

JOSÉ ALBOS RODRIGUES

Coleção

DOMÍNIO PRÓPRIO

A Base para Ser Feliz, Fiel e Salvo

Volume 1

Edição do Autor

1^a Edição

CAMPINA GRANDE-PB – BRASIL – 2025

**Coleção
DOMÍNIO PRÓPRIO
A Base para Ser Feliz, Fiel e Salvo
Volume 1**

Copyright © 2025 – José Albos Rodrigues

Projeto gráfico: José Albos Rodrigues

Editoração eletrônica: José Albos Rodrigues

Conferência de textos bíblicos:

Sheila Moreira de Araujo Rodrigues

José Albos Rodrigues

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação), ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados ou mídias portáteis e móveis sem permissão escrita dos autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Rodrigues, José Albos

A base para ser feliz, fiel e salvo / José Albos Rodrigues. -- 1. ed. -- Campina Grande, PB : Ed. do Autor, 2025. -- (Coleção domínio próprio ; 1)

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-42553-5

1. Autoconhecimento - Aspectos religiosos - Cristianismo 2. Comportamento 3. Crescimento espiritual 4. Escrituras cristãs 5. Emoções - Aspectos religiosos - Cristianismo 6. Moral cristã 7. Princípios bíblicos I. Título.
II. Série.

25-269725

CDD-204.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoconhecimento : Aspectos religiosos : Cristianismo 204.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Coleção
DOMÍNIO PRÓPRIO
A Base para Ser Feliz, Fiel e Salvo
Volume 1

SUMÁRIO

1	O que é domínio próprio	15
2	Importância do domínio próprio	29
3	O que impede o domínio próprio	33
4	Como manter o domínio próprio	39
5	Domínio próprio e impulsos	43
6	Práticas de domínio próprio	47
7	Casos sérios de domínio próprio	51
8	Mais assuntos sobre domínio próprio	55
9	Mais exemplos bíblicos de domínio próprio	71
10	Conclusões sobre domínio próprio	81
11	Como ter domínio próprio para sempre	89
	BIBLIOGRAFIA	97

"Por isso mesmo, empenhem-se para
acrescentar à sua fé a virtude; à virtude o
conhecimento; ao conhecimento o domínio
próprio; ao domínio próprio a perseverança;
à perseverança a piedade; à piedade a
fraternidade; e à fraternidade o amor."

(2^a Pedro, Capítulo 1, Versículos de 5 a 7)

Prefácio

O Segredo Silenciado que Decide Destinos

Existe uma virtude esquecida, um poder interior negligenciado, cuja ausência ecoa nas fraturas do nosso mundo: o domínio próprio. Por que uma força tão fundamental para a estabilidade individual e coletiva é tão raramente discutida em sua essência mais pura? A resposta é inquietante: porque forças poderosas – desde os púlpitos religiosos que se desviaram da fonte original, passando pelos laboratórios da ciência focada no material, aos microfones da mídia, às cátedras da filosofia, aos conselhos de administração do mundo dos negócios, aos corredores dos governos e aos palcos da cultura popular – têm um interesse velado em sua supressão. Um ser humano sem domínio próprio é uma marionete mais fácil de manipular, um consumidor mais ávido, um eleitor mais influenciável, uma alma mais suscetível à dominação. Eles lucram com o caos interior alheio.

As consequências dessa negligência são marcadas pelo surgimento de engrenagens de manipulação do ser humano orquestrada que são visíveis e devastadoras. A falta de domínio sobre nossos impulsos coletivos deixa cicatrizes profundas em nosso planeta, explorado sem freios. A incapacidade

de controlar a ira e o egoísmo alimenta os rios de violência que banham nossas sociedades. A falha em governar desejos e palavras demole os alicerces das famílias, deixando escombros emocionais e espirituais.

Mas a perspectiva mais grave vem Daquele que observa do alto. A ausência generalizada de domínio próprio, essa rebelião contra a ordem interior estabelecida pelo Criador, não passou despercebida. Foi precisamente essa falha humana em governar a si mesma, essa entrega aos desejos desenfreados que se opõem à Sua vontade, que levou Yahuh a traçar e iniciar o cumprimento do Seu plano de juízos, detalhado no Apocalipse. Não se engane: esses castigos não são uma ameaça futura distante; eles já começaram a se manifestar e a tendência é que se desenvolvam com velocidade crescente daqui para frente, culminando em eventos que, inevitavelmente, abalarão o mundo até seus fundamentos.

Diante deste cenário de urgência sem precedentes, com a iminência do Arrebatamento pairando sobre esta geração, como pode este conhecimento vital chegar a tempo a todos? É aqui que a tecnologia, guiada por um propósito claro, encontra seu papel. A Inteligência Artificial, quando alimentada por uma visão firmada na Verdade e conhecimento profundo

das Escrituras, torna-se uma ferramenta prodigiosa. Este livro é testemunha dessa sinergia. Em menos de um dia, foi possível perscrutar as Escrituras Sagradas, vasculhar seus textos antigos, identificar, organizar e apresentar de forma clara e ordenada os princípios *de Yahuh* sobre o domínio próprio.

Contudo, a IA, por mais avançada que seja, é um instrumento. O êxito desta obra em tempo recorde só foi possível porque a mente humana por trás dela possuía um conhecimento profundo e específico das Escrituras e soube, com sabedoria, planejar o percurso exato, elaborando os comandos – os *prompts* – que guiaram a IA. Um *prompt* bem elaborado, nascido de um entendimento claro do objetivo e da fonte, leva a IA a realizar obras de precisão e relevância notáveis.

Este não é apenas mais um livro. É um alerta urgente, um manual de sobrevivência espiritual extraído diretamente da Palavra Eterna, facilitado pela tecnologia, mas concebido pela necessidade premente dos nossos tempos. Que este conhecimento alcance seus olhos e seu coração rapidamente. O tempo se esgota. O domínio próprio não é uma opção de autoajuda; é uma chave essencial para navegar pelos dias turbulentos que vivemos e para estar habilitado e capacitado, pronto,

para o que virá. Que a leitura destas páginas acenda em você a chama da verdadeira força interior.

José Albos Rodrigues.

Como Ler Este Livro

Este livro faz parte da “Coleção Domínio Próprio”, composta de vários volumes, sendo este o Volume 1. Mais detalhes sobre alguns assuntos deste livro poderão ser encontrados nos outros volumes da coleção.

A palavra **Yahuh**, que é pronunciada como *Iárru*, em Português, é a transliteração da palavra hebraica יְהוָה para a língua portuguesa a partir do Hebraico bíblico antigo, a qual é o nome do Criador, usado nas Escrituras. Tenha cuidado porque muitas pessoas, enganados pelas Bíblias falsificadas ou adulteradas, chamam o Criador por nomes falsos como Deus, God, Dieu, Alá, Dios, Gott, Elohim e outros. A palavra **Yahushua** é o nome do Salvador, o Filho do Criador, o qual também foi adulterado nas referidas Bíblias, sendo trocado por nomes falsos como Jesus, Yeshua e outros mais de mil nomes falsos usados em todo o mundo.

Em cada capítulo são apresentados trechos bíblicos comprovando o que se afirma, a fim de que o leitor tenha a revelação da Palavra de **Yahuh** a respeito do que está sendo lido.

Os textos bíblicos estão deslocados para a direita e em letra itálica, para facilitar a sua localização e destacar a prova bíblica.

Os textos bíblicos estão com estilo de letra *itálico* e recuo antes do texto diferente. As referências bíblicas estão colocadas entre parênteses, em tamanho menor e por extenso. Exemplo: “... **Yahuh** é amor.” (Primeira de João, Capítulo 4, Versículo 8).

O leitor poderá achar que algumas referências bíblicas incluídas no texto não têm relação com o tema que, naquele momento, está sendo abordado. Entretanto, elas poderão ajudar na revelação da Palavra, já que um único versículo pode nos dar diversas revelações, além de poder ser utilizado em várias situações.

Lembramos ao leitor que toda vez que encontrar uma das seguintes palavras: Amor, Ele, Ela, dEle, dEla, nEle, nEla, Sua, Seu, Seus, Suas, O, Filho, Pai, Espírito Santo, com a letra inicial maiúscula, no meio de frases, elas estão referindo-se a **Yahuh**, a **Yahushua**, ao Espírito Santo ou ao Amor de **Yahuh**.

Alguns destaque (negrito, sublinhado, caixa alta etc.) nos trechos bíblicos foram colocados pelos autores com o objetivo de destacar aquilo que tem relação mais direta com o que está sendo explicado naquele lugar, naquele texto.

Agradecimentos

Agradeço ao Soberano e Todo Poderoso Yahuh, meu Pai, por ser Único. Por ter nos amado desde a eternidade e enviado Seu Filho, **Yahushua**, com o fim de nos reconciliar consigo. Toda a glória é dEle.

A Yahushua, meu Mestre e Salvador, por nos abençoar com Sua graça, salvando-nos da condenação eterna por causa do pecado, escrevendo nossos nomes no Livro da Vida e enviando-nos o Espírito Santo a fim de nos ensinar todas as coisas, nos libertar dos enganos e das prisões deste mundo e nos livrar dos males. Ele me capacitou para fazer esta obra.

Ao Espírito Santo, meu Consolador, que veio com a finalidade de nos assistir e operar na regeneração do nosso espírito, na restauração da nossa alma e na cura do nosso corpo, dando-nos sabedoria e poder e agindo no resgate da nossa família.

À minha querida esposa, Sheila, coluna e baluarte na feitura desta obra, através das incansáveis revisões, valiosas sugestões e, acima de tudo, das orações e intercessões feitas a nosso favor. Se algum prêmio esta obra me confere, é seu, amada Sheila.

Aos nossos queridos filhos, Lilian, Pablo (em memória), Ramon e Amanda, que contribuem com

suas vidas como instrumentos nas mãos de **Yahuh**, possibilitando-nos a compreensão de como os erros e virtudes dos pais afetam os filhos e vice-versa. Os diversos estágios do crescimento espiritual deles nos levam a refletir sobre nossa posição diante de **Yahuh** e a meditar sobre o quanto ainda devemos ensiná-los a Palavra de **Yahuh**.

Aos nossos queridos netos, que venceram a saudade causada pelas minhas ausências, enquanto me dedicava à feitura desta e de outras obras, oportunidades que me fizeram entender melhor o sentido da vida, perpassando-me na perspectiva da descendência. As vidas deles me proporcionaram compreensão de como os erros e virtudes de um casal afetam toda a descendência, e como os diversos estágios do crescimento espiritual deles me fizeram refletir sobre o quanto ainda devemos acelerar o ensino da Palavra de **Yahuh** a eles; em face da iminência do Arrebatamento.

Aos cooperadores que se dispuseram a contribuir a fim de que a feitura deste livro estivesse ajustada tanto na letra quanto no sentido.

Agradecemos a todos os que contribuíram de alguma forma para que a concepção, a elaboração e a disponibilização deste livro fossem para a glória de **Yahuh**.

Queremos registrar os meus mais sinceros agradecimentos aos desenvolvedores e plataformas de Inteligência Artificial que, através de seus *chatbots*, me deram, gratuitamente, produtividade nas etapas de elaboração, análise, formatação e ajuste deste texto em curto tempo com a melhor qualidade possível.

"Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade."

(Provérbios 16, Versículo 32)

1 O que é domínio próprio

Falar de domínio próprio é se referir a um comportamento do ser humano, cujo estudo exige entendimento sobre como este ser especial maravilhoso funciona, conhecendo detalhes sobre como tudo deve acontecer no seu espírito, na sua alma e no seu corpo, quando estiver praticando domínio próprio. Logo, é necessário, antes, entender como funciona um ser humano para poder compreender o que é domínio próprio.

1.1 Funcionamento do ser humano

No funcionamento normal de um ser humano, estes três elementos (espírito, alma e corpo) interagem de forma integrada, sob uma hierarquia na qual um espírito externo (Yahuh ou o diabo) age.

“Não sabeis vós que a quem vos apresentardes por servos para lhe obedecer, sois servos daquele a quem obedeceis, ou do pecado para a morte, ou da obediência para a justiça?” (Romanos, Capítulo 6, Versos 16)

De forma que, quando o espírito do ser humano se oferece para obedecer a Yahuh ou ao diabo, este leva o espírito humano a ter propósitos e intenções, os quais governam e comandam a alma, fazendo-a ter vontades, pensamentos, emoções e decisões que,

por sua vez, governam e comandam o corpo, levando-o a realizar ou deixar de realizar ações. Essa hierarquia de quatro níveis, faz o ser humano estar, a todo instante, a serviço de um dos espíritos: Yahuh (bom) ou satanás (mau).

