> Não sobreveio a vocês tentação que não fosse comum aos homens. E Deus é fiel; ele não permitirá que vocês sejam tentados além do que podem suportar. Mas, quando forem tentados, ele mesmo lhes providenciará um escape, para que o possam suportar.
> *— 1 Coríntios 10:13*

Livro: Novo Testamento / 1 Coríntios
Temas: autocontrole, vício, desejos, diabo, confiabilidade, tentação

Interpretação:
1 Coríntios 10:13 é um versículo que traz grande promessa para aqueles que enfrentam provações e tentações em suas vidas. *O apóstolo Paulo* escreveu esta carta aos coríntios para encorajá-los a permanecer firmes na fé e resistir à tentação.

Nessa promessa, Paulo nos lembra que Deus é fiel para nos dar a ajuda necessária para enfrentar quaisquer provações e tentações que surjam em nosso caminho.

Divino e humano

O versículo começa ressaltando que não há teste que esteja além das capacidades humanas. Ou seja, todas as tentações e provações que enfrentamos têm uma dimensão humana. Isso não significa que nossas provações sejam necessariamente pequenas ou insignificantes, mas *nosso Criador* conhece nossas capacidades e o que podemos suportar.

Este versículo também nos lembra da fidelidade de Deus. Ele nunca nos deixará sozinhos diante da tentação. Ele nos dará a ajuda necessária para superá-los. Mesmo quando nos sentimos completamente desanimados, podemos confiar que Deus nos ajudará.

A graça de Deus na provação

O final do versículo é particularmente inspirador. Ele nos diz que Deus nos dará uma saída para suportar o teste. Isso não significa que Deus nos livrará imediatamente da provação, mas que Ele nos dará graça e força para superá-la. Às vezes, a graça de Deus é demonstrada em coisas simples, como a presença de um amigo que nos ouve e nos encoraja, ou a leitura de um versículo que nos fortalece.

Em outros casos, a graça de Deus vem na forma de uma resposta mais clara ou de um sinal mais fácil de entender. Mas Deus é sempre fiel à Sua promessa e nos ajudará a experimentar a vitória que Ele nos oferece.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Não se recusem um ao outro, exceto por mútuo consentimento e durante certo tempo, para se dedicarem à oração. Depois, unam-se de novo, para que Satanás não os tente por não terem domínio próprio.
> *— 1 Coríntios 7:5*

Livro: Novo Testamento / 1 Coríntios
Temas: autocontrole, diabo, casamento, sexualidade

Interpretação:
1 Coríntios 7:5 nos encoraja a pensar sobre a importância da comunicação em nosso relacionamento conjugal. *Paulo* nos encoraja a não rejeitar uns aos outros, exceto por consentimento mútuo e somente por um tempo limitado, a fim de nos dedicarmos seriamente à oração.

A oração como ferramenta para fortalecer as relações conjugais

Nosso casamento exige dedicação, tempo e esforço. Neste versículo, Paulo nos encoraja a reconhecer a importância da oração como uma ferramenta para fortalecer nosso relacionamento conjugal. A oração é uma expressão da nossa fé e nos ajuda a fortalecer nossa conexão com Deus.

Ao passarmos tempo em oração, trabalhamos juntos como casal para manter nossa conexão com Seu propósito divino. Nesse sentido, não é apenas uma pausa na atividade sexual, mas uma pausa que nos permite focar em nosso cônjuge e em nosso relacionamento com Deus.

Tentação e intemperança sexual

Paulo nos lembra que a abstinência prolongada de relações sexuais pode levar à tentação e à intemperança sexual, o que pode nos distanciar da vontade de Deus para nossas vidas e nosso relacionamento conjugal. A falta de comunicação pode se tornar um problema em nosso relacionamento conjugal, o que pode levar a mal-entendidos desnecessários e alienação emocional entre os cônjuges.

É por isso que a comunicação sexual é tão importante em um relacionamento conjugal. Discutir honesta e abertamente nossas necessidades sexuais e emocionais pode ser a chave para manter um casamento forte e saudável.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Todos os que competem nos jogos se submetem a um treinamento rigoroso, para obter uma coroa que logo perece; mas nós o fazemos para ganhar uma coroa que dura para sempre.
> *— 1 Coríntios 9:25*

Livro: Novo Testamento / 1 Coríntios
Temas: autocontrole, Vida eterna, recompensa

Interpretação:
Em *1 Coríntios 9:25, Paulo* usa uma metáfora esportiva para explicar a importância da perseverança e da virtude na vida de um cristão. Assim como um atleta se abstém de tudo para alcançar a vitória em uma competição, nós devemos lutar e nos abster de tudo que possa nos desviar do caminho da salvação.

