do que Sansão, ilustra a simples verdade, de que aquele que é dominado por suas paixões é homem fraco. (...) A bíblia fala das sete proezas de Sansão: 1- O estrangulamento do leão a mão desarmada. 2- O massacre de trinta homens em Asquelão. 3- A queima dos campos dos filisteus como auxílio de 300 raposas. 4- O segundo massacre dos filisteus. 5- A matança de mil homens com uma queixada de jumento. 6- A remoção dos portões de Gaza. 7- A derrubada do templo de Dagom. Entre a Sexta e a sétima proezas, vem a trágica história de sua traição por Dalila. (...) Sansão acabou caindo nas mãos do inimigo porque jamais caiu em si mesmo. Dominou o leão no caminho de Timnata, mas nunca dominou o próprio eu. 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. Não quis trilhar o caminho reto, e findou dando voltas e mais voltas empurrando a moenda do cárcere. 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 sob os pecados de Gaza. Brincava de deixar-se amarrar, e amarrado ficou. Gostava de folia, e seu penúltimo ato foi servir de palhaço perante seus carrascos. 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 aceito a direção divina para sua vida. (Texto magnífico do livro Colunas do

Caráter de Júlio Schwantes, pela Casa Publicadora Brasileira, páginas 38 e 39)

→ *Responda:* Olhando para o fundo do seu coração, pense um pouco antes de responder as seguintes perguntas: Quem está controlando a sua vida com mais poder, a carne ou o Espírito? O que você sente quando se deixa dominar pela carne? O que você sente quando se deixa dominar pelo Espírito? Qual foi a última vez que você não teve auto-domínio e assim deixou que a carne vencesse a luta? Qual foi a última vez que você teve auto-domínio deixou que o Espírito vencesse? → *Decida:* A vitória na área do domínio próprio não é algo que aconteça e pronto. É uma luta diária, enquanto estivermos nesse 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 na regência da sua vida. Pensando assim, faça as decisões necessárias para que você vença nesta área: *Eu decido*.....

→ Termine a meditação decorando o v. de hoje e fale com Deus sobre suas decisões.

Meditação 3– Tema: Auto-controle e Auto-disciplina.

→ ***Todo atleta que está treinando fica debaixo de uma disciplina rigorosa, pensando em receber uma coroa, E essa coroa não dura muito. Mas nós nos controlamos a fim de ganharmos uma coroa que dura para sempre ."*** (1 Cor. 9.25) → 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. Eu não tenho certeza do que é essa coroa, mas eu tenho certeza 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. Isto aumenta a energia acumulada que fará funcionar o autodomínio. 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 roupa, 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 estará fazendo um grande progresso. Lembre-se: você precisa de Deus para vencer a si mesmo(a)! Busque-o! → Leia agora a história de Sansão em Juízes Capítulos 14, 15 e 16, marque as partes onde ele não teve auto domínio.

→ Se precisar de ajuda para organizar as idéias, use o texto de ontem sobre Sansão.

(Faça isso agora e não deixe pra depois, tenha autodomínio na sua meditação)

→ *Refleta*: Conta-se que, certa noite, achando-se Marques Lisboa 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, o velho marinheiro 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 no pau.” E quando lhe quiseram dar uma almofada para cabeça: “- Nada! Nada! Tragam-me uma caixãozinho, um jogo de dicionários ou uma pedra... isto é muito mole!” Não admira, pois, que Marques Lisboa, como o general Baden Powel, organizador dos escoteiros, conservasse sua agilidade física e mental até uma idade em que outros habitualmente são vencidos pelo reumatismo e senilidade. É que a A VONTADE, COMO OS MÚSCULOS, É TEMPERADA PELO EXERCÍCIO, exercício esse que consiste na renúncia do comodismo(...). (Texto magnífico do livro Colunas do Caráter de Júlio Schwantes, pela Casa Publicadora Brasileira, página 41 citando texto de **O país** de Artur Azevedo).

→ Leia novamente o versículo de hoje dentro do seu contexto (1 Cor. 9.24-27), de preferência na linguagem de hoje ou NVI (Tenha em mãos pelo menos duas ou três versões da Bíblia) Atente bem para os versos 25 e 27. (pausa para leitura) Uma das coisas que mais me chama a atenção é quando Paulo diz que submete o seu corpo à disciplina para o obrigar a ser **COMPLETAMENTE CONTROLADO**. Esta é a minha decisão, espero que seja também a sua. (pare um pouco pra imaginar você uma pessoa completamente controlada)(pausa).

→ Para exercitar o auto controle, escolha 5 tarefas que você detesta e faça. (leve isso a sério, mas não esqueça que isso é somente parte do processo. A submissão ao Espírito é a chave principal) (anote as tarefas em um local visível para não esquecer)

→ Decore o verso de hoje. → Ore por suas decisões e por seu auto domínio. Esteja preparado para quando precisar usá-lo. Não esqueça do nosso alvo: **COMPLETAMENTE CONTROLADO**

Meditação 4 – Tema: Pensamento dominado.