Portanto, um ser humano que tem o propósito e a intenção de ter domínio próprio necessita se oferecer como servo para obediência ao Espírito de Yahuh, porque só Ele sabe tudo e conhece todas as coisas, inclusive Ele dá força para a pessoa vencer tentações e toda ação direta ou indireta do diabo em sua vida.

1.2 Funcionamento do domínio próprio

Quando o ser humano pratica domínio próprio, antes ele se oferece para obedecer ao Espírito de Yahuh ou Espírito Santo, o qual supre o espírito do ser humano com propósitos e intenções para ele ter domínio próprio.

"Não sabeis que, quando vos entregais a alguém como servos para lhe obedecer, sois servos daquele a quem obedeceis, seja do pecado para a morte, seja da obediência para a justiça?" (Romanos, Capítulo 6, Versículo 16).

Os propósitos e intenções dados por Yahuh, através do Espírito Santo, governam a alma do ser humano fazendo acontecer, nela, fenômenos tais como:

vontade de praticar o domínio próprio; pensamentos sobre o que, como, quando e porque exercer domínio próprio; emoções associadas aos pensamentos e vontades e aos sentimentos da prática do domínio próprio em si; e decisões relacionados com tudo o que foi desejado, pensado e sentido para praticar domínio próprio. Estes fenômenos da alma governam e comando o corpo para exercer o domínio próprio realizando ou deixando de realizar tudo o que está relacionado com o domínio próprio.

1.3 Um exemplo prático de funcionamento do domínio próprio

O autor desta obra não tinha interesse pelo assunto domínio próprio, pelo contrário, nele havia um grande desinteresse que prevalecia no seu ser. Até que um dia percebeu que se tratava de uma espécie de prisão ou tentação maligna que operava para ele não ter força nem autoridade para ter domínio próprio diante de comidas e bebidas doces. Ele pediu auxílio a Yahuh, em nome de Yahushua, que deu propósito e intenção para exercer o domínio próprio. Este propósito dado por Yahuh, através do Espírito Santo, levou a sua alma a ter vontades, pensamentos, emoções e decisões inspiradas por Yahuh, para ele ter domínio próprio no consumo de coisas doces. Esses fenômenos da alma, operaram comandando e

governando o seu corpo para se conter no consumo de coisas doces.

O espírito e a alma atuaram de uma forma tão poderosa que, além de ele passar a não sentir desejos, pensamentos, emoções e decisões de consumir doces, conseguiu vencer os impulsos malignos quando era tentado. Porque, passou a existir, em todo o seu ser, um prazer imenso de se submeter como servo para obediência a Yahuh por amor, movido, também, por uma gratidão tamanha, que dava alegria, paz, fidelidade e todo fruto do espírito, especialmente o domínio próprio.

"Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fé, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei." (Gálatas, Capítulo 5, Versículos de 22 a 23).

O resultado do domínio próprio na vida dele para o consumo de comidas e bebidas doces foi excelente, a ponto de ele deixar de ser pré diabético, perder dez quilos e ter vários outros benefícios e vantagens que deixaram os seus médicos admirados e satisfeitos com o êxito na saúde e no bem estar, confirmado com os exames médicos realizados. Graças ao domínio próprio que Yahuh lhe deu.

1.4 O que as Escrituras ensinam sobre domínio próprio

O domínio próprio, no contexto das Escrituras, refere-se fundamentalmente à capacidade de um indivíduo controlar seus próprios impulsos, desejos, emoções, pensamentos, decisões, palavras e ações. Trata-se de uma governança interna, uma habilidade de exercer autocontrole, especialmente em situações de tentação, dificuldade ou pressão. Não é meramente uma força de vontade humana, mas uma qualidade associada à sabedoria, maturidade espiritual e disciplina, permitindo que a pessoa aja de maneira equilibrada e alinhada aos princípios apresentados nas Escrituras, em vez de ceder a paixões desordenadas ou instintos.

O domínio próprio abrange vários aspectos, como os que estão listados a seguir.

- **Temperança e Moderação:** Evitar excessos nas diversas áreas da vida.
- **Disciplina:** Seguir um curso de ação correto mesmo diante de obstáculos.
- **Controle Emocional:** Não ser governado por ira, medo ou outras emoções, mas submetê-las à razão e aos preceitos bíblicos.
- **Pureza:** Controle sobre desejos e pensamentos.

- **Autocontrole Geral:** Inclui refrear a língua e dominar o temperamento.
- **Submissão a Yahuh:** Consiste em colocar todas as situações de descontrole da vida diante de Yahuh, para Ele dar a força, a sabedoria, os recursos e os propósitos para a pessoa ter condições de vencer, ou seja, ter domínio próprio.

Esta capacidade é apresentada como o oposto da escravidão a desejos e práticas condenadas nas Escrituras.

"Não reine, portanto, o pecado em vosso corpo mortal, para lhe obedecerdes em suas concupiscências; nem tampouco apresenteis os vossos membros ao pecado por instrumentos de iniquidade; mas apresentai-vos a Yahuh, como vivos dentre mortos, e os vossos membros a Yahuh, como instrumentos de justiça. Porque o pecado não terá domínio sobre vós, pois não estais debaixo da lei, mas debaixo da graça." (Romanos, Capítulo 6, Versículos de 12 a 14).

É uma virtude essencial para uma vida considerada justa e correta segundo os princípios do Criador, expressos nos padrões bíblicos.

1.5 A origem da expressão “domínio próprio”

Se você não tem interesse sobre como surgiu a expressão “Domínio Próprio” nas Escrituras, pode deixar este capítulo e ir direto para o Capítulo 2.

No Novo Testamento, escrito originalmente em grego koiné, o termo predominantemente traduzido como “domínio próprio” é **ἐγκράτεια (enkráteia)**.

- Etimologia: A palavra é composta por:

- **ἐν (en):** Preposição que significa "em", "dentro de", "com".

- **κράτος (kratos):** Substantivo que significa "poder", "força", "domínio", "governo", "poder de controle". *Kratos* denota um poder que domina e tem autoridade para governar.

- Significado literal: Portanto, *enkráteia* significa literalmente "poder interior", "força dentro de si" ou "controle exercido de dentro". Transmite a ideia de ter poder ou domínio sobre si mesmo, uma força interna ativa que capacita o indivíduo a governar a si mesmo. As Escrituras deixam claro que só é possível o controle correto e absoluto se estiver submisso e em obediência a Yahuh.

- **Radical:** O radical fundamental é **KPAT- (KRAT-)**, relacionado a *kratos*, carregando a ideia de poder, força e domínio.

- **Forma verbal:** O verbo relacionado, **ἐγκρατεύομαι (enkrateuomai)**, significa "exercer domínio próprio" ou "dominar-se", como usado na analogia do atleta em 1 Coríntios, Capítulo 9, Versículo 25.

A etimologia grega reforça o significado bíblico: domínio próprio é uma força interior ativa que capacita o indivíduo a governar seus próprios impulsos e desejos.

Uso da expressão “domínio próprio” no Novo Testamento

O domínio próprio (*enkráteia*) é explicitamente destacado em passagens importantes:

- **Fruto do Espírito:** É listado como um dos aspectos do fruto do Espírito como dizem as Escrituras.

"Mas o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão, domínio próprio (*enkráteia*). *Contra estas coisas não há lei.*" (Gálatas, Capítulo 5, Versículos de 22 a 23).

Aqui, é apresentado como uma evidência da ação do Espírito na vida do crente, em contraste direto com as "obras da carne"

- **Crescimento espiritual:** É apresentado como um passo essencial no desenvolvimento espiritual em 2^a Pedro, Capítulo 1, Versículos 5 a 7: "... associai com a vossa fé a virtude; com a virtude, o conhecimento; com o conhecimento, o domínio próprio (*enkráteia*); com o domínio próprio, a perseverança; com a perseverança, a piedade..."

- **Disciplina para o serviço e a vida:** O apóstolo Paulo usa a metáfora do atleta para ilustrar sua necessidade.

"Todo atleta em tudo se domina (*enkrateuetai*); aqueles, para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível. [...] Mas esmурro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado." (1^a Coríntios, Capítulo 9, Versículos de 25 a 27).

Uso da expressão “domínio próprio” no Antigo Testamento

Embora o Antigo Testamento, que foi escrito majoritariamente em hebraico (com trechos em aramaico), não possua uma única palavra que

corresponda diretamente a *enkráteia*, o conceito de domínio próprio é abundantemente presente e expresso através de diferentes termos e ideias.

Em Hebraico

לְשַׁלֵּחַ (mashal): Verbo que significa "governar", "dominar", "controlar". É usado em Provérbios 16:32: "Melhor é o que tarda em irar-se do que o poderoso, e o que controla (mashal) o seu espírito (ruach) do que aquele que toma uma cidade." Aqui, "governar o espírito" é um claro paralelo ao domínio próprio. Este mesmo verbo é usado em Gênesis, Capítulo 4, Versículo 7, onde Caim é instruído a "dominar" o pecado que o desejava. O conceito de *yetser* (צְאֵר - inclinação, impulso), embora mais desenvolvido posteriormente, tem raízes implícitas aqui, sugerindo a necessidade de governar as inclinações internas.

רוּחַ (ruach): Significa "espírito", "sopro", "mente" ou "ânimo". O controle do ruach é central para o conceito. Provérbios 25, Versículo 28 afirma: "Como cidade derribada, que não tem muros, assim é o homem que não pode conter o seu espírito (ruach)." A falta de controle sobre o espírito (ausência de domínio próprio) é comparada à vulnerabilidade de uma cidade sem defesas.

אֲפָק ('aphaq): Verbo que significa "conter-se", "abster-se", "reter", "forçar-se" a controlar emoções intensas. Usado, por exemplo, quando José se conteve emocionalmente diante de seus irmãos (Gênesis, Capítulo 43, Versículo 31 e Gêneses, Capítulo 45, Versículo 1). Expressa um autocontrole ativo em situações difíceis.

עֲצָר ('atsar) / **מַעֲצָר** (matsar): A raiz 'atsar significa "reter", "conter", "restringir", "fechar". O substantivo *matsar* (ou a ideia implícita em 'atsar) pode ser entendido como "controle" ou "restrição", como sugerido por algumas interpretações de Provérbios 25, Versículo 28, onde a falta de controle (*mo'tsar*, derivado de 'atsar segundo algumas análises) sobre o espírito é descrita.

Em Aramaico

Nos trechos em aramaico do Antigo Testamento (em Daniel e Esdras), o conceito também pode ser encontrado indiretamente. A palavra **שַׁלְטָן** (shaltan) significa "poder", "autoridade", "domínio" (exemplo: Daniel, Capítulo 7, Versículo 14, referindo-se ao domínio de Yahuh). Embora mais usada para domínio externo, a ideia de governo pode, contextualmente, abranger o autogoverno. O verbo **לְשַׁלְטָן** (meshal), cognato do hebraico *mashal*, também existe em aramaico com o sentido de "governar" ou "dominar".

Em Árabe

No árabe, o conceito de domínio próprio pode ser associado a palavras como ضبط النفس (ḍabṭ al-nafs), que significa "controle de si mesmo" ou "autocontrole". Essa expressão reflete a ideia de governar os próprios impulsos e emoções, alinhando-se ao conceito de *enkráteia* no grego e às ideias presentes no hebraico e aramaico.

Além disso, o termo سيطرة (sayṭara), que significa "controle" ou "domínio", também pode ser usado em contextos que envolvem o autogoverno. Embora o árabe clássico não tenha uma palavra única que encapsule o conceito de domínio próprio como no grego, a ideia é transmitida por meio de expressões que enfatizam o controle interno e a disciplina.