É interessante notar que Paulo menciona que os atletas buscam obter uma coroa corruptível, ou seja, uma recompensa temporária e material que se desgasta com o tempo e perde seu valor. Entretanto, nós, cristãos, nos esforçamos para receber uma coroa incorruptível, uma recompensa celestial que não desbota nem perde seu valor com o tempo.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo, para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado.
> *— 1 Coríntios 9:27*

Livro: Novo Testamento / 1 Coríntios
Temas: autocontrole, corpo, julgamento

Interpretação:
O apóstolo Paulo escreveu Primeira Coríntios para abordar diversas questões importantes na igreja em Corinto. No capítulo 9, Paulo conta sobre seu ministério e como ele trabalhou duro para pregar *o evangelho*, apesar da falta de compensação financeira.

Ele usa sua própria vida como exemplo para os coríntios, dizendo que se adaptou à cultura local e abriu mão de seus direitos para recuperar o que havia perdido. Paulo também compara seu ministério a atletas que trabalham duro para ganhar um prêmio.

O que significa “mas esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo”?

O versículo em questão, *1 Coríntios 9:27*, é a conclusão lógica do argumento anterior de Paulo. Ele deixa claro que seu ministério não visa lucro egoísta, mas prega o Evangelho *por amor a Cristo*. À medida que o capítulo avança, ele começa a refletir sobre como devemos viver uma vida equilibrada para não cair em tentação e nos concentrar em servir a Deus.

Quando Paulo diz: *“esmurro o meu corpo e faço dele meu escravo”*, ele está se referindo à disciplina, ao autocontrole e à abnegação que um verdadeiro cristão deve praticar. Isso significa que não devemos permitir que nossos desejos carnais nos dominem, mas sim subjugá-los e controlá-los para servir a Deus. Assim como os atletas treinam duro e se disciplinam para vencer, os cristãos também devem ser disciplinados em todas as áreas de suas vidas.

Evite o autoengano

Paulo teme perder o caminho e se afastar do propósito de Deus se ceder a desejos puramente humanos. É por isso que ele diz: *“para que, depois de ter pregado aos outros, eu mesmo não venha a ser reprovado”*. Paulo percebe que ser professor de outros é uma grande responsabilidade porque suas ações podem influenciar negativamente as pessoas e afastá-las do caminho da salvação.

Este versículo também pode nos inspirar a pensar sobre nosso próprio autoengano. É fácil justificar nossos próprios erros, mas não devemos permitir que nos enfraqueçam. Devemos ser honestos com Deus e conosco mesmos e tomar medidas para corrigir os comportamentos negativos que temos.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> A vontade de Deus é que vocês sejam santificados: abstenham-se da imoralidade sexual. Cada um saiba controlar o seu próprio corpo de maneira santa e honrosa, não dominado pela paixão de desejos desenfreados, como os pagãos que desconhecem a Deus.
> *— 1 Tessalonicenses 4:3-5*

Livro: Novo Testamento / 1 Tessalonicenses
Temas: autocontrole, corpo, desejos, Santidade, sexualidade

Interpretação:
Os versículos em questão, *1 Tessalonicenses 4:3-5*, nos falam sobre a vontade de Deus para as nossas vidas: *a nossa santificação*. A nossa principal tarefa como cristãos é aproximar-nos de Deus e viver em obediência aos Seus mandamentos. E aqui fica claro para nós que uma parte importante disso é a aversão à fornicação.

Antes de falarmos sobre como esses versículos podem nos ajudar no dia a dia, é importante definir o que significa fornicação. Fornicação refere-se a qualquer atividade sexual fora do casamento, seja entre um casal não casado ou num casamento em que uma das partes é infiel.

Este tipo de comportamento não é tolerado por Deus porque o Seu desígnio para as relações sexuais é que elas só ocorram no contexto do casamento. Portanto, somos chamados a nos afastar dela e permanecer puros.

_____
Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Portanto, não durmamos como os demais, mas estejamos atentos e sejamos sóbrios.
> *— 1 Tessalonicenses 5:6*

Livro: Novo Testamento / 1 Tessalonicenses
Temas: autocontrole, segurança, fim dos tempos

Interpretação:

1 Tessalonicenses 5:6 é um versículo bíblico que fala sobre a importância da vigilância e da sobriedade na vida cristã. No contexto deste versículo, o apóstolo *Paulo* fala da vinda *do Senhor Jesus* e exorta os tessalonicenses a estarem prontos para o Seu retorno.

Prontidão significa estar alerta e consciente do que está acontecendo ao nosso redor. Também significa estar preparado para qualquer coisa que possa acontecer no futuro. *Estar sóbrio* significa ter uma abordagem equilibrada e sensata da vida, evitando excessos, desperdícios e falta de controle.

No contexto de *1 Tessalonicenses 5:6*, a vigilância e a sobriedade estão intimamente associadas à vinda de Jesus. Paulo diz que os cristãos devem estar prontos para a vinda do Senhor a qualquer momento, por isso devem estar atentos aos sinais e manter uma abordagem equilibrada na vida.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Examinem-se para ver se vocês estão na fé; provem-se a si mesmos. Não percebem que Cristo Jesus está em vocês? A não ser que tenham sido reprovados!
> *— 2 Coríntios 13:5*

Livro: Novo Testamento / 2 Coríntios
Temas: autocontrole, fé, Jesus, buscar

Interpretação:
O versículo em *2 Coríntios 13:5* nos chama a examinar a nós mesmos para ver se estamos na fé e a nos testar. É importante compreender que nesta passagem o apóstolo Paulo está falando aos cristãos em Corinto que estavam sendo influenciados por falsos mestres e ensinamentos errôneos. Ele os estava lembrando da importância de permanecerem firmes na fé e de não se desviarem da verdade.

