

# Fruto do Espírito: Domínio próprio

“O fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.”  
Gálatas 5:22-23 (NVI).

## O Sapo, A Rã e os Biscoitos

Certa vez, um sapo e uma rã decidiram fazer biscoitos juntos. Assim que saiu do forno a primeira fornada, cada um provou um biscoito para se certificar de que tinham saído bons. Depois que comeram o primeiro, decidiram que era necessário comerem outro para terem certeza. Mas depois do segundo, queriam comer outro! Para evitar que comessem todos os biscoitos de uma vez e passassem mal, colocaram os biscoitos dentro de uma caixa, e essa caixa dentro de outra maior, e essa dentro de outra ainda maior, e depois colocaram essa caixa muito grande num lugar alto onde não pudessem alcançá-la facilmente.



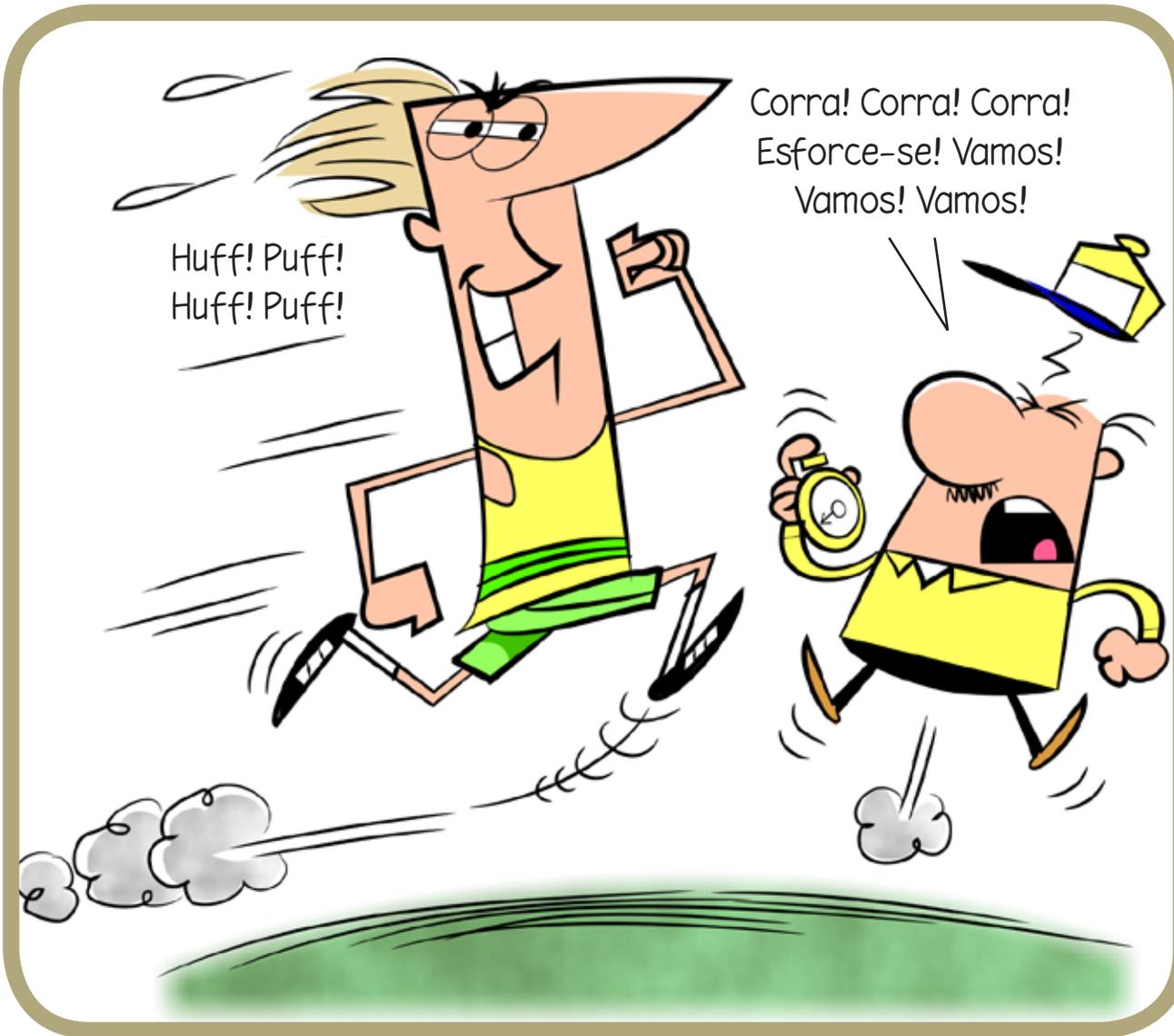
**Um dicionário define “domínio próprio” como “controle sobre nossos próprios impulsos, emoções ou ações.”**