Conclusão sobre o uso da expressão domínio próprio na Bíblia

Tanto no Antigo quanto no Novo Testamento, o domínio próprio é apresentado como uma virtude indispensável. É a capacidade de governar internamente os próprios pensamentos, emoções, desejos e ações. A etimologia do termo grego *enkráteia* ("poder interior") encapsula bem a ideia de uma força que opera de dentro para fora. Nas Escrituras Hebraicas, esse conceito é expresso pela

necessidade de "governar" ou "conter" o próprio espírito (*ruach*), comparando sua ausência à vulnerabilidade de uma cidade sem muros. No Novo Testamento, é explicitamente identificado como um fruto do Espírito, essencial para o crescimento espiritual e para viver de forma a resistir às inclinações contrárias aos preceitos bíblicos. É, portanto, um sinal de maturidade, sabedoria e de uma vida submetida aos princípios encontrados nas Escrituras.

É necessário lembrar que quando uma pessoa se converte ao Salvador Yahushua, além de colocar o Espírito Santo para habitar na pessoa para ensinar tudo o que é certo e para consolar, o próprio Yahuh dá uma forço grande o suficiente para essa pessoa vencer todas as tentações.

"[...] Não vos sobreveio nenhuma tentação, senão humana; mas fiel é Deus, o qual não deixará que sejais tentados acima do que podeis resistir, antes com a tentação dará também o meio de saída, para que a possais suportar." (1^a Coríntios, Capítulo 10, Versículos 10 a 13).

Ele faz isso para garantir que a pessoa permaneça inabalável, sempre vitoriosa. (Filipenses, Capítulo 4, Versículo 13; Romanos, Capítulo 8, Versículo 37).

"Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei."

(Gálatas, Capítulo 5, Versículos de 22 a 23)

2 Importância do domínio próprio

O domínio próprio é uma força interior quem vem de Yahuh através do Espírito Santo e se manifesta no espírito humano em forma de propósitos e intenções, os quais desencadeiam os fenômenos da alma para desejar, pensar, sentir emoções e decidir dominar a própria vontade com a finalidade de obedecer ao que Yahuh ensina através do Evangelho. Essa força (domínio próprio) é fundamental para a estabilidade individual e coletiva das pessoas. É uma chave essencial e indispensável para navegar pelos dias turbulentos que vivemos e para estarmos habilitados e capacitados, prontos, para o que virá. Que a leitura destas páginas acenda em você a chama da verdadeira força interior.

Um ser humano sem domínio próprio é uma marionete mais fácil de manipular, um consumidor mais ávido, um eleitor mais influenciável, uma alma mais suscetível à dominação, uma pessoa vulnerável à ação do mal contra si.

A Bíblia apresenta o domínio próprio (ou temperança, moderação) como a capacidade de controlar os próprios desejos, pensamentos, impulsos, emoções, decisões e ações. Não se trata de ausência de sentimentos ou desejos, mas da habilidade de governá-los em vez de ser governado por eles. É

uma força interior que permite agir com prudência e sabedoria. A sua importância é vasta, sendo retratada como uma característica essencial para uma vida reta, estável e para o exercício de responsabilidades.

"Melhor é o longânimo do que o valente, e o que governa o seu espírito do que o que toma uma cidade." (Provérbios 16, Versículo 32).

Ter calma e controlar o que você sente por dentro é mais valioso do que ser muito forte ou até mesmo ganhar uma guerra e conquistar uma cidade.

"Como cidade derribada, que não tem muros, assim é o homem que não pode conter o seu espírito." (Provérbios 25, Versículo 28).

Uma pessoa que não consegue controlar seus sentimentos e vontades fica fraca e desprotegida, fácil de ser atacada, como uma cidade sem muros para defendê-la.

"Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança." (Gálatas, Capítulo 5, Versículo 22).

O domínio próprio (temperança) é uma das boas qualidades que o Espírito de Yahuh produz em nós, junto com o amor, a alegria, a paz e outras coisas boas.

"Porque Yahuh não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação." (Segunda Timóteo, Capítulo 1, Versículo 7).

Yahuh nos dá força, amor e a capacidade de ter controle sobre nós mesmos (moderação), e não um espírito de medo ou covardia.

"Para que os anciãos sejam sóbrios, graves, prudentes, sãos na fé, no amor e na paciência." (Tito, Capítulo 2, Versículo 2).

Os homens mais velhos devem mostrar controle em suas vidas (sóbrios), ser sérios, pensar bem antes de agir (prudentes) e firmes na fé, no amor e na paciência.

"Vigiai justamente e não pequeis; porque alguns ainda não têm o conhecimento de Yahuh; digo-o para vergonha vossa." (Primeira Coríntios, Capítulo 15, Versículo 34).

Fiquem atentos e façam o que é certo, não cometam pecados. É uma vergonha que alguns ainda não conheçam a *Yahuh* como deveriam. Estar atento ajuda a manter o controle.

Vimos aqui, através dos esclarecimentos e dos versículos, como ter domínio próprio é importante. É mais valioso que a força bruta, nos protege como um

muro e é um sinal da ação de *Yahuh* em nós. É uma força que *Yahuh* dá a quem se converte ao Salvador Yahushua para viver de forma correta e madura. Pensar nisso nos mostra como é bom buscar essa capacidade de controlar a nós mesmos em todas as situações da vida.

3. O que impede o domínio próprio

A Bíblia indica que os desafios ao domínio próprio surgem tanto de fontes internas quanto externas.

Existem cinco forças que operam para um ser humano não ter domínio próprio. Três internas, que são o espírito, a alma e o corpo humanos e duas externas que são os demônios e os seres humanos maus, inspirados pelos demônios.

Para vencer estas forças e permanecer inabalável é necessário o ser humano nascer de novo, porque, só a partir daí é que receberá de Yahuh o que é necessário para ter domínio próprio, pois no novo nascimento ele recebe poder e autoridade para vencer todas essas cinco forças malignas.

A natureza humana inerente, com suas inclinações e desejos, é apresentada como um campo de batalha constante. Além disso, as tentações e pressões do mundo exterior também testam a capacidade de autocontrole.

"Porque a carne cobiça contra o Espírito, e o Espírito contra a carne; e estes opõem-se um ao outro, para que não façais o que quereis."
(Gálatas, Capítulo 5, Versículo 17).

Dentro de nós existe uma luta constante: nossa natureza humana (carne) quer coisas que são contra a vontade do Espírito de Yahuh, e o Espírito quer coisas que são contra a nossa natureza. Por isso, muitas vezes não conseguimos fazer o bem que gostaríamos.

"Porque eu sei que em mim, isto é, na minha carne, não habita bem algum; e com efeito o querer está em mim, mas não consigo realizar o bem." (Romanos, Capítulo 7, Versículo 18).

Existem situações em que a pessoa reconhece que, por sua própria natureza humana (carne), não há nada de bom. Ela até tem vontade de fazer o certo, mas não tem forças próprias para conseguir controlar a sua vontades e os seus desejos. Por isso, ela deve nascer de novo e permanecer fiel ao Salvador Yahushua, pois Ele dá força e sabedoria para vencer tudo e todos.

"Porque tudo o que há no mundo, a concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e a soberba da vida, não é do Pai, mas do mundo." (Primeira João, Capítulo 2, Versículo 16).

Os desejos errados do nosso corpo, a vontade de ter tudo o que vemos e o orgulho das coisas que temos

ou fazemos, tudo isso vem do jeito de pensar do mundo, e não *de Yahuh*.

"Aquele que é tardio em irar-se é grande em entendimento, mas o que é de ânimo precipitado exalta a loucura." (Provérbios 14, Versículo 29).

Quem demora para ficar com raiva mostra que entende bem as coisas. Mas quem se irrita por qualquer coisinha e age sem pensar, acaba mostrando que é tolo.

"Não te apresses no teu espírito a irar-te, porque a ira repousa no seio dos tolos." (Eclesiastes, Capítulo 7, Versículo 9).

Não deixe a raiva tomar conta de você rapidamente. Guardar raiva é coisa de gente que não tem sabedoria (tolos).

"Assim também a língua é um pequeno membro, e gloria-se de grandes coisas. Vede quão grande bosque um pequeno fogo incendeia." (Tiago, Capítulo 3, Versículo 5).

Nossa língua é pequena, mas pode causar problemas enormes e se achar muito importante. Pense como uma pequena faísca pode queimar uma floresta inteira. Falar sem controle é um grande perigo.

"Vigiai e orai, para que não entreis em tentação; na verdade, o espírito está pronto, mas a carne é fraca." (Mateus, Capítulo 26, Versículo 41).

Fiquem atentos e peçam ajuda a *Yahuh* (orai) para não caírem nas tentações. Mesmo querendo fazer o certo (o espírito está pronto), nossa natureza humana (a carne) não tem força sozinha.

Este capítulo mostrou que ter domínio próprio não é fácil, se procuramos obtê-lo pelas nossas próprias forças, mas quem nasce de novo passa a ser guiado pelo Espírito Santo e consegue obter ou ter domínio próprio.

O fato é que lutamos contra nossos próprios desejos errados, contra as tentações do mundo, contra a raiva, contra o poder de nossas palavras e contra muitos outros males existentes em nosso ser. Reconhecemos que somos fracos por natureza. Refletir sobre esses desafios nos lembra que precisamos estar sempre atentos e buscar ajuda para vencer essas lutas e ter mais controle sobre nós mesmos.

No volume 2 desta coleção serão analisados detalhes sobre cada uma das cinco forças que operam para impedir que as pessoas tenham domínio próprio e

viva sendo escravizado e enganado pelo diabo e sobre como vencer essas forças.

"Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei."

(Gálatas, Capítulo 5, Versículos de 22 a 23)

4. Como manter o domínio próprio

Para se manter tendo domínio próprio, além de nascer de novo é necessário permanecer em obediência ao Evangelho e permanecer em um relacionamento de intimidade com Yahuh, através do Espírito Santo, o qual vem habitar em toda pessoa que nasce de novo.

"Digo, porém: andai em Espírito, e não cumprireis a concupiscência da carne."
(Galatas, Capítulo 5, Versículo 16).

Esse versículo enfatiza que, ao viver de acordo com o Espírito, é possível resistir aos desejos da carne, que são contrários à vontade de Yahuh.

"Se vivemos em Espírito, andemos também em Espírito." (Gálatas, Capítulo 5, Versículo 25).

Aqui, o apóstolo Paulo encoraja os cristãos a não apenas viverem pelo Espírito, mas também a demonstrarem isso em suas ações e comportamentos diários.

Embora não use termos modernos como "técnicas", a Bíblia oferece orientações práticas que funcionam como orientações ou direcionamentos para desenvolver o domínio próprio. Estas incluem a vigilância constante, a busca por sabedoria, a

renovação da mente e a obediência aos ensinos da Verdade.

"Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida." (Provérbios 4, Versículo 23).

O mais importante a proteger é o seu coração ou espírito (seus propósitos e intenções), pois tudo o que você faz e vive começa aí dentro, ou seja, no espírito. Cuidar do coração ajuda a ter controle.

"Não te deixes vencer do mal, mas vence o mal com o bem." (Romanos, Capítulo 12, Versículo 21).

Não deixe que o mal domine você. Ao contrário, vença o mal fazendo o que é bom. Isso exige controle para não reagir mal com mal.

"E não sede conformados com este mundo, mas sede transformados pela renovação do vosso entendimento, para que experimenteis qual seja a boa, agradável, e perfeita vontade de Yahuh." (Romanos, Capítulo 12, Versículo 2).

Não imitem o jeito de pensar e agir deste mundo. Deixem que *Yahuh* mude a maneira de vocês pensarem, para que possam entender e fazer o que Ele quer, que é bom, perfeito e agrada a Ele. Mudar a mente ajuda a controlar as ações.

"Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai." (Filipenses, Capítulo 4, Versículo 8).

Encham a mente de vocês com coisas boas: o que é verdadeiro, correto, justo, puro, agradável, elogável. Pensar no que é bom ajuda a controlar pensamentos e ações ruins.

"Fugi da prostituição. Todo o pecado que o homem comete é fora do corpo; mas o que se prostitui peca contra o seu próprio corpo." (Primeira Coríntios, Capítulo 6, Versículo 18).

Fujam da imoralidade sexual! Outros pecados podem ser cometidos fora do corpo, mas quem pratica imoralidade sexual peca contra seu próprio corpo. A orientação aqui é fugir, evitar a situação.

"Adquire sabedoria, adquire inteligência, e não te esqueças nem te apartes das palavras da minha boca." (Provérbios 4, Versículo 5).

