

# Treinamento e resultados: Duas estratégias

[26] Assim corro também eu, não sem meta; assim luto, não como desferindo golpes no ar.

[27] Mas esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado (1Coríntios 9.26-27).

**Pregado na IPB Rio Preto em 04/07/2010 às 19:30. Santa Ceia.**

## I. Iniciando

1. Nesta manhã vimos que toda a nossa corrida com Deus deve ser regulada por um grande princípio: “a vitória cristã exige o exercício do domínio próprio”.
2. Lembre-se de que estamos falando sobre *Treinamento e Resultados*, ou seja, sobre o treinamento necessário para a vitória.
  - 2.1. Entenda claramente que este texto da Escritura é uma palavra dirigida a cristãos. Isso significa que tal treinamento só é possível a pessoas que nasceram de novo pelo poder do Espírito Santo, iluminadas para compreender o evangelho e presenteadas com arrependimento e fé; **gente que, pela vontade de Deus o Pai, e pela ação de Deus o Espírito, acolheu a Deus o Filho, Jesus Cristo, como Senhor e Salvador**; gente incluída em sua morte e ressurreição. Estes, diz o apóstolo, foram feitos cooperadores com o evangelho (1Co 9.23). Estes – e unicamente estes – são comparados a um atleta que corre a fim de obter o prêmio (1Co 9.24).
  - 2.2. Estes são vencedores não por suas forças ou méritos, mas, unicamente, por causa do Redentor. **Agora, pacificados e santificados pela graça de Deus, eles correm rumo à vitória, porque Deus, que começou sua boa neles, haverá “de completá-la até o Dia de Cristo Jesus”** (Fp 1.6).
  - 2.3. Isso precisa ser dito e repetido para que ninguém pense que qualquer um pode sair por aí tentando praticar este ensino do apóstolo Paulo. Somente quem está “em Cristo” é “nova criação” (2Co 5.17) e pode, sustentado pelo Altíssimo, viver aquilo que lemos em 1Coríntios 9.26-27.
3. Então, temos diante de nós duas estratégias e eu convoco você a conhecê-las.
  - 3.1. Há pessoas que dizem que desejam conquistar a coroa incorruptível ao mesmo tempo que não implementam estas estratégias.

3.2. Ouça bem: Quem não segue tais instruções “está fora”. Como o Brasil no jogo contra a Holanda, <sup>1</sup> não aguenta a pressão e é derrotado.

ST: Quais são as duas estratégias divinas para a vitória? O apóstolo Paulo fala sobre o assunto utilizando uma linguagem descritiva, mas buscarei transmiti-las como *imperativos*:<sup>2</sup>

## I. Corrija os seus alvos

[26] Assim corro também eu, **não sem meta**; assim luto, não como desferindo golpes no ar.

1. A primeira estratégia ensinada pelo apóstolo Paulo é a da **correção do foco**:. Aqui há uma transição: “Da metáfora da corrida ele passa para a da luta”.<sup>3</sup>
  - 1.1. “O atleta conserva a mente e o corpo focalizados num alvo”.<sup>4</sup> Existe uma fita a ser rompida e ele impulsiona seu corpo com toda energia na direção daquela meta.
  - 1.2. Em uma partida de futebol o alvo é o gol do adversário. É pra lá que a bola deve ir. Sair chutando a esmo pode produzir sérios problemas, inclusive gols contra (vimos isso acontecer na última sexta-feira).<sup>5</sup>
  - 1.3. Veja que não é tão difícil a um crente fazer um gol contra. O inimigo é especialista em confundir discernimentos e alterar direções. Além disso, os nossos corações pecaminosos são enganosos.
    - 1.3.1. Você pode participar de um culto inspirador e orar fervorosamente: “Deus, a partir de hoje eu quero vencer a luta”. Você vai para sua casa certo de que o Altíssimo colocou uma brasa em seu coração – ele está lhe incomodando, purificando e capacitando para a vitória! Chegando em casa, após o culto, você talvez até converse com seu cônjuge ou

---

<sup>1</sup> Jogo do dia 02/07/2010. Naquela partida o Brasil foi eliminado da Copa.

<sup>2</sup> É legítimo