→ **“Dominamos todo pensamento humano e o fazemos obedecer a Cristo.”** (2Cor 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 auto controle, 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 a pensar algo que vai desagradar a Deus, na mesma hora você decide lutar contra este pensamento. Por exemplo, você fecha a televisão ou sai do lugar. De qualquer forma você decide substituir aquele pensamento por versículos bíblicos (o de hoje é bom pra isso) e na mesma hora entrega 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. ALELUIA! Lembre-se que após sua conversão, você passou a ter a mente de Cristo.

→ *Leia*: 1 Cor 2.16; Prov. 6.18; 15.26; 16.23; 22.15; Mateus 9.4; 15.19; Atos 8.22; Filipenses 4.8, Hebreus 4.12; Salmos 139.23; Isaías 55.7-9. Texto que me chamou mais a atenção:.....

→ *Leia e reflita para a sua vida*: Um automóvel a toda velocidade pode ser detido por uma barreira na estrada, mas o estrago será total. Não há maneira de controlar a operação de um automóvel sem arruiná-lo, a não ser usando os controles nele instalados. O volante e os freios são partes do carro. Quando giramos o volante ou aplicamos os freios, intimamos o carro a guiar ou parar a sim mesmo. Homens e mulheres podem ser guiados do exterior, mas tal controle é 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. Diariamente nos deparamos com situações onde precisamos praticar o auto domínio 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

(Avisem-nos sobre eventuais erros de digitação ou gramaticais, não estamos revisando.)

Sacudido(a) por maus pensamentos. Prepare-se porque eles virão e você deverá vencê-los. Satanás logo nas primeiras vezes vai querer fazer você acreditar que você não consegue, ele vai ficar lhe lembrando toda hora e talvez no início você continue pensando coisas erradas mesmo depois de seguir os passos, mas não desista. Em Cristo somos mais que vencedores. Decida isso pela fé. Revise os versículos anteriores. (pausa para lembrar e fortalecer a sua mente) →Decore o verso de hoje e termine orando e entregando os seus pensamentos a Deus.

Meditação 5 - Tema: Vida controlada.

→ *Leia em voz alta: “Eu posso fazer tudo o que quero, mas nem tudo é bom para mim.*

Posso fazer qualquer coisa, mas não deixarei que nada me escravize.” (1 Coríntios 6.12).

→ *Leia:* 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 pra 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” pra fazer o que é errado, não o faz porque vive obedecendo a uma lei maior. A lei da vida. Dessa forma, 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 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. Ou pecavam ou se **CONTROLAVAM**. Decidiram em uma longa conversa que deveriam lutar contra aqueles desejos, não ficariam mais sozinhos em lugares isolados, etc. Um ano depois casaram em santidade porque decidiram se controlar. Esta história acontece todos os dias, e neste caso o final poderia ter sido trágico. Por isso, devemos confiar em Deus totalmente e sermos pessoas controladas, nem que pra isso precisemos tomar decisões radicais. (exemplos: “que Deus me leve se eu fizer isso”/ “se eu fizer novamente falarei para o meu pastor”/ “fim do namoro!”) Mas, mais uma vez batemos em uma tecla: O domínio próprio é fruto do Espírito, você sozinho não pode fazer nada. Por isso seja totalmente dependente de Deus e ele vai controlar você.

→Os textos a seguir de uma forma ou de outra, trazem ensinamentos sobre auto controle: leia todos e sublinhe os que tocam em você: Romanos capítulo 6 todo; Prov. 15.18; Mateus 5.39-41; 1 Tess. 5.22; Gálatas 5.16-18; Leia com especial atenção: Provérbios 23.2

→ *Leia:* “Este último versículo, fala muito para os homens (inclusive pra mim!!!)

E se eu tivesse mais espaço colocaria um dia de meditação neste versículo. Entretanto, podemos combater a glotonaria (que é um dos frutos da carne) com os mesmo princípios que temos aprendido durante esta semana. Minha oração (e luta) é para que tenhamos também **apetites totalmente controlados**. E além disso: **UMA VIDA TOTALMENTE CONTROLADA**.

→ *Leia refletindo:* Uma história conhecida é atribuída ao reverendo Bob Schuller e relata que um dia 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 cachorros menores latiram e rosnaram para o buldogue por ele estar 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 do seu caminho por causa de um cachorro. 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. Mas tarde, naquela noite, 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 e nunca desistir da batalha. Minha mensagem final é esta: Dependentes do Espírito, busquem a toda hora serem pessoas **COMPLETAMENTE CONTROLADAS**.

→Neste pequeno espaço que resta, gostaria de desafiar você a fazer decisões que vão influenciar diretamente no aumento do seu autodomínio. Espero que o Espírito Santo esteja lhe dizendo agora quais são essas decisões, talvez você precise se afastar de coisas ou pessoas, talvez você precise tomar decisões radicais, pois nem um 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. Revise os versos da semana, encerre fazendo uma oração.