A fé cristã é a crença em Jesus Cristo, que é o Filho de Deus e o Salvador do mundo. A fé cristã é um compromisso pessoal com Cristo, e não apenas um conjunto de crenças. A fé cristã depende da graça de Deus e não das boas obras ou méritos que podemos realizar.

A fé cristã é baseada na Bíblia, que é a Palavra de Deus. A Bíblia é o registro da história humana e contém a revelação divina de Deus e seu plano de salvação para a humanidade.

A passagem de *2 Coríntios 13:5* é um convite à autoavaliação. Quando nos examinamos, podemos ver se estamos verdadeiramente na fé ou se estamos nos desviando da verdade. A autoavaliação também nos ajuda a identificar os nossos pontos fracos e fortes e, desta forma, podemos tomar medidas para melhorar a nossa vida cristã.

A autoavaliação também nos ajuda a refletir sobre nosso relacionamento com Deus e nossa vida espiritual. Podemos avaliar se estamos orando o suficiente, se estamos lendo a Bíblia e se estamos vivendo uma vida de acordo com os princípios bíblicos.

Estar na fé significa ter um relacionamento pessoal com Jesus Cristo. Significa acreditar Nele e em tudo que a Bíblia nos ensina sobre Ele. Significa também seguir os ensinamentos de Jesus e viver uma vida de acordo com os princípios bíblicos.

Estar na fé significa **confiar em Deus** e depender Dele em todos os momentos. Significa ter a certeza de que **Jesus Cristo é o único caminho para a salvação e a vida eterna**.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Tenham cuidado, para que vocês não destruam o fruto do nosso trabalho, antes sejam recompensados plenamente.
> *— 2 João 1:8*

Livro: Novo Testamento / 2 João
Temas: autocontrole, recompensa, trabalho

Interpretação:
Nossas ações e decisões têm consequências, tanto na nossa vida presente como na futura. Este versículo do *segundo livro de João* enfatiza a importância de cuidarmos de nós mesmos, de nossas ações, para que não percamos os frutos do nosso trabalho, mas recebamos a recompensa integral.

Numa sociedade que muitas vezes dá mais ênfase à aparência e à busca constante pela felicidade material, a mensagem deste versículo é especialmente importante. Encontrar-nos envolve uma profunda introspecção, consciência dos nossos próprios valores, das nossas prioridades e das nossas ações. É fácil deixar-se levar pelo fluxo do que os outros estão fazendo e pensando, mas para receber todas as recompensas devemos ser fiéis a nós mesmos e aos princípios que nos regem.

Perder os frutos do nosso trabalho é um sentimento de decepção. Isso pode acontecer por vários motivos: por falta de atenção aos detalhes, porque não demos o nosso melhor, porque agimos de forma egoísta ou antiética, etc. *A mensagem deste versículo é estarmos conscientes de nossas ações, tomarmos decisões adequadas e nos esforçarmos todos os dias para não perder o que semeamos*.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> 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 Pedro 1:5-7*

Livro: Novo Testamento / 2 Pedro
Temas: autocontrole, fé, bondade, amor, próximo, relacionamentos

Interpretação:
A fé é um dos pilares fundamentais da nossa vida cristã, mas muitas vezes focamos tanto nela que esquecemos que há outras coisas que também devemos desenvolver para ter uma vida plena em Deus.

Virtude

O conceito de virtude existe desde a antiguidade e refere-se às qualidades morais de uma pessoa que a tornam digna de respeito e admiração. Nesse sentido, podemos entender que quando somos chamados a agregar virtudes à nossa fé, somos chamados a ser pessoas que não apenas acreditam em Deus, mas também demonstram Seus valores e princípios em nosso dia a dia.

Conhecimento

Assim que compreendemos a importância de acrescentar virtude à nossa fé, estes versículos nos incentivam a continuar crescendo e a acrescentar conhecimento. Nesse sentido, podemos entender que conhecimento significa não apenas saber mais sobre Deus e Sua palavra, mas também ter conhecimento prático e aplicado de como viver neste mundo segundo os valores e princípios de

Deus.

Auto-controle

Contudo, o conhecimento por si só não é suficiente. Também precisamos de autocontrole. Isso significa ter autocontrole e capacidade de tomar decisões com base no que achamos certo, em vez de apenas fazer o que queremos no momento. O autocontrole é uma virtude que pode ser aplicada a todas as áreas de nossas vidas, desde a forma como administramos nossas finanças até a forma como tratamos os outros.

