

## **ESTOU DESCONTROLADO!**

*O fruto do Espírito é o domínio próprio....*

O domínio próprio é fundamental para controlarmos todas as áreas da nossa vida. Essa virtude cristã coloca limites em nossas escolhas, desejos e pensamentos. Aliás, esse fruto espiritual deve controlar o que comemos, bebemos, vestimos, falamos e ouvimos. Todas as facetas da vida cristã devem ser moderadas e limitadas pelo domínio próprio (Gl 5.22).

O fruto espiritual do domínio próprio não é natural no homem. Essa qualidade não faz parte do seu caráter, pois o seu coração é viciado e controlado pelo pecado. Assim, podemos dizer que o homem carece da graça redentora de Deus para se libertar da escravidão do pecado. Isto acontece quando seu coração é regenerado pelo Espírito. Nesse processo de transformação, o homem recebe o fruto do domínio próprio, que o capacita a controlar seus desejos, pensamentos e atitudes diante de Deus.

Não apenas os incrédulos, mas também os cristãos lutam para controlar e dominar seus desejos diante de Deus. Jerry Bridges diz que o "domínio próprio é um fruto espiritual necessário porque estamos em guerra com nossos próprios desejos pecaminosos. Tiago descreve esses desejos como algo que nos arrasta e nos atrai para o pecado (Tg 1.4). Pedro diz que eles fazem guerra contra nossa alma (2Pe 2.11). Paulo fala deles como enganosos (Ef 4.22). Esses desejos pecaminosos são tão perigosos porque moram dentro do nosso próprio coração.

Para vencer esses desejos e desfrutar do domínio próprio, o cristão deve seguir a instrução do apóstolo Paulo: "E os que são de Cristo Jesus crucificaram a carne, com as suas paixões e concupiscências." (Gl 5.24). Isto significa que devemos crucificar diariamente a nossa carne, ou seja, morrer para os desejos que destroem nossa vida espiritual e nos impedem de manifestar o fruto espiritual do domínio próprio.

No livro de Provérbios encontramos o seguinte ensino: "*Como cidade derribada, que não tem muros, assim é o homem que não tem domínio próprio*" (Pv 25.28). Em outras palavras, uma cidade sem muros é indefesa e presa fácil para os inimigos. De igual forma, um cristão sem domínio próprio estará indefeso, tornando-se uma presa fácil para os desejos pecaminosos. Dificilmente ele conseguirá exercer o domínio próprio nas situações críticas da vida, se ele não estiver protegido com os muros de uma vida devocional sólida e constante aos pés do Senhor Jesus.

Será que temos manifestado o fruto do domínio próprio em todas as áreas da nossa vida? Em geral, nós julgamos os outros pela falta de domínio próprio nas áreas em que

somos mais fortes. Porém, todos nós somos tentados em alguma área da nossa vida, o descontrole pode estar na comida, na bebida, na língua, nos desejos, nos pensamentos e nas reações. Vivemos num mundo agitado, nos falta calma, moderação, sobriedade e domínio para agirmos e reagirmos diante das situações complicadas da vida.

Precisamos considerar as áreas da nossa fraqueza e buscarmos aprimorar esse fruto espiritual. Coloque em prática alguns passos práticos: **1.** Conheça suas fraquezas e as áreas que você não tem domínio próprio. **2.** Reconhecer Jesus como Senhor de suas vontades, pensamentos e desejos **3.** Diga "não" aos pensamentos que te levarão ao descontrole. **4.** Ore sempre pedindo força para controlar seus apetites pelo pecado. **5.** Obedeça a Deus em todas as áreas de sua vida. **6.** Não desista, persevere mesmo depois se ocorrer algum fracasso.

Por fim, o fruto do domínio próprio é essencial no testemunho cristão. Causaremos um impacto positivo e transformador na sociedade, no trabalho, na família e na igreja por meio desse fruto espiritual. Em vez de sermos impulsivos e descontrolados, devemos buscar na graça de Deus, o aperfeiçoamento prático dessa virtude. Nós podemos e devemos relevar o caráter santo de Cristo por meio de uma vida moderada, controlada e direcionada pela Palavra de Deus.

**Pastoralmente, Rev. Edimar Leandro**