Busque ter sabedoria e entendimento. Não se esqueça e siga os bons conselhos. A sabedoria ajuda a tomar decisões controladas.

"Todo atleta em tudo se domina; aqueles, para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, a incorruptível." (Primeira Coríntios, Capítulo 9, Versículo 25).

Quem compete em esportes controla tudo (comida, treino) para ganhar um prêmio que estraga. Nós devemos nos controlar ainda mais, pois buscamos um prêmio eterno. Isso mostra a necessidade de disciplina.

"Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado." (Primeira Coríntios, Capítulo 9, Versículo 27).

Eu controlo meu corpo com firmeza, como se fosse um escravo, para que, depois de ensinar aos outros, eu mesmo não seja desaprovado. Isso exige esforço e disciplina pessoal.

Aprendemos aqui que podemos fazer coisas práticas para ter mais domínio próprio: cuidar do que pensamos e sentimos, não imitar o mundo, encher a mente com coisas boas, fugir de tentações, buscar sabedoria e ser disciplinados como atletas. Vemos que ter controle exige esforço e atenção constante. Pensar nessas orientações nos anima a colocá-las em prática para crescer no domínio próprio.

5. Domínio próprio e impulsos

A Bíblia estabelece uma ligação direta entre o domínio próprio e a gestão das emoções e impulsos. O autocontrole é visto como a capacidade de não reagir de forma precipitada ou descontrolada às emoções como a ira, ou aos impulsos e desejos. Trata-se de governar o "espírito" ou o "coração", de onde partem os propósitos e intenções que resultarão em reações boas ou más.

"O longâmico é grande em entendimento, mas o de âmico precipitado exalta a loucura." (Provérbios 14, Versículo 29).

Quem tem paciência e demora a ficar bravo mostra que tem entendimento e sabedoria. Mas quem age por impulso e se irrita fácil acaba fazendo coisas tolas.

"O homem iracundo suscita contendas, mas o longâmico apaziguará a luta." (Provérbios 15, Versículo 18).

A pessoa que se irrita facilmente começa brigas facilmente e com frequência. Mas quem tem paciência e controle consegue acalmar as discussões.

"Não te apresses em teu espírito a irar-te, porque a ira repousa no seio dos tolos."
(Eclesiastes, Capítulo 7, Versículo 9).

Não tenha pressa de ficar com raiva. A raiva é algo que fica guardado com as pessoas que não têm sabedoria.

"Portanto, meus amados irmãos, todo o homem seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar." (Tiago, Capítulo 1, Versículo 19).

Todos vocês devem ser rápidos para ouvir os outros, pensar bem antes de falar e demorar para ficar com raiva. Isso exige controle.

"Porque a ira do homem não opera a justiça de Yahuh." (Tiago, Capítulo 1, Versículo 20).

Quando agimos com raiva humana, não estamos fazendo o que é justo e certo aos olhos de Yahuh.

"Não reine, portanto, o pecado em vosso corpo mortal, para lhe obedecerdes em suas concupiscências." (Romanos, Capítulo 6, Versículo 12).

Não deixem que o pecado mande em seus corpos. Não obedeçam aos desejos errados que surgem em vocês. Controlem esses impulsos.

"O coração entendido buscará o conhecimento, mas a boca dos tolos se apascentará de estultícia." (Provérbios 15, Versículo 14).

Quem tem um coração que entende as coisas vai querer aprender mais. Mas quem é tolo só se alimenta de bobagens e fala sem pensar. Ter entendimento ajuda a controlar os impulsos.

Este capítulo mostrou claramente que ter domínio próprio significa controlar nossas emoções, como a raiva, e nossos impulsos. Devemos ser pacientes, ouvir mais, falar menos e demorar a nos irritar. Não podemos deixar o pecado ou os desejos errados mandarem em nós. Refletir sobre isso nos ajuda a ver como é importante aprender a governar nossos sentimentos e reações para viver de maneira mais sábia e calma.

"Quando são muitas as palavras, o pecado está presente, mas quem controla a língua é sensato."

(Provérbios 10, Versículo 10)

6. Práticas de domínio próprio

O domínio próprio é apresentado como necessário em múltiplas facetas da vida. Nos relacionamentos, manifesta-se no controle da língua e da ira. No trabalho e finanças, relaciona-se à diligência e à moderação. Na conduta pessoal e saúde, conecta-se à sobriedade e à disciplina do corpo. É frequentemente listado como qualificação para aqueles em posições de responsabilidade ou liderança.

"O que guarda a sua boca conserva a sua alma, mas o que abre muito os seus lábios se destrói." (Provérbios 13, Versículo 3).

Quem controla o que fala protege a própria vida. Mas quem fala demais e sem pensar acaba se prejudicando.

"Semelhantemente, vós jovens, sede sujeitos aos anciãos; e sede todos sujeitos uns aos outros, e revesti-vos de humildade, porque Yahuh resiste aos soberbos, mas dá graça aos humildes." (Primeira Pedro, Capítulo 5, Versículo 5).

Os mais jovens devem respeitar os mais velhos, e todos devem tratar uns aos outros com humildade.

Ser humilde ajuda a controlar o orgulho e a se relacionar bem.

"Convém, pois, que o bispo seja irrepreensível, marido de uma mulher, vigilante, sóbrio, honesto, hospitaleiro, apto para ensinar;" (Primeira Timóteo, Capítulo 3, Versículo 2).

Quem preside o trabalho de evangelização (bispo) precisa ter uma vida correta, ser fiel à sua esposa, estar atento, ter controle sobre si (sóbrio), ser honesto, receber bem as pessoas e saber ensinar. O autocontrole é essencial para liderar.

"Não dado ao vinho, não espancador, não cobiçoso de torpe ganância, mas moderado, não contencioso, não avarento;" (Primeira Timóteo, Capítulo 3, Versículo 3).

Portanto não se deve consumir bebidas que fazem mal nem qualquer outra em excesso, não deve ser violento, nem querer ganhar dinheiro de forma desonesta. Deve ser controlado (moderado), evitar brigas e não amar o dinheiro.

"Semelhantemente os diáconos sejam honestos, não de língua dobre, não dados a muito vinho, não cobiçosos de torpe ganância;" (Primeira Timóteo, Capítulo 3, Versículo 8).

Da mesma forma, quem ajuda na igreja (diáconos) deve ser honesto, falar a verdade (não ter língua dobre), não beber muito vinho e não buscar dinheiro de forma errada. O controle é necessário.

"As mulheres idosas, semelhantemente, que sejam sérias no seu viver, como convém a santas, não caluniadoras, não dadas a muito vinho, mestras no bem; assim, poderão orientar as mulheres mais jovens a amarem seus maridos e seus filhos. A serem prudentes e puras, a estarem ocupadas em casa, e a serem bondosas e sujeitas a seus próprios maridos, a fim de que a palavra de Yahuh não seja difamada." (Tito, Capítulo 2, Versículos de 3 a 5).

As mulheres mais velhas também devem viver de modo sério e respeitoso, não falar mal dos outros (caluniadoras), não beber vinho em excesso e ensinar o que é bom às outras mulheres através de palavra e do exemplo de vida pessoal. O domínio próprio é importante para elas também.

"Vai ter com a formiga, ó preguiçoso; olha para os seus caminhos, e sê sábio." (Provérbios 6, Versículo 6).

Pessoa preguiçosa, observe como a formiga trabalha sem ninguém mandar! Aprenda com ela a ser

esforçada e sábia. Isso exige disciplina e controle sobre a vontade de não fazer nada.

"O que lava a sua terra se fartará de pão, mas o que segue os ociosos se encherá de pobreza." (Provérbios 28, Versículo 19).

Quem trabalha duro terá o que comer. Mas quem anda com gente preguiçosa e não faz nada acabará pobre. O trabalho exige domínio próprio contra a preguiça.

Vimos que o domínio próprio é necessário em todas as áreas da vida de todas as pessoas: no falar, nos relacionamentos, na humildade, na liderança, no controle sobre bebida e dinheiro, no trabalho e na autoridade para ensinar a outros a terem domínio próprio, também, através do seu pensar, falar e fazer ou agir. É uma qualidade essencial para uma vida correta e responsável em todos os aspectos. Pensar nisso nos desafia a buscar o autocontrole em cada detalhe do nosso dia a dia.

7. Casos sérios de domínio próprio

A Bíblia ilustra a importância do domínio próprio em diversas situações. É essencial ao enfrentar tentações, ao lidar com provocações ou conflitos, ao perseverar em meio a dificuldades e ao exercer qualquer forma de liderança ou ensino. A metáfora do atleta é usada para enfatizar a disciplina e o controle necessários.

"Ninguém, sendo tentado, diga: de Yahuh sou tentado; porque Yahuh não pode ser tentado pelo mal, e a ninguém tenta." (Tiago, Capítulo 1, Versículo 13).

Quando você sentir vontade de fazer algo errado (for tentado), não diga que a culpa é de Yahuh. Yahuh não pode ser tentado pelo mal e Ele não tenta ninguém.

"Mas cada um é tentado, quando atraído e engodado pela sua própria concupiscência." (Tiago, Capítulo 1, Versículo 14).

A tentação acontece quando somos puxados e enganados pelos nossos próprios desejos errados. O domínio próprio ajuda a resistir a esses desejos.

"Não sabeis vós que os que correm no estádio, todos, na verdade, correm, mas um

só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis." (Primeira Coríntios, Capítulo 9, Versículo 24).

Pensem nos atletas que correm numa competição: todos correm, mas só um ganha. Corram em busca de domínio próprio com esforço e perseverança para alcançar o prêmio da salvação e para nascer de novo, com uma grande vantagem: todos os que nascerem de novo e se mantiverem em domínio próprio receberão prêmios superiores, como, por exemplo, ser aprovado, ser salvo e passar a viver no Céu eternamente, quando partir da vida terrena.

"E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, uma incorruptível." (Primeira Coríntios, Capítulo 9, Versículo 25).

Todo atleta que compete se controla em tudo (se abstém) para ganhar um prêmio que não dura. Nós devemos nos controlar ainda mais, pois nosso prêmio é eterno.

"Tendo o vosso viver honesto entre os gentios; para que, naquilo em que falam mal de vós, como de malfeiteiros, glorifiquem a Yahuh no dia da visitação, pelas boas obras que em vós observem." (Primeira Pedro, Capítulo 2, Versículo 12).

Vivam de maneira correta no meio das pessoas que não conhecem a Yahuh. Assim, mesmo que falem mal de vocês, elas verão suas boas ações (fruto do controle) e poderão reconhecer a Yahuh, através dos seus atos de pensar, falar e agir. Isso é maravilhoso!

"Finalmente, sede todos de um mesmo sentimento, compassivos, amando os irmãos, entranhavelmente misericordiosos e afáveis."

(Primeira Pedro, Capítulo 3, Versículo 8).

Procurem pensar igual, ter misericórdia uns dos outros, amar como irmãos, ser bondosos de coração e amigáveis. Isso exige controle das emoções e vontades egoísticas.

"Não tornando mal por mal, ou injúria por injúria; antes, pelo contrário, bendizando; sabendo que para isto fostes chamados, para que por herança alcanceis a bênção." (Primeira Pedro, Capítulo 3, Versículo 9).

Não paguem o mal com o mal, nem ofensa com ofensa. Ao contrário, respondam com palavras boas (abençoando) aos que vos ofende e maltrata. Fomos chamados para agir assim e receber a bênção de Yahuh. Isso exige muito domínio próprio.

Este capítulo destacou momentos em que o domínio próprio é fundamental: ao enfrentar tentações (que vêm de nós mesmos), ao viver como servos de

Yahuh com disciplina, ao dar bom exemplo para os outros e ao lidar com conflitos sem pagar o mal com o mal. Refletir sobre essas situações mostra como o autocontrole é essencial para perseverar e viver de forma correta, especialmente nos momentos difíceis.

8. Mais assuntos sobre domínio próprio

O domínio próprio está intimamente ligado a diversos outros fenômenos, atitudes e realidades que permeiam um ser humano. A seguir será esclarecido de forma resumida o que a Bíblia ensina sobre a relação entre domínio próprio e outras atitudes como sabedoria, longanimidade, controle da língua, crescimento espiritual e humildade.