Paciência

Mas como desenvolvemos o autocontrole? Uma maneira é praticar a paciência. A paciência pode ser ilusória, especialmente na nossa sociedade moderna, onde a gratificação instantânea é constantemente procurada. A paciência nos permite esperar e perseverar mesmo em momentos difíceis. Isso nos permite estar comprometidos com nossos objetivos, apesar dos obstáculos e contratempos.

Piedade

Piedade é respeito e devoção a Deus. Esta é uma qualidade extremamente importante em nossas vidas, pois nos ajuda a manter uma visão correta da vida e nos orienta em nossas decisões. A piedade também nos ajuda a compreender que não estamos sozinhos neste mundo, mas temos uma ligação direta com Deus que nos ama e sempre nos guia.

Amor fraterno

Carinho fraterno, que significa amor e lealdade aos irmãos na fé. Esta virtude nos chama a amar profunda e sinceramente os outros cristãos como se fossem membros da nossa família. O afeto fraterno nos chama à devoção e ao amor pela nossa comunidade de fé. Devemos demonstrar carinho e preocupação mútuos, encorajar-nos e apoiar-nos mutuamente em tempos difíceis. O amor fraternal nos motiva a ser sempre solidários, a ajudar quem precisa de nossa ajuda e a construir uma comunidade forte e unida no amor *de Cristo*.

Amor

Amor, que é o ápice e a meta de todas as outras virtudes. O amor é o maior mandamento que *Jesus* nos deixou e a prova mais clara de que somos Seus discípulos. O amor é o mais elevado dos valores cristãos, porque o próprio Deus é amor. A experiência do amor de Deus permite-nos amar os outros de forma profunda e altruísta e ajuda-nos a imitar a perfeita compaixão e misericórdia de *nosso Senhor Jesus Cristo*.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Pois Deus não nos deu espírito de covardia, mas de poder, de amor e de equilíbrio.
> *— 2 Timóteo 1:7*

Livro: Novo Testamento / 2 Timóteo
Temas: autocontrole, medo, amor, Espírito, força, fraqueza

Interpretação:
2 Timóteo 1:7 é uma declaração poderosa da natureza *do Espírito* que Deus deu a todos os crentes. De acordo com essa declaração, Deus não nos deu um espírito de medo; em outras palavras, Deus não quer que vivamos com medo, incerteza ou pavor diante das provações da vida. Em vez disso, Deus nos deu um espírito de poder, amor e autocontrole. O que isso significa para nós, como crentes?

Um Espírito de poder

A primeira característica mencionada neste versículo é o poder que Deus concedeu aos crentes em *Seu Espírito*. Este não é um poder temporário ou mundano, mas um poder espiritual que nos capacita a enfrentar as provações da vida com confiança e força. Esse poder *do Espírito de Deus* nos capacita a superar situações que, de outra forma, seriam impossíveis para nós.

Por exemplo, quando enfrentamos dificuldades em nossos relacionamentos interpessoais, o poder do Espírito nos capacita a não ceder ao ódio ou à raiva, mas a enfrentar o conflito com amor e uma atitude positiva.

Espírito de amor

A segunda característica mencionada é o amor que Deus derramou em nossos corações por meio do Seu Espírito. Este amor não é um amor humano comum, mas sim um amor divino, incondicional e eterno.

É um amor que excede todo o entendimento e nos leva a amar os outros como Deus nos amou. Com o Espírito de amor, podemos amar aqueles que nos feriram ou prejudicaram, retribuir o mal com o bem e estender graça e perdão àqueles que não os merecem.

Espírito de autocontrole

A terceira característica mencionada é o autocontrole. Autocontrole refere-se à capacidade de controlar nossos pensamentos, emoções e comportamento. O Espírito de Deus ajuda os crentes a ter autocontrole e a não ser escravos de impulsos e desejos carnais. Isso significa que podemos resistir à tentação, evitar decisões erradas e fazer o que é certo mesmo quando é difícil.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Pois a nossa luta não é contra seres humanos, mas contra os poderes e autoridades, contra os dominadores deste mundo de trevas, contra as forças espirituais do mal nas regiões celestiais.
> *— Efésios 6:12*

Livro: Novo Testamento / Efésios
Temas: autocontrole, diabo, mal, céu, Espírito

Interpretação:
Efésios 6:12 é um lembrete importante de que nossa batalha nesta vida não é apenas contra o que podemos ver e tocar no mundo físico, mas que também há uma batalha espiritual na qual estamos constantemente envolvidos.

O que significa "nossa luta não é contra seres humanos"?

Quando falamos de *“carne e osso”* neste contexto, queremos dizer o puramente físico, o tangível e visível. Ou seja, nosso inimigo não são aquelas pessoas que podemos ver com nossos próprios olhos, não são aquelas criaturas que podemos derrotar simplesmente pela força física.

O que são os “os poderes e autoridades, os dominadores deste mundo de trevas”?