Na história dos dois amigos e os biscoitos, vemos que domínio próprio é uma qualidade muito útil em situações do dia a dia. Mas domínio próprio não se limita apenas a controlar o nosso desejo de comer doces. Também tem a ver com treinarmos a nossa mente a fazer as coisas que agradam a Deus e que vão ser boas para nós e os outros, e não fazemos coisas que nos prejudicam ou prejudicam os outros.

**Se todo mundo fizesse apenas o que sente vontade de fazer, ou o que quer fazer, o mundo estaria numa situação muito triste!** O Rei Salomão falou o seguinte sobre a importância de se ter domínio próprio: “Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se.”<sup>1</sup> Durante milhares de anos, as cidades confiavam em seus muros para proteger seus cidadãos de invasores com intenções de saqueá-las e proteger seu povo e suas possessões — as muralhas eram uma das partes mais importantes de uma cidade bem construída. Da mesma forma, o domínio próprio guarda e protege nosso coração e espírito das más ações e tentações.

<sup>1</sup> Provérbios 25:28 NVI





O domínio próprio também pode ajudar você a alcançar metas e sonhos. O apóstolo Paulo disse: “Vocês não sabem que, de todos que correm no estádio, apenas um ganha o [primeiro] prêmio? Corram de tal forma 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. Por isso corro direto para a linha final. Também sou como um lutador de boxe que não perde nenhum golpe. Eu castigo meu corpo como um atleta faz tratando-o com dureza, treinando-o para fazer o que deve, e não aquilo que ele deseja. De outro modo, eu temo que, depois de ter inscrito os outros para a corrida, eu mesmo seja considerado incapaz, e me mandem ficar de lado.”<sup>2</sup> Paulo estava tentando explicar a importância da disciplina e domínio próprio na forma como pensamos e agimos, e comparou isso à disciplina que os atletas precisam ter no seu treinamento para se destacarem no esporte que praticam.

<sup>2</sup> 1 Coríntios 9:24-27 NVLH



**Mas como obtemos essa maravilhosa qualidade?** Em Gálatas 5:22-23

“domínio próprio” figura na lista dos frutos do Espírito. Isso quer dizer que os que acreditam em Jesus e se esforçam por seguir o Seu Espírito têm capacidade para manifestar essa qualidade. Numa carta para os Romanos, Paulo diz “Entretanto, vocês não estão sob o domínio da carne, mas do Espírito, se de fato o Espírito de Deus habita em vocês.”<sup>3</sup>

Quanto mais lemos a Palavra de Deus e nos abrimos para a voz do Seu Espírito, mais fácil é reconhecermos as áreas em que Deus quer que manifestemos domínio próprio.

<sup>3</sup>. Romanos 8:9 NVI

## Faça uma lista:

**Nugget:** Permita que o Espírito de Jesus e o conhecimento que tem da Sua Palavra guiem suas ações para que tenha domínio próprio.

**Memorizem:** Escondi a tua palavra no meu coração para não pecar contra ti. (Salmos 119:11 NVI)

**Ação:** Façam rapidamente uma lista de coisas que precisam ser controladas por alguém para funcionarem bem. Por exemplo, um carro, uma batedeira elétrica portátil, um aspirador de pó, etc. Ponderem como esses itens são divertidos e/ou úteis quando adequadamente controlados. Quando você tem domínio do seu espírito, das suas ações, dos seus pensamentos, pode ser uma ajuda e uma bênção para outros. Também é mais divertido estar perto de você.



**S&S link:** Vida e fé cristãs: Alicerce bíblico e cristão: Os frutos do Espírito -2i

Autoria de R. A. Watterson. Ilustrações de Zeb. Design de Christia Copeland. Tradução de Leonor Marques, revisão Denise Oliveira.

Publicado por My Wonder Studio. Copyright © 2011 por A Família Internacional