8.1 Sabedoria e domínio próprio

A Bíblia interliga fortemente a sabedoria (o entendimento prático e a capacidade de discernir o certo) com o domínio próprio. A pessoa sábia é frequentemente descrita como alguém que controla suas palavras, reações e impulsos, enquanto a falta de sabedoria (tolice) se manifesta em precipitação e falta de controle. Buscar sabedoria é, portanto, também um caminho para cultivar o autocontrole.

"O que possui o conhecimento guarda as suas palavras, e o homem de entendimento é de espírito sereno." (Provérbios 17, Versículo 27).

Quem tem sabedoria pensa antes de falar. Quem entende as coisas espirituais mantém a calma por dentro. Sabedoria e controle andam juntos.

"O tolo derrama toda a sua ira, mas o sábio a retém e aplaca." (Provérbios 29, Versículo 11).

A pessoa tola explode e mostra toda a sua raiva de uma vez. Mas a pessoa sábia controla a raiva e a acalma e, assim, não dá lugar à ira.

"Aquele que é tardio em irar-se é grande em entendimento, mas o que é de ânimo precipitado exalta a loucura." (Provérbios 14, Versículo 29).

Quem demora para ficar com raiva mostra que tem entendimento e sabedoria. Mas quem age por impulso e se irrita fácil acaba mostrando que é tolo.

"A ira do insensato logo se revela, mas o prudente encobre a afronta." (Provérbios 12, Versículo 16).

A pessoa sem juízo (insensato) logo mostra sua raiva quando é ofendida. Mas quem é prudente ou prevenido ignora a ofensa e se controla.

"O entendimento é fonte de vida para aquele que o possui, mas a instrução dos tolos é a sua estultícia." (Provérbios 16, Versículo 22).

Ter entendimento é como ter uma fonte de vida em seu espírito, alma e corpo. Mas o que o tolo aprende só o leva a mais tolice (falta de controle).

*"Não te apresses no teu espírito a irar-te,
porque a ira repousa no seio dos tolos."*
(Eclesiastes, Capítulo 7, Versículo 9).

Não se apresse em ficar com raiva, pois a raiva fica guardada no coração das pessoas tolas, que não têm sabedoria para controlá-la.

Portanto, fica claro que sabedoria e domínio próprio caminham lado a lado. A pessoa sábia controla suas palavras e sua raiva, pensa antes de agir e mantém a calma. A falta de controle é sinal de tolice. Buscar sabedoria é, então, uma forma de buscar mais domínio sobre nós mesmos. Isso nos incentiva a valorizar e procurar o entendimento para viver melhor.

8.2 Longanimidade e domínio próprio

A paciência, ou longanimidade (a capacidade de suportar adversidades ou provocações por longo tempo sem reagir negativamente), é explicitamente listada junto com a temperança (domínio próprio) como fruto do Espírito. Ela representa uma forma específica e crucial de autocontrole, especialmente no que diz respeito à ira, à frustração e à perseverança em meio às dificuldades.

*"Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz,
longanimidade, benignidade, bondade, fé,*

mansidão, temperança." (Gálatas, Capítulo 5, Versículos 22).

A paciência (longanimidade) e o domínio próprio (temperança) são ambos resultados da ação do Espírito de Yahuh em nós. Ser paciente é uma forma de ter controle.

"Revesti-vos, pois, como eleitos de Yahuh, santos e amados, de entradas de misericórdia, de benignidade, humildade, mansidão, longanimidade;" (Colossenses, Capítulo 3, Versículo 12).

Vistam-se com qualidades como compaixão, bondade, humildade, calma e paciência (longanimidade). Ser paciente exige controle sobre a vontade de reclamar ou desistir.

"Suportando-vos uns aos outros, e perdoando-vos uns aos outros, se alguém tiver queixa contra outro; assim como Yahushua, o Messias, vos perdoou, assim fazei vós também." (Colossenses, Capítulo 3, Versículo 13).

Tenham paciência uns com os outros e perdoem as queixas que tiverem, uns dos outros. Perdoar exige controlar o ressentimento e a vontade de vingança.

"O homem iracundo suscita contendas, mas o longânimo apaziguará a luta." (Provérbios 15, Versículo 18).

Quem se irrita fácil começa brigas com muita frequência. Mas quem tem paciência (longânimo) consegue acalmar as discussões, pois controla sua reação.

"Melhor é o fim das coisas do que o princípio delas; melhor é o paciente de espírito do que o altivo de espírito." (Eclesiastes, Capítulo 7, Versículo 8).

É melhor ver como algo termina do que como começa. É melhor ser paciente do que ser orgulhoso e impaciente. A paciência leva a um fim melhor.

"A discrição do homem o torna tardio em irar-se; e a sua glória está em passar por cima da transgressão." (Provérbios 19, Versículo 11).

Quem pensa bem (tem discrição) demora a ficar com raiva. E é uma honra para essa pessoa perdoar uma ofensa (passar por cima), o que exige controle.

"Portanto, meus amados irmãos, todo o homem seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar." (Tiago, Capítulo 1, Versículo 19).

Todos devem estar prontos para ouvir, demorar para falar e, especialmente, demorar para ficar com raiva. Ser paciente é uma forma de dominar a ira.

"E vós também, pondo nisto mesmo toda a diligência, acrescentai à vossa fé a virtude, e à virtude a ciência, e à ciência a temperança, e à temperança a paciência, e à paciência a piedade," (Segunda Pedro, Capítulo 1, Versículos 5 a 6).

Esforçem-se para acrescentar à sua fé qualidades boas como: virtude, conhecimento, domínio próprio (temperança) e paciência. Uma coisa leva à outra no crescimento espiritual.

Aprendemos, portanto, que, a paciência é uma parte muito importante do domínio próprio. Ela nos ajuda a controlar a raiva, a suportar dificuldades, a perdoar e a acalmar conflitos. É uma qualidade que vem do Espírito e que devemos buscar com esforço. Refletir sobre isso nos mostra como ser paciente é uma demonstração de força interior e autocontrole.

8.3 Controle da língua e domínio próprio

A Bíblia dedica atenção especial ao desafio de controlar a fala. A língua é descrita como um membro pequeno, mas capaz de causar grandes estragos se não for dominada. Dominar a língua é apresentado

como um sinal de maturidade e um componente essencial do domínio próprio geral.

"Porque todos tropeçamos em muitas coisas. Se alguém não tropeça em palavra, o tal é perfeito, e poderoso para também refrear todo o corpo." (Tiago, Capítulo 3, Versículo 2).

Todos nós erramos muito. Mas se alguém consegue controlar o que fala, essa pessoa é madura (perfeita) e consegue controlar também todo o resto do seu corpo e suas ações.

"Assim também a língua é um pequeno membro, e gloria-se de grandes coisas. Vede quão grande bosque um pequeno fogo incendeia." (Tiago, Capítulo 3, Versículo 5).

A língua é pequena, mas pode se achar muito importante e causar grandes problemas, como uma pequena faísca que queima uma floresta inteira.

"A língua também é um fogo; como mundo de iniquidade, a língua está posta entre os nossos membros, e contamina todo o corpo, e inflama o curso da natureza, e é inflamada pelo inferno." (Tiago, Capítulo 3, Versículo 6).

A língua é como um fogo, cheia de maldade. Ela pode estragar nossa vida toda, causando problemas por toda parte, como se fosse incendiada pelo mal.

"Mas nenhum homem pode domar a língua. É um mal que não se pode refrear; está cheia de peçonha mortal." (Tiago, Capítulo 3, Versículo 8).

Ninguém, de si mesmo, consegue controlar completamente a língua, pois a língua é carne, e ela luta contra Yahuh. Ela é um mal difícil de segurar, cheia de veneno que pode destruir. Isso mostra como precisamos do poder do Alto através do Espírito Santo na nossa vida para poder controlá-la.

"Na multidão de palavras não falta transgressão, mas o que modera os seus lábios é prudente." (Provérbios 10, Versículo 19).

Quem fala muito acaba errando (pecando). Mas quem controla o que diz e fala guiado pelo Espírito Santo mostra que é sábio (prudente).

"O que guarda a sua boca conserva a sua alma, mas o que abre muito os seus lábios se destrói." (Provérbios 13, Versículo 3).

Quem controla o que fala protege a própria vida. Mas quem fala demais e sem pensar acaba se prejudicando muito.

"O que guarda a sua boca e a sua língua guarda das angústias a sua alma." (Provérbios 21, Versículo 23).

Quem controla o que fala (a boca e a língua) evita muitos problemas e sofrimentos para si mesmo.

"A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira." (Provérbios 15, Versículo 1).

Responder com calma e gentileza acalma a raiva. Mas responder com palavras duras só aumenta a briga. Controlar a língua ajuda a ter paz.

"Eu disse: Guardarei os meus caminhos para não pecar com a minha língua; guardarei a minha boca com freio, enquanto o ímpio estiver diante de mim." (Salmo 39, Versículo 1).

A pessoa decidiu tomar cuidado para não pecar falando coisas erradas. Ela resolveu controlar sua boca, como se colocasse um freio nela, especialmente perto de pessoas más.

"Põe, ó Yahuh, uma guarda à minha boca; guarda a porta dos meus lábios." (Salmo 141, Versículo 3).

Aqui a pessoa pede ajuda a *Yahuh* para controlar o que fala, como se *Yahuh* colocasse um guarda na porta da sua boca.

Logo, controlar a língua é um dos maiores desafios do domínio próprio. Falamos muito sobre como a língua é pequena, mas poderosa para o bem ou para

o mal. Controlar o que falamos nos protege de problemas, mostra sabedoria e é sinal de maturidade. Precisamos nos esforçar e pedir ajuda a *Yahuh* para dominar nossas palavras. Refletir sobre o poder da língua nos motiva a ter mais cuidado com o que dizemos.

8.4 Crescimento espiritual e domínio próprio

O desenvolvimento do domínio próprio não é visto como um estado alcançado instantaneamente, mas como parte de um processo de crescimento e amadurecimento. É uma qualidade a ser adicionada e cultivada ativamente, indicando um avanço para além de um estado mais básico ou infantil, rumo à plenitude ou perfeição do caráter.

"E vós também, pondo nisto mesmo toda a diligência, acrescentai à vossa fé a virtude, e à virtude a ciência, e à ciência a temperança, e à temperança a paciência, e à paciência a piedade," (Segunda Pedro, Capítulo 1, Versículos 5 a 6).

Devemos nos esforçar muito para crescer espiritualmente. Para isso precisamos adicionar outras qualidades à nossa fé, passo a passo: virtude, conhecimento, domínio próprio (temperança), paciência e outras. O domínio próprio faz parte desse crescimento.

"Porque aquele em quem não há estas coisas é cego, nada vendo ao longe, havendo-se esquecido da purificação dos seus antigos pecados." (Segunda Pedro, Capítulo 1, Versículo 9).

Quem não desenvolve essas qualidades (incluindo o domínio próprio) é como alguém que não enxerga direito, esqueceu que foi limpo dos seus erros passados e não está crescendo espiritualmente.

"Porque qualquer que ainda se alimenta de leite não está experimentado na palavra da justiça, porque é menino." (Hebreus, Capítulo 5, Versículo 13).

Quem só consegue entender o básico (leite) ainda não tem experiência para entender as coisas mais profundas da justiça, é como uma criança na fé.

"Mas o mantimento sólido é para os perfeitos, os quais, em razão do costume, têm os sentidos exercitados para discernir tanto o bem como o mal." (Hebreus, Capítulo 5, Versículo 14).

O ensino mais profundo (alimento sólido) é para os que são maduros na fé (perfeitos). Pela prática, eles aprenderam a diferenciar o certo do errado. Maturidade espiritual envolve domínio próprio.

"Quando eu era menino, falava como menino, sentia como menino, discorria como menino,

mas, logo que cheguei a ser homem, acabei com as coisas de menino." (Primeira Coríntios, Capítulo 13, Versículo 11).

Quando eu era criança, agia e pensava como criança. Mas quando me tornei adulto, deixei para trás as coisas de criança. Crescer espiritualmente também significa deixar a imaturidade (falta de controle).

"Para que não sejamos mais meninos inconstantes, levados em roda por todo o vento de doutrina, pelo engano dos homens que com astúcia enganam fraudulentamente." (Efésios, Capítulo 4, Versículo 14).

O objetivo é não sermos mais como crianças, que mudam de ideia facilmente e são enganadas por qualquer ensinamento, seja verdadeiro ou falso. Crescer espiritualmente envolve firmeza, discernimento espiritual e controle sobre tudo aquilo que recebe; seja ensino, alimento ou qualquer outra coisa.