Esses termos se referem às forças malignas que operam no mundo espiritual e influenciam o mundo físico. De acordo com a Bíblia, Satanás e seus anjos caídos têm algum poder neste mundo. Principados e potestades são domínios e forças que governam certas áreas deste mundo, enquanto os governantes das trevas deste mundo pertencem à mesma categoria de seres malignos.

O que são "as forças espirituais do mal nas regiões celestiais"?

Esses são anjos caídos que trabalham com Satanás e operam em outras dimensões, nas chamadas *"regiões celestiais"*. Essas regiões espirituais não são necessariamente um lugar físico, mas sim uma dimensão espiritual que se cruza com o nosso mundo físico.

Reflexões sobre a luta espiritual

Este versículo nos lembra que não devemos nos concentrar em brigar com nossos irmãos e irmãs ou mesmo com a sociedade em que vivemos. Em vez disso, devemos perceber que a verdadeira batalha é espiritual, e qualquer forma de hostilidade que vivenciamos em nossa vida diária é resultado de forças que operam no mundo espiritual.

Embora entendamos a natureza da nossa luta, também devemos entender que nossas armas não são físicas, mas espirituais. Precisamos nos armar com as poderosas ferramentas espirituais que Deus colocou à nossa disposição: *a oração, a Palavra de Deus e a obra do Espírito Santo em nossas vidas*.

Devemos ter muito cuidado para não subestimar a realidade da luta espiritual, mesmo em nossa vida diária. Muitas vezes pensamos que os eventos que nos acontecem são simplesmente o resultado de circunstâncias físicas, quando na verdade há algo mais profundo por trás de muitas das coisas que acontecem.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio. Contra essas coisas não há lei.
> *— Gálatas 5:22-23*

Livro: Novo Testamento / Gálatas
Temas: autocontrole, bênção, gentileza, bondade, lei, Espírito

Interpretação:
Em Gálatas encontramos versículos maravilhosos *Gálatas 5:22-23* que nos falam sobre o fruto do Espírito. Segundo o apóstolo *Paulo*, essas virtudes descrevem a obra *do Espírito Santo* em nossas vidas.

Amor

O amor é o primeiro fruto mencionado nesta lista e o mais importante de todos. *Jesus* nos ensinou que o amor é a maior virtude, e é por isso que o amor é mencionado em muitas partes da Bíblia. O amor é mais do que apenas um sentimento, é uma escolha que fazemos todos os dias de amar os outros como a nós mesmos, mesmo quando eles não merecem.

Alegria

Alegria é a felicidade que sentimos em nossos corações por causa das bênçãos que Deus nos deu. Este fruto do Espírito não é apenas uma felicidade passageira ou temporária, mas uma alegria profunda que vem da presença de Deus. Essa alegria não depende das nossas circunstâncias, mas do nosso relacionamento com Deus.

Paz

A paz que o Espírito nos dá é uma calma interior que só pode vir da certeza de que estamos na vontade de Deus. Apesar das provações e tribulações que podemos enfrentar em nossas vidas, a paz que o Espírito nos dá nos permite seguir em frente, confiando que Deus está no controle.

Paciência

A paciência é um fruto do Espírito que nos permite suportar os problemas e as dificuldades da vida com alegria. Essa virtude nos lembra que Deus tem um plano perfeito para nossas vidas e que não devemos perder a paciência quando as coisas não saem como esperamos.

Amabilidade

A gentileza é o fruto do Espírito que nos move a sermos gentis com os outros, mesmo quando eles não merecem. A gentileza nos permite colocar as necessidades dos outros antes das nossas e nos lembra que cada pessoa é valiosa e digna de amor.

Bondade

A caridade é o fruto do Espírito que nos move a fazer o bem aos outros, mesmo em pequenas coisas. Essa virtude nos lembra que todo ato de gentileza, por menor que seja, tem um impacto enorme na vida das pessoas.

Fidelidade

Fé é confiança em Deus e em Seu plano para nossas vidas. A fé nos encoraja a acreditar no que não podemos ver e a confiar que Deus está no controle.

Mansidão

Mansidão é a humildade e a submissão necessárias para relacionamentos saudáveis ??com Deus e outras pessoas. Pessoas mansas são capazes de tolerar insultos e críticas sem ficarem com raiva. A mansidão também nos ajuda a receber instruções com sabedoria e a nos corrigir quando necessário. A mansidão nos torna semelhantes *a Cristo*, que foi um exemplo de mansidão e humildade.

Domínio próprio

A temperança nos permite controlar nossos impulsos e desejos, evitando a tentação e o pecado. A moderação nos ajuda a ser responsáveis ??por nosso corpo, emoções e pensamentos. Ao contrário do que alguns acreditam, abstinência não significa viver sem prazer, mas sim viver com restrições saudáveis ??e equilibradas. A moderação nos ensina a aproveitar as coisas boas da vida sem cair em excessos e vícios.

A conexão entre a Lei e as virtudes

O versículo bíblico *Gálatas 5:23* também diz que não há lei contra essas virtudes. Isto significa que não há nada na lei de Deus que as contradiga, pelo contrário, a Lei as sustenta. A lei de Deus nos chama para sermos pessoas humildes e autocontroladas porque isso promove paz e justiça na sociedade.

A lei também nos lembra da nossa necessidade da graça e do perdão de Deus. Quando somos tentados a perder o controle ou agir com arrogância, a Lei nos lembra que precisamos da ajuda e da força de Deus para fazer o que é certo. Os frutos do Espírito Santo só podem ser desenvolvidos por meio de um coração transformado por Deus e cheio de Seu amor.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Fiz acordo com os meus olhos de não olhar com cobiça para as moças.
> *— Jó 31:1*

Livro: Antigo Testamento / Jó
Temas: autocontrole, aliança, desejos, sexualidade, pensamentos

Interpretação:

Jó 31:1 apresenta as reflexões *de Jó* sobre a necessidade de manter os olhos puros. Jó se refere à aliança que fez com os olhos e se pergunta como poderia olhar para uma jovem virgem. Esta passagem nos ensina a importância do comportamento moral e de evitar tentações que possam ameaçar nossa integridade.

O que significa "fazer aliança com os olhos"?

A expressão "fazer aliança com os olhos" implica um compromisso pessoal que assumimos para evitar olhares maliciosos ou estranhos que possam levar a pensamentos ou ações pecaminosas. Em outras palavras, refere-se a controlar nossos instintos e desejos para evitar sucumbir à tentação.

Por que é importante manter os olhos puros?

Manter os olhos puros é importante porque eles são a porta de entrada para nossos corações e mentes. O que vemos influencia nossos pensamentos e ações, portanto, pode-se dizer que nossos olhos são um reflexo do nosso interior. Se enchermos nossos olhos com imagens imorais ou pecaminosas, corremos o risco de contaminar nossos corações e nos distanciarmos da vontade de Deus.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> O insensato revela de imediato o seu aborrecimento, mas o homem prudente ignora o insulto.
> *— Provérbios 12:16*

Livro: Antigo Testamento / Provérbios
Temas: autocontrole, raiva, sabedoria

Interpretação:
Em *Provérbios 12:16*, encontramos instruções sábias sobre como lidar com nossas emoções, especialmente a raiva. Este versículo nos fala sobre dois tipos de pessoas: tolas e prudentes. Um tolo, segundo a Palavra de Deus, é alguém que expressa sua raiva instantaneamente em qualquer situação, enquanto uma pessoa prudente, ao contrário, ignora insultos e, portanto, controla seus impulsos emocionais.

Quem são os tolos?

Na Bíblia, tolos são aqueles que agem sem pensar nas consequências de suas ações e aqueles que não usam sabedoria ao tomar decisões. No contexto deste versículo, tolos são aqueles que permitem que a raiva guie suas ações e palavras.

A raiva, embora seja uma emoção natural, pode levar as pessoas a ações impulsivas das quais muitas vezes se arrependem mais tarde. Portanto, é importante aprender a nos controlar e não permitir que as emoções nos dominem.

A prudência é a chave para controlar as emoções

Este versículo também nos fala sobre a prudência como a chave para controlar as emoções. Prudência é a capacidade de pensar antes de agir ou falar. Pessoas sábias não cedem à raiva, mas pensam antes de agir e analisam a situação para tomar a melhor decisão.

Portanto, a prudência nos ajuda a controlar nossas emoções, a pensar antes de agir e a evitar que caiamos na armadilha da raiva. Quando paramos e refletimos, percebemos que a raiva muitas vezes não é a melhor resposta a uma situação e podemos buscar outras alternativas para resolver o problema.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade.
> *— Provérbios 16:32*

Livro: Antigo Testamento / Provérbios
Temas: autocontrole, paciência, paz

Interpretação:
O livro de Provérbios é rico em sabedoria e contém ensinamentos práticos que podem ser aplicados na vida cotidiana. *Provérbios 16:32* não é exceção, pois nos ensina a importância do autocontrole.

O versículo começa com as palavras: **“Melhor é o homem paciente do que o guerreiro”**. Aqui somos informados de que é mais valioso controlarmos nossa raiva e não permitirmos que nossas emoções nos controlem quando estamos com raiva ou frustrados. Ser forte não é sinônimo de agressividade ou crueldade, mas sim de ter autocontrole e força interior para dominar suas emoções.

O versículo continua: **“mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade”**. Isto fala sobre a importância de controlar nossos pensamentos e emoções mesmo em situações estressantes ou difíceis. Um homem que consegue controlar seu espírito é mais forte do que aquele que consegue conquistar uma cidade porque tem controle de si mesmo e de suas ações.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> A língua tem poder sobre a vida e sobre a morte; os que gostam de usá-la comerão do seu fruto.
> *— Provérbios 18:21*

Livro: Antigo Testamento / Provérbios
Temas: autocontrole, bênção, Frutificação, falar

Interpretação:
A Bíblia menciona repetidamente a importância de controlar nossas palavras, pois elas podem ter um impacto significativo em nossas vidas e na vida de outras pessoas. *Provérbios 18:21* ilustra isso bem.