"Antes, seguindo a verdade em amor, cresçamos em tudo naquele que é a cabeça, Yahushua," (Efésios, Capítulo 4, Versículo 15).

Devemos viver na verdade, com amor, e crescer em todos os aspectos para sermos mais parecidos com

Yahushua. Esse crescimento inclui desenvolver o domínio próprio.

Fica claro que ter domínio próprio é um sinal de crescimento e maturidade na vida espiritual que só *Yahushua* pode dar. Não é algo que acontece de repente, mas um processo. Precisamos nos esforçar para adicionar essa e outras qualidades, deixando de ser como crianças instáveis. Refletir sobre isso nos mostra que buscar o domínio próprio é buscar ser mais maduro e firme em nossa caminhada com Yahuh.

8.5 Humildade e domínio próprio

A humildade (a ausência de orgulho e a correta avaliação de si mesmo) é apresentada como uma virtude que anda de mãos dadas com o domínio próprio. O orgulho e a arrogância frequentemente levam à perda de controle (como na ira precipitada ou na recusa em ouvir conselhos), enquanto a humildade facilita o controle, a submissão e o domínio dos próprios impulsos e a aceitação de limites, características essenciais do autocontrole.

"A soberba precede a ruína, e a altivez do espírito precede a queda." (Provérbios 16, Versículo 18).

O orgulho (soberba) vem antes da destruição. Ser arrogante leva à queda. O orgulho nos faz perder o controle e não ter domínio próprio.

"Melhor é ser humilde de espírito com os mansos, do que repartir o despojo com os soberbos." (Provérbios 16, Versículo 19).

É melhor ser humilde e andar com pessoas calmas (mansos) do que se juntar aos orgulhosos para dividir o que eles conquistaram. A humildade é mais segura.

"A soberba do homem o abaterá, mas o humilde de espírito obterá honra." (Provérbios 29, Versículo 23).

O orgulho derruba a pessoa, mas quem é humilde será honrado. A humildade ajuda a manter o equilíbrio.

"Vindo a soberba, virá também a afronta; mas com os humildes está a sabedoria." (Provérbios 11, Versículo 2).

Onde chega o orgulho, chega também a vergonha (afronta). Mas as pessoas humildes têm sabedoria, que inclui o controle.

"Semelhantemente vós jovens, sede sujeitos aos anciãos; e sede todos sujeitos uns aos outros, e revesti-vos de humildade, porque Yahuh resiste aos soberbos, mas dá graça

aos humildes." (Primeira Pedro, Capítulo 5, Versículo 5).

Tratem uns aos outros com humildade. *Yahuh* é contra os orgulhosos, mas ajuda (dá graça) aos humildes. A humildade nos ajuda a aceitar limites e ter controle.

"Humilhai-vos, pois, debaixo da potente mão de Yahuh, para que a seu tempo vos exalte;" (Primeira Pedro, Capítulo 5, Versículo 6).

Sejam humildes diante do poder de *Yahuh*. No tempo certo, Ele vai honrar vocês. Ser humilde diante de *Yahuh* nos ajuda a controlar nosso orgulho.

"Antes, ele dá maior graça. Portanto diz: Yahuh resiste aos soberbos, mas dá graça aos humildes." (Tiago, Capítulo 4, Versículo 6).

Yahuh dá ainda mais ajuda (graça). Por isso a Escritura diz que *Yahuh* se opõe aos orgulhosos, mas ajuda os humildes. A humildade abre a porta para a ajuda de *Yahuh*, que nos fortalece no controle.

"Com toda a humildade e mansidão, com longanimidade, suportando-vos uns aos outros em amor," (Efésios, Capítulo 4, Versículo 2).

Vivam com toda humildade, calma (mansidão) e paciência (longanimidade), suportando uns aos

outros com amor. A humildade é a base para outras formas de controle, como a paciência.

Perceba que a humildade e o domínio próprio estão conectados. O orgulho leva à perda de controle e à queda, enquanto a humildade nos ajuda a aceitar nossos limites, a controlar nossos impulsos e a receber a ajuda *de Yahuh*. Ser humilde nos torna mais sábios e controlados. Pensar nisso nos encoraja a buscar a humildade como caminho para um maior domínio sobre nós mesmos.

9. Mais exemplos bíblicos de domínio próprio

O Criador, Yahuh, fez que a Bíblia nos oferecesse numerosos exemplos, tanto positivos quanto negativos, que ilustram a presença ou a ausência de domínio próprio e suas consequências.

9.1 Exemplos bíblicos de domínio próprio

O caso de José

Demonstrou notável domínio próprio ao resistir às investidas da esposa de Potifar, mesmo sob forte tentação e pressão.

"E aconteceu depois destas coisas que a mulher do seu senhor pôs os seus olhos em José, e disse: Deita-te comigo. Porém ele recusou, e disse à mulher do seu senhor: Eis que o meu senhor não sabe do que há em casa comigo, e entregou em minha mão tudo quanto tem;" (Gênesis, Capítulo 39, Versículos 7 a 8).

A esposa do chefe de José quis ter relações com ele. Mas José disse não, mostrando controle sobre o desejo e lealdade ao seu chefe.

"E aconteceu que, falando ela a José cada dia, e não lhe dando ele ouvidos, para deitar-

se com ela, e estar com ela," (Gênesis, Capítulo 39, Versículo 10).

Mesmo ela insistindo todo dia, José continuou firme, sem dar atenção a ela, mostrando grande domínio próprio para não cair em tentação.

José também controlou suas emoções ao reencontrar seus irmãos, revelando sua identidade apenas no momento apropriado.

"Então José não se podia conter diante de todos os que estavam com ele; e clamou: Fazei sair daqui a todo o homem. E ninguém ficou com ele, quando José se deu a conhecer a seus irmãos." (Gênesis, Capítulo 45, Versículo 1).

José sentiu muita emoção ao ver seus irmãos, mas conseguiu se controlar na frente dos outros. Só quando ficou sozinho com eles é que se revelou. Ele controlou as suas emoções até o momento certo.

O caso de Daniel

Exibiu domínio próprio ao decidir não se contaminar com as iguarias reais e o vinho, mantendo seus princípios mesmo em um ambiente estrangeiro e sob autoridade superior.

"E Daniel propôs no seu coração não se contaminar com a porção das iguarias do rei,

nem com o vinho que ele bebia; portanto pediu ao chefe dos eunucos que lhe concedesse não se contaminar." (Daniel, Capítulo 1, Versículo 8).

Daniel decidiu firmemente não comer a comida nem beber o vinho do rei, pois isso ia contra suas regras. Ele teve controle para manter seus princípios mesmo longe de casa.

Ele também manteve o controle e a compostura ao enfrentar ameaças de morte por sua fidelidade em oração.

"Daniel, pois, quando soube que o edicto estava assinado, entrou em sua casa (ora havia no seu quarto janelas abertas do lado de Jerusalém), e três vezes no dia se punha de joelhos, e orava, e dava graças diante do seu Criador, como também antes costumava fazer." (Daniel, Capítulo 6, Versículo 10).

Mesmo sabendo que podia morrer por causa de uma nova lei, Daniel não se desesperou. Ele continuou orando a Yahuh como sempre fazia, mostrando controle sobre o medo.

O caso de Paulo

Frequentemente usava a metáfora do atleta para descrever a necessidade de disciplina e autocontrole na vida.

"Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão, para que, pregando aos outros, eu mesmo não venha de alguma maneira a ficar reprovado." (Primeira Coríntios, Capítulo 9, Versículo 27).

Paulo disse que controlava seu próprio corpo com rigor, como um atleta, para não falhar depois de ensinar aos outros. Ele praticava o que pregava.

Ele também demonstrou contentamento e controle emocional em diversas circunstâncias.

"Não digo isto como por necessidade, porque já aprendi a contentar-me com o que tenho." (Filipenses, Capítulo 4, Versículo 11).

Paulo aprendeu a ficar satisfeito em qualquer situação, seja boa ou ruim. Ele controlava seus desejos e emoções para não reclamar.

"Sei estar abatido, e sei também ter abundância; em toda a maneira, e em todas as coisas estou instruído, tanto a ter fartura, como a ter fome; tanto a ter abundância,

como a padecer necessidade.” (Filipenses, Capítulo 4, Versículo 12).

Ele sabia viver bem quando tinha pouco e quando tinha muito. Estava preparado e controlado para enfrentar tanto a falta quanto a fartura.

9.2 Exemplos bíblicos de falta de domínio próprio

O caso de Adão e Eva

Sua queda é o exemplo primordial da falha em controlar o desejo diante da tentação. As Escrituras descrevem que a mulher percebeu que o fruto era desejável para comer e agradável à vista, e também desejável para dar entendimento. Cedendo à tentação do diabo, ela passou a ter impulso maligno na carne e tomou do fruto e comeu, e deu também a seu marido.

“E vendo a mulher que a árvore era boa para comer, agradável aos olhos e árvore desejável para dar entendimento, tomou-lhe do fruto e comeu; e deu também a seu marido, e ele comeu com ela.” (Gênesis, Capítulo 3, Versículo 6).

Eva, já tomada pela influência espiritual maligna, passou a ter os seus pensamentos, vontades, emoções e decisões afetados e contrários ao ensino recebido anteriormente. Por isso, passou a ter uma

nova visão sobre o fruto e viu (enganada) que ele parecia bom, bonito e que poderia dar sabedoria. Ela não controlou o desejo maligno e comeu, desobedecendo a *Yahuh*. Adão também não teve controle da situação e comeu.

O caso de Sansão

Sua história é marcada por uma repetida falta de controle sobre seus desejos e impulsos, especialmente em relação às mulheres e à sua força, levando-o a quebrar seus votos e, por fim, à sua ruína. Sua incapacidade de resistir à pressão de Dalila para revelar o segredo de sua força é um exemplo claro.

"E sucedeu que, importunando-o ela todos os dias com as suas palavras, e molestando-o, a sua alma se angustiou até a morte." (Juízes, Capítulo 16, Versículo 16).

Dalila insistiu tanto com Sansão, dia após dia, que ele ficou muito cansado e não aguentou mais a pressão.

*"Então ele lhe descobriu todo o seu coração, e disse-lhe: Nunca subiu navalha à minha cabeça, porque sou nazireu de *Yahuh* desde o ventre de minha mãe; se viesse a ser rapado, ir-se-ia de mim a minha força, e me*

enfraqueceria, e seria como todos os mais homens." (Juízes, Capítulo 16, Versículo 17).

Por não controlar a pressão e o desejo de agradá-la, Sansão contou seu segredo para Dalila, o que causou sua destruição. Faltou domínio próprio.

O caso de Davi

Apesar de ser um homem segundo o coração de *Yahuh*, Davi teve uma falha notória de domínio próprio em relação a Bate-Seba, cedendo à cobiça e ao desejo, o que o levou ao adultério e, subsequentemente, a tentar encobrir seu pecado, culminando em ordenar a morte de Urias.

"E aconteceu que numa tarde Davi se levantou do seu leito, e andava passeando no terraço da casa real, e viu do terraço a uma mulher que se estava lavando; e era esta mulher mui formosa à vista." (Segundo Samuel, Capítulo 11, Versículo 2).

Davi viu uma mulher muito bonita tomando banho e foi atraído por ela.

"E Davi enviou mensageiros, e mandou trazê-la; e ela veio a ele, e ele se deitou com ela (e já ela se tinha purificado da sua imundícia); então voltou ela para sua casa." (Segundo Samuel, Capítulo 11, Versículo 4).

Em vez de controlar seu desejo, Davi agiu por impulso, mandou buscar a mulher (que era casada) e cometeu adultério. Sua falta de controle trouxe consequências terríveis.

O caso de Pedro

Mesmo com boas intenções, Pedro demonstrou falta de controle em momentos de pressão, como ao cortar a orelha do servo do sumo sacerdote no jardim Getsêmani, agindo por impulso.

"Então Simão Pedro, que tinha espada, desembainhou-a, e feriu o servo do sumo sacerdote, cortando-lhe a orelha direita. E o nome do servo era Malco." (João, Capítulo 18, Versículo 10).

Na hora da prisão de Yahushua, Pedro agiu sem pensar, por impulso e raiva, e atacou o servo do sumo sacerdote com sua espada, mostrando falta de controle.

"Então começou ele a praguejar e a jurar, dizendo: Não conheço esse homem. E imediatamente o galo cantou." (Mateus, Capítulo 26, Versículo 74).

Sua negação de Yahushua, apesar de sua declaração anterior de lealdade, também mostra uma falha no controle sob medo e pressão. Com medo,

Pedro negou conhecer *Yahushua* três vezes, mesmo tendo prometido ser fiel a Ele. A pressão o fez perder o controle e a coragem.

Os exemplos da Bíblia são muito claros. Vemos pessoas como José e Daniel que, com domínio próprio, resistiram a tentações e pressões, sendo fiéis. Por outro lado, vemos Adão, Sansão, Davi e Pedro que, em momentos de fraqueza e falta de controle, cederam aos desejos, à pressão ou ao medo, sofrendo graves consequências. Esses exemplos nos ensinam que ter domínio próprio é uma luta real e muito importante para todos, com resultados que afetam nossa vida inteira. Luta essa que só é possível vencer, quem nasce de novo e permanece fiel, porque passa a ter *Yahushua* como Mestre e Salvador.

*"Por isso mesmo, empenhem-se para
aumentar à sua fé a virtude; à virtude o
conhecimento; ao conhecimento o domínio
próprio; ao domínio próprio a perseverança;
à perseverança a piedade; à piedade a
fraternidade; e à fraternidade o amor."*

(2^a Pedro, Capítulo 1, Versículo de 5 a 7)

10. Conclusões sobre o domínio próprio

Com base nos versículos e exemplos explorados, podemos sintetizar os seguintes princípios bíblicos sobre o domínio próprio.

É uma virtude essencial

O domínio próprio (temperança, moderação) é apresentado não como opcional, mas como uma característica fundamental de um caráter reto, maduro e agradável a *Yahuh*. É considerado um "fruto do Espírito".

"Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança." (Gálatas, Capítulo 5, Versículos 22).

O domínio próprio está na lista das qualidades mais importantes que o Espírito de *Yahuh* produz em nós.

"Convém, pois, que o bispo seja irrepreensível... vigilante, sóbrio, honesto..." (Primeira Timóteo, Capítulo 3, Versículo 2).

Para ser um servo fiel de *Yahuh*, é preciso ter autocontrole, ou seja, ter domínio próprio e ser sóbrio e vigilante. Isso mostra que o domínio próprio é uma qualidade essencial.

Envolve controle interno

Para ter controle interno é necessário nascer de novo e ouvir o Espírito Santo, o qual dá propósito e intenção para a pessoa ter capacidade de governar a alma, controlando os próprios pensamentos, desejos, emoções (ira, medo etc.), palavras e ações, em vez de ser dominado por eles.

"Melhor é o longânimo do que o valente, e o que governa o seu espírito do que o que toma uma cidade." (Provérbios 16, Versículo 32).

O verdadeiro controle vem do Espírito Santo, que habita em quem nasce de novo, ou seja, vem de dentro, do espírito humano, governando nossos todos os impulsos da alma e do corpo.

"Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida." (Provérbios 4, Versículo 23).

Controlar o coração (propósito, pensamentos, vontades, emoções e sentimentos) é fundamental, pois tudo começa ali.

Requer esforço ativo e obediência

Não é uma qualidade passiva, mas algo a ser buscado, cultivado e exercitado diligentemente, em submissão ao Espírito Santo rigorosamente.

"E vós também, pondo nisto mesmo toda a diligência, acrescentai à vossa fé a virtude... e à ciência a temperança..." (Segunda Pedro, Capítulo 1, Versículos 5 a 6).

Precisamos nos esforçar ("pôr toda a diligência") para desenvolver o domínio próprio. Isso só é possível através do Espírito Santo habitando em nós.

"Antes subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão..." (Primeira Coríntios, Capítulo 9, Versículo 27).

É preciso se oferecer como servo permanentemente ao Espírito Santo, para controlar nossa alma (pensamentos, vontades, emoções e decisões) e o nosso corpo.

Está ligado à sabedoria e ao entendimento

A pessoa sábia demonstra autocontrole, enquanto a falta dele é associada à tolice e à precipitação. Buscar sabedoria ajuda a desenvolver o domínio próprio.

"O tolo derrama toda a sua ira, mas o sábio a retém e aplaca." (Provérbios 29, Versículo 11).

Quem é sábio controla a raiva; quem é tolo, não. Sabedoria e controle andam juntos.

Aquele que é tardio em irar-se é grande em entendimento..." (Provérbios 14, Versículo 29).

Ter paciência (demorar a irar-se) é sinal de que a pessoa entende as coisas da forma correta.

Manifesta-se em diversas áreas da vida

É necessário no controle da língua, na gestão da ira, na resistência a tentações (sexuais, materiais, etc.), na moderação (comida, bebida), na paciência sob provação e nos relacionamentos.

"Se alguém não tropeça em palavra, o tal é perfeito, e poderoso para também refrear todo o corpo." (Tiago, Capítulo 3, Versículo 2).

Controlar a língua é um sinal de controle geral das diversas áreas ou assuntos da vida.

"Não dado ao vinho, não espancador... mas moderado..." (Primeira Timóteo, Capítulo 3, Versículo 3).

O controle ou domínio próprio se aplica a coisas práticas como bebida, violência e moderação geral.

Protege contra a ruína e o mal

A falta de domínio próprio é comparada a uma cidade sem muros, vulnerável à destruição e ao caos. O autocontrole oferece proteção e estabilidade.

"Como cidade derribada, que não tem muros, assim é o homem que não pode conter o seu espírito." (Provérbios 25, Versículo 28).

Não ter controle ou domínio próprio nos deixa fracos e expostos ao perigo, como uma cidade sem defesa.

"O que guarda a sua boca conserva a sua alma, mas o que abre muito os seus lábios se destrói." (Provérbios 13, Versículo 3).

Controlar o que falamos nos protege; falar sem controle nos destrói.

É facilitado pela humildade

O orgulho leva à perda de controle, enquanto a humildade abre caminho para a submissão dos próprios impulsos e para a graça de *Yahuh*, que fortalece.

"A soberba precede a ruína..." (Provérbios 16, Versículo 18).

O orgulho nos faz perder o controle e cair nas tentações, laços e armadilhas do diabo, os quais levam à destruição.

"...Yahuh resiste aos soberbos, mas dá graça aos humildes." (Tiago, Capítulo 4, Versículo 6).

Ser humilde nos ajuda a receber a força de *Yahuh*, através do Espírito Santo, para ter bom propósito, governar a alma e dominar o corpo.

É uma capacidade dada por *Yahuh*

Embora exija esforço humano, o domínio próprio é também apresentado como um dom e um fruto do Espírito Santo, indicando que a força para exercê-lo vem de *Yahuh*, através do Espírito Santo.

*"Porque *Yahuh* não nos deu o espírito de temor, mas de fortaleza, e de amor, e de moderação."* (Segunda Timóteo, Capítulo 1, Versículo 7).

A capacidade de ter controle (moderação) é um presente de força que *Yahuh* nos dá.

"Mas o fruto do Espírito é... temperança." (Gálatas, Capítulo 5, Versículos 22).

O domínio próprio é resultado da ação do Espírito de *Yahuh* em nós.

Resumindo tudo, a Bíblia nos ensina que o domínio próprio é uma virtude essencial para a nossa vida. Ele vem de dentro, do nosso espírito (inspirado pelo Espírito Santo), exige esforço e disciplina, está ligado à sabedoria e à humildade, e nos protege. Ele se aplica a todas as áreas da vida. Mais importante ainda, é uma força que *Yahuh* nos dá através do Seu Espírito. Pensar em todas essas conclusões reforça o quanto precisamos buscar e cultivar o domínio próprio, com nosso esforço e com a ajuda de *Yahuh*,

para que possamos resistir as forças internas e externas que tentam nos fazer desobedecer aos ensinos que Yahuh nos dá através das Escrituras.

*O domínio próprio é a base para ser feliz,
fiel e salvo.*

11 Como ter domínio próprio para sempre

Para ter domínio próprio em todas as situações e áreas da vida para sempre é necessário dar dois passos, que são: Nascer de novo e registrar o novo nascimento no Céu.

11.1 Nascer de novo

Para nascer de novo é necessário, apenas, abrir a boca para aceitar a Yahushua, crendo no coração que Ele é poderoso para salvar a sua vida e fazer você nascer de novo.

“Se com a tua boca confessares a Yahushua como Salvador, e em teu coração creres que Yahuh o ressuscitou dentre os mortos, serás salvo. Porque com o coração se crê para a justiça e com a boca se confessa a respeito da salvação.” (Romanos, Capítulo 10, Versículos de 9 a 10).

Diga "SIM"! Leia o texto abaixo e repita em voz alta. Faça isso na presença de duas ou três pessoas já convertidas e fiéis a Yahushua, ou concordando com a oração online que está disponível no link inovabook.com/conversao.

Oração para nascer de novo

"Eu decido entregar a minha vida ao Salvador Yahushua e recebê-Lo como único Mestre e Salvador de minha vida, porque reconheço que tentei viver independente de Yahuh, peregrinando neste mundo sem saber qual o verdadeiro sentido da minha vida, vivendo na ignorância em relação à minha missão na Terra, agindo de forma errada, mesmo sem perceber, tomando decisões dominadas por soberba e desobediência, traçando planos vãos, enganado, pensando que a minha vida estava sendo conduzida de acordo com os mandamentos de Yahuh. Mas agora eu estou consciente de que somente o Salvador Yahushua pode perdoar todos os meus erros (pecados) do passado, me libertar da escravidão dos enganos do diabo, abrir o meu entendimento para conhecer a Verdade, escrever o meu nome no Livro da Vida, me dar poder e autoridade para fazer milagres e ter à disposição anjos para me ajudar no que for difícil ou impossível. Eu creio que o Salvador Yahushua é Filho de Yahuh, enviado por Ele para me salvar, consertando a minha vida, me transformando em filho de Yahuh, e me incluindo como membro do Reino de

Yahuh. Eu renuncio a tudo o que procede de satanás e de seus demônios. Mestre Yahushua, eu recuso toda obra das trevas em minha vida e declaro pela fé e, sinceramente, que agora eu sou filho de Yahuh e salvo de toda condenação que havia contra a minha vida por causa dos erros cometidos no passado. Assim seja!"

11.2 Como registrar o novo nascimento no Céu

Depois que a pessoa diz o que está escrito na oração de novo nascimento, é necessário registrar essa decisão no Céu. Isso deve ser feito através de uma oração feita por um servo fiel de Yahushua na presença de duas ou três testemunhas, as quais orientarão quem nasceu de novo a dizer o que a pessoa deve fazer e oram por ela, como se pode ver a seguir.

Se você quer nascer de novo agora, levante as mãos para o Céu, receba e concorde com a oração que segue para registrar o seu nome no Livro da Vida que está no Céu. Agora são filhos de Yahuh orando por você que acabou de nascer de novo.

"Yahuh querido, meu Pai amado, em nome do Teu Filho Yahushua, o nosso Salvador, nós

colocamos diante de ti esta pessoa que, neste momento, tomou a decisão de se converter ao Salvador Yahushua e te pedimos: perdoa todos os seus pecados do passado, anulando toda sentença de condenação ao inferno que havia contra a vida dela por causa dos pecados praticados. Soberano Yahuh, ordena que no céu seja registrado o seu nome como filha de Yahuh, envia o Espírito Santo para habitar nesta pessoa, dá a ela poder e autoridade para, em nome do Mestre Yahushua, fazer milagres, prodígios e maravilhas e coloca os anjos do céu à disposição desta pessoa para operarem a favor dela nas coisas difíceis e nas impossíveis. Satanás, em nome de Yahushua te ordenamos: recua dessa vida, porque ela não te pertence mais, sai dela agora, pois tu perdeste o domínio que tinhas sobre ela, porque ela foi comprada pelo preço do sangue e da vida de Yahushua. Esta pessoa pertence a Yahuh. Ela agora é filha de Yahuh. Esta pessoa passou a ter uma nova identidade, pois tornou-se sal da terra, luz do mundo, mais que vencedora, embaixadora do céu aqui na terra, dispenseira dos mistérios de Yahuh. Por isso, em nome de Yahushua,

ordenamos a satanás e aos seus demônios que soltem tudo o que pertence a esta pessoa que acabou de se converter ao Salvador Yahushua. Assim seja!"

Depois que você nasce de novo

Ao aceitar nascer de novo, você passa a SER, TER e PODER, uma nova identidade, como está descrito resumidamente a seguir.

SER – Filho de Yahuh, nova criatura, herdeiro do Reino de Yahuh, salvo, irmão de Yahushua, embaixador em nome de Yahushua na Terra, mais que vencedor, entre outros.

TER – O nome escrito no Livro da Vida, Yahuh como Pai e o Espírito Santo habitando em você.

PODER – Espiritual para vencer o mal, fazer milagres, curar enfermos e expulsar demônios.

A vida de quem se converte a Yahushua reflete amor, paz, bondade, alegria e autoridade espiritual, impactando a família e outros ao seu redor.

Você tem apoio e comunhão

O autor deste livro, junto com outros servos de Yahushua, oferece apoio contínuo para o crescimento espiritual de quem nasce de novo e para ajudar as pessoas que querem encontrar a sua salvação.

O Espírito Santo guia aqueles que não têm acesso à Escritura, suprindo o ensino necessário.

Existem várias pessoas em todo o mundo orando para você nascer de novo e muitas outras orando e intercedendo para você permanecer fiel a Yahushua.

O prazo está encerrando!

O prazo para aceitar o convite está se encerrando, e as consequências para quem recusar serão terríveis.

A vontade de Yahuh é que todos sejam salvos!

"Porque Yahuh quer que todos os homens sejam salvos e cheguem ao pleno conhecimento da verdade." (1^a Timóteo, Capítulo 2, Versículo 4).

O autor deste livro ora por aqueles que ainda não aceitaram, para que reconheçam a Verdade antes que seja tarde.

Procure discípulos de Yahushua para se reunir com eles e congregar juntos, mesmo que seja online, através da Internet.

Que você tenha uma vida fiel ao Salvador Yahushua e desfrute das muitas bênçãos que estão reservadas no Céu para você a partir de agora.

Que Yahuh derrame abundante graça sobre a sua vida e opere para que você seja encontrado íntegro e irrepreensível no momento do Arrebatamento.

"Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei."

(Gálatas, Capítulo 5, Versículos de 22 a 23)

BIBLIOGRAFIA

1 Bíblias

Bíblia de Estudos em Cores. Tradução de João Ferreira de Almeida, Versão Revisada, São Paulo: Bompastor, 2000.

A Bíblia Anotada. Versão Almeida, Revista e Atualizada, Tradução de Carlos Oswaldo Cardoso Pinto. São Paulo: Mundo Cristão, 1994.

Bíblia de Estudo das Profecias. Tradução de João Ferreira de Almeida. 2. ed. Belo Horizonte e Barueri: Atos e Sociedade Bíblica do Brasil, 2001.

Bíblia Shedd. Revista e Atualizada. Tradução de João Ferreira de Almeida. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil e Vida Nova, 1997.

Bíblia Sagrada. Edição Revista e Corrigida. Tradução de João Ferreira de Almeida. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 1995.

Bíblia de Promessas. Edição Revista e Corrigida. Tradução João Ferreira de Almeida. Imprensa Bíblica do Brasil. 6. ed. São Paulo: JUERP e King's Cross Publications, 2008.

Os Evangelhos, Versão Restaurada. Traduzido pelo Corpo Editorial da Editora Árvore da Vida. 1. ed. São Paulo: Árvore da Vida, 1999.

A Bíblia em Esboços. Harold L. Willmington. Tradução de Eros Pasquini Júnior. 1. ed. São Paulo: Editora Agnos, 2001.

A Torá Comentada. Brian Kibuuka. Edição Bilíngue Hebráico-Português. São Paulo: Fonte Editorial, 2020.

Bíblia do Ministro com Concordância: Nova Versão Internacional. Tradução Comissão de Tradução da Sociedade Bíblica Internacional. São Paulo: Editora Vida, 2002.

A Bíblia Sagrada – Antigo e Nova Testamento. Revista e Atualizada. Tradução João Ferreira de Almeida. Rio de Janeiro: Sociedade Bíblica do Brasil, 1962.

A Escritura de Yahuh. Rabe Yahusef Shalom Ben Emet – Rav. Yahusef. 2. ed. 2021. ISBN: 978-65-997643.0-1.

As Escrituras Yahushua HaMashia – Novo Testamento Completo. Tradução Harydasa Augusto Tofolo. Versão Exclusiva para Estudos da Comunidade Yahushua Brasil, 2023.

Inspiradas Escrituras. Fabyano Bereano. Publicação Independente. Campina Grande, 2021.

Inspiradas Escrituras, Mattityahu – Mateus, Volume 40 por Fabyano Bereano, Publicação Independente, Edição de julho de 2020, acessado em 10 de outubro de 2021 no site:

<https://sites.google.com/view/inspiradasescrituras>.

Inspiradas Escrituras, Marcos, Volume 41 por Fabyano Bereano, Publicação Independente, Edição de julho de 2020, acessado em 10 de outubro de 2021 no site:

<https://sites.google.com/view/inspiradasescrituras>.

Inspiradas Escrituras, Lucas, Volume 42 por Fabyano Bereano, Publicação Independente, Edição de julho de 2020, acessado em 10 de outubro de 2021 no site:

<https://sites.google.com/view/inspiradasescrituras>.

Inspiradas Escrituras, Yahuchanan – João Volume 43 por Fabyano Bereano, Publicação Independente, Edição de julho de 2020, acessado em 10 de outubro de 2021 no site:

<https://sites.google.com/view/inspiradasescrituras>.

Bíblia Online, disponível em: www.chamada.com.br. Acesso: de Julho de 2013 a fevereiro de 2022.

2 Livros

RODRIGUES, José Albos. Coleção O Sentido da Vida – Conhecer Você e as Outras Pessoas. v. 1. Campina Grande: Edição do Autor, 2025.

RODRIGUES, José Albos. Coleção O Sentido da Vida – Entender a Sua Vida Para Ela Ter Sentido. v. 2. Campina Grande: Edição do Autor, 2025.

RODRIGUES, José Albos. Coleção O Sentido da Vida – Provar a Vida Agora e Vivê-la. v. 3. Campina Grande: Edição do Autor, 2025.

RODRIGUES, José Albos. Coleção O Sentido da Vida – Vencer a Morte Nascendo de Novo. v. 4. Campina Grande: Edição do Autor, 2025.

RODRIGUES, Lilian de Araujo. Coleção de Menina a Mulher: Tudo em Detalhes – A Mulher e as Outras Pessoas. v. 1. Campina Grande: Edição do Autor, 2021.

RODRIGUES, Sheila Moreira de Araujo. Coleção de Menina a Mulher: Tudo em Detalhes – Diferenças Entre a Mulher e as Outras Pessoas. v. 2. Campina Grande: Edição do Autor, 2021.

Lira, Amanda de Araujo Rodrigues. Coleção de Menina a Mulher: Tudo em Detalhes – Diferenças entre a Mulher e o Homem. v. 3. Campina Grande: Edição do Autor, 2021.

RODRIGUES, José Albos. Coleção de Menina a Mulher: Tudo em Detalhes – A Mulher que Está nos Planos do Criador. v. 4. Campina Grande: Edição do Autor, 2021.

RODRIGUES, José Albos. Coleção de Menina a Mulher: Tudo em Detalhes – A Mulher tem Muitas Oportunidades. v. 5. Campina Grande: Edição do Autor, 2021

RODRIGUES, José Albos. Casamento Começa Cedo. Campina Grande: Edição do Autor, 2008.

RODRIGUES, José Albos. Deus Cria, Ama e Salva a Família. Campina Grande: Edição do Autor, 2007.

RODRIGUES, José Albos. RODRIGUES, Sheila Moreira de Araujo. Sexo por Amor. Campina Grande: Edição dos Autores, 2021.

RODRIGUES, José Albos. RODRIGUES, Sheila Moreira de Araujo. Amor: Essência do Criador. Campina Grande: Edição dos Autores, 2021.

RODRIGUES, José Albos. RODRIGUES, Sheila Moreira de Araujo. Consertando o Ser Humano. Campina Grande: Edição dos Autores, 2021.

RODRIGUES, José Albos. RODRIGUES, Sheila Moreira de Araujo. Como Ser Feliz de Verdade. Campina Grande: Edição dos Autores, 2021.

RODRIGUES, José Albos. RODRIGUES, Sheila Moreira de Araujo. Pessoas Boas e Mais, Amigas e Inimigas. Campina Grande: Edição dos Autores, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. O Criador ama e salva a família. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Sexo Por Amor: O que é sexo por amor. v. 1. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Sexo Por Amor: O ato sexual por amor. v. 2. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Sexo Por Amor: Finalidade do sexo por amor. v. 3. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Sexo Por Amor: Frutos do sexo por amor. v. 4. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Amor Essência do Criador: Conheça o Amor. v. 1. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Amor Essência do Criador: Amor na Prática. v. 2. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Amor Essência do Criador: O Que Impede uma Pessoa de Amar. v. 3. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. RODRIGUES, Sheila Moreira de Araujo. Ser salvo + ser livre. Campina Grande: Edição dos Autores, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Competição: A Competição causa violência. v. 1. Campina Grande. Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Competição: A Competição Destroi as Pessoas e a Família. v. 2. Campina Grande. Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Feliz Para Sempre: O que é Felicidade. v. 1. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Feliz Para Sempre: Como Ser Feliz. v. 2. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção A Criança em Detalhes: Como é formada e como funciona uma criança. v. 1. Campina grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção A Criança em Detalhes: Perigos para crianças, adolescentes e jovens. v. 2. Campina grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção A Criança em Detalhes: Educação espiritual integral de crianças. v. 3. Campina grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. O Evangelho Reprova Toda Religião. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Consertando o Ser Humano: O “defeito” humano. v. 1. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Coleção Consertando o Ser Humano: O Conserto do Ser Humano. v. 2. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

RODRIGUES, José Albos. Democracia é uma Doutrina Satânica. Campina Grande: Edição do Autor, (inédito).

3 Artigos

RODRIGUES, José Albos. Os três tipos de seres humanos: uma comparação à luz da Bíblia. In II Congresso Internacional de Estudos Comparativos – II CONIEC, Campina Grande: Brasil, 2005.

RODRIGUES, José Albos. O fim da prática competitiva no mundo está próximo – Parte 2. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 07 ago. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_impressa/mostra_noticia.php?codigo=16531

RODRIGUES, José Albos. O mundo sem competição – Introdução. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 22 ago. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_impressa/mostra_noticia.php?codigo=16593

RODRIGUES, José Albos. O melhor tempo está próximo: sem competição e sem democracia. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 28 ago. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_impressa/mostra_noticia.php?codigo=16614

RODRIGUES, José Albos. O mundo sem religião, competição e democracia será muito melhor. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 05 set. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_imprensa/mostra_noticia.php?codigo=16660

RODRIGUES, José Albos. O mundo sem democracia e sem religião receberá educação perfeita. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 10 set. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_imprensa/mostra_noticia.php?codigo=16678

RODRIGUES, José Albos. O mundo sem religião, competição e democracia terá saúde plena. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 16 set. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_imprensa/mostra_noticia.php?codigo=16698

RODRIGUES, José Albos. O mundo sem religião, democracia e competição terá paz e segurança. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 17 set. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_imprensa/mostra_noticia.php?codigo=16710

RODRIGUES, José Albos. O mundo sem religião, democracia e competição terá justiça social. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 24 set. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_imprensa/mostra_noticia.php?codigo=16715

RODRIGUES, José Albos. O mundo sem religião, democracia e competição cuidará bem do planeta. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 25 set. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_imprensa/mostra_noticia.php?codigo=16728

RODRIGUES, José Albos. Democracia é oposição perversa ao governo de *Yahuh* na família. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 26 set. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_imprensa/mostra_noticia.php?codigo=16732

RODRIGUES, José Albos. A democracia é uma doutrina maligna disfarçada de boa. Seção de Notícias do Portal da UFCG, Campina Grande, 29 set. 2014. Disponível em:

https://www.ufcg.edu.br/prt_ufcg/assessoria_imprensa/mostra_noticia.php?codigo=16740