O que este versículo significa?

Este versículo nos ensina que nossa língua pode ter consequências graves, tanto positivas quanto negativas. É uma ferramenta poderosa, mas deve ser usada com sabedoria.

Se cultivarmos uma língua amorosa e construtiva, viveremos uma vida frutífera e desfrutaremos de seus benefícios. Mas se usarmos nossa língua de forma descuidada e prejudicial, colheremos miséria e negatividade.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Como a cidade com seus muros derrubados, assim é quem não sabe dominar-se.

> — *Provérbios 25:28*

Livro: Antigo Testamento / Provérbios
Temas: autocontrole, desejos

Interpretação:
O Livro de Provérbios é conhecido por seus conselhos sábios e abordagem prática para a vida cotidiana. *Provérbios 25:28* fornece um exemplo vívido do que acontece quando falhamos em controlar nossas emoções e desejos e permitimos que eles assumam o controle. Em vez de sermos fortes e seguros, nossa vida interior é como uma cidade destruída, desprovida de proteção e estabilidade.

Significado do versículo

Em um nível básico, este versículo nos lembra da importância do autocontrole. A vida pode ser avassaladora, e emoções como medo, ansiedade, tristeza e raiva têm o potencial de causar estragos em nosso bem-estar mental e emocional. Se não tomarmos cuidado, podemos permitir que essas emoções governem nossas vidas, levando a decisões ruins e relacionamentos negativos.

Este versículo nos incentiva a tomar medidas proativas para evitar que tais emoções dominem nossas vidas. É importante estarmos cientes de nossas emoções e encontrar maneiras saudáveis ?? de expressá-las. Dominar o espírito não significa suprimir ou ignorar as emoções, mas sim aprender a administrá-las de forma eficaz e positiva.

_____
Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> O tolo dá vazão à sua ira, mas o sábio domina-se.
> — *Provérbios 29:11*

Livro: Antigo Testamento / Provérbios
Temas: autocontrole, raiva, sabedoria

Interpretação:
Provérbios 29:11 nos diz a importância de controlar nossas emoções e comportamento. Este versículo nos mostra a diferença entre uma pessoa sábia e uma pessoa tola ao lidar com a raiva.

Uma pessoa sábia é aquela que tem autocontrole e sabe se acalmar em situações de conflito. Em vez disso, uma pessoa tola permite que suas emoções assumam o controle, o que pode levar a um comportamento inadequado e prejudicial.

Este versículo pode ser muito útil para aqueles que têm dificuldade em controlar suas emoções durante conflitos. Ensina-nos que não podemos permitir que as nossas reações emocionais ditem o nosso comportamento. Em vez disso, devemos assumir o controle dos nossos sentimentos e responder com sabedoria às situações difíceis. Este versículo também nos ensina a importância de sermos pacientes e tolerantes em situações de conflito.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Não se desvie nem para a direita nem para a esquerda; afaste os seus pés da maldade.
> *— Provérbios 4:27*

Livro: Antigo Testamento / Provérbios
Temas: autocontrole, mal, seguir, justiça

Interpretação:
O livro de Provérbios é rico em sabedoria prática e conselhos atemporais que ajudam os crentes a viver vidas justas e retas. No versículo 27 do capítulo 4, somos chamados a não nos desviarmos nem para a direita nem para a esquerda, mas a guardar os nossos pés do mal.

Não se desvie

A primeira parte do versículo é um aviso para não nos desviarmos na vida. É um chamado para nos concentrarmos em nosso caminho e não nos distrairmos com coisas estranhas. Quando nos desviamos do caminho, podemos acabar em um lugar que não queremos estar, onde nos afastamos ainda mais de Deus.

Permaneça no caminho certo

A segunda parte do versículo fala da necessidade de permanecer no caminho certo. Isso significa que devemos tomar uma decisão consciente e deliberada de nos afastar do mal e nos voltar para o bem e a verdade.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.
> *— Romanos 12:2*

Livro: Novo Testamento / Romanos
Temas: autocontrole, Irrepreensível, vida, obediência, transformação, mundo

Interpretação:
Em *Romanos 12:2, Paulo* diz que os cristãos não devem seguir as regras e costumes do mundo. Em vez disso, eles devem renovar suas mentes e se concentrar na vontade de Deus. Paulo não apenas lhes diz o que fazer, mas também lhes mostra como fazê-lo: *por meio da renovação de suas mentes*.

Renovação da compreensão

A renovação do entendimento é um processo constante na vida cristã. A Bíblia nos diz que devemos ser transformados pela renovação da nossa mente *(Efésios 4:23)* e que devemos levar cativo todo pensamento à obediência *de Cristo (2 Coríntios 10:5)*.

Em outras palavras, precisamos mudar nossa maneira de pensar e nossas visões para que possamos estar mais alinhados com a vontade de Deus. Esse processo não é fácil porque muitas vezes nossos pensamentos e visões são opostos aos pensamentos e visões de Deus. Entretanto, se estivermos dispostos a fazer isso, Deus nos ajudará.

A Bíblia nos diz que a Palavra de Deus é viva e ativa, capaz de penetrar nas profundezas do nosso ser e discernir nossos pensamentos e atitudes *(Hebreus 4:12)*. Com a ajuda do *Espírito Santo e da Palavra de Deus*, podemos renovar nossas mentes e nos aproximar da vontade de Deus.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8

> Meus amados irmãos, tenham isto em mente: Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se.
> *— Tiago 1:19*

Livro: Novo Testamento / Tiago
Temas: autocontrole, raiva, ouvir, falar

Interpretação:
O livro de Tiago é um dos textos mais práticos e aplicáveis ??de toda a Bíblia. Nele, o autor nos dá conselhos muito úteis para o nosso dia a dia, ajudando-nos a ser pessoas melhores e a honrar a Deus em tudo o que fazemos. Nesse sentido, o versículo que estamos discutindo é especialmente importante, pois fala da necessidade de sermos pacientes e prudentes em nossas palavras e ações.

Prontos para ouvir

O primeiro conselho que este versículo nos dá é para sermos "prontos para ouvir". Isso significa que devemos estar dispostos a ouvir os outros e prestar atenção ao que eles dizem. Em um mundo cada vez mais polarizado, onde muitas vezes nos limitamos a ouvir apenas o que já confirma nossas crenças, este conselho é mais relevante do que nunca. Devemos aprender a ouvir com empatia e estar abertos às ideias dos outros, mesmo que nem sempre concordemos com eles.

Tardio para falar

O segundo conselho que este versículo nos dá é para sermos "tardios para falar". Isso significa que devemos pensar cuidadosamente antes de falar, em vez de falar apenas por falar. Muitas vezes, nossas palavras podem ferir os outros, mesmo que não seja nossa intenção. Devemos reservar um tempo para pensar no que queremos dizer e escolher nossas palavras com cuidado. Ao fazer isso, demonstraremos respeito pelos outros e evitaremos conflitos desnecessários.

Tarde para a ira

O terceiro e último conselho que este versículo nos dá é: "tardios para irar-se". Isso significa que devemos controlar nossas emoções e evitar reações impulsivas a situações difíceis. Quando permitimos que a raiva tome conta de nós, perdemos a capacidade de pensar com clareza e podemos dizer ou fazer coisas das quais nos arrependeremos mais tarde. Portanto, devemos aprender a controlar nossa raiva e responder aos conflitos com calma e paz.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.

Mateus 7:7-8

> Porque a graça de Deus se manifestou salvadora a todos os homens. Ela nos ensina a renunciar à impiedade e às paixões mundanas e a viver de maneira sensata, justa e piedosa nesta era presente.
> *— Tito 2:11-12*

Livro: Novo Testamento / Tito
Temas: autocontrole, vício, graça, justiça, Salvação, mundo

Interpretação:
A graça de Deus é um conceito-chave na Bíblia, definida como amor e misericórdia divinos expressos *através do sacrifício de Jesus Cristo na cruz*. Ou seja, através da Graça de Deus, aqueles que aceitam Jesus como seu Salvador poderão receber o perdão dos seus pecados e receber o dom da vida eterna no céu.

Ser piedoso não é simplesmente praticar atos religiosos, mas sim viver em comunhão com Deus e de acordo com Seus ensinamentos. Em outras palavras, ser piedoso é viver de forma justa e ética e tratar os outros com amor e compaixão. Devemos viver de acordo com os ensinamentos de Deus e seguir Seus mandamentos.

Abandonar a impiedade e os desejos mundanos não é uma tarefa fácil, pois todos somos suscetíveis aos diversos estímulos que o mundo nos oferece. Porém, é importante lembrar que buscar a felicidade por meio de prazeres efêmeros é uma armadilha na qual muitos caem. A felicidade verdadeira e duradoura pode ser encontrada seguindo o caminho de Deus e encontrando paz e satisfação no nosso relacionamento com Ele.

Ao vivermos uma vida sóbria, justa e piedosa, podemos ser um testemunho para os outros e mostrar que viver de acordo com os ensinamentos de Deus não é apenas teoricamente possível, mas praticamente possível. Quando vivemos desta forma, mostramos que somos verdadeiros seguidores de Cristo e que estamos a fazer mudanças positivas no nosso ambiente.

Contudo, devemos lembrar que viver uma vida piedosa não significa que não cometeremos erros. Somos todos humanos e cometemos erros, mas é importante admitir nossos erros e buscar o perdão e a orientação de Deus para seguir em frente. Em vez de ficarmos desapontados quando falhamos, devemos lembrar que Deus nos ama e está sempre pronto a perdoar.

_____

Atenção! Esta é uma interpretação possível baseada nos comentários de teólogos famosos, que podem diferir entre si. Se a interpretação for retirada de outros idiomas, pode haver uma distorção do significado ao traduzir o idioma.
Mateus 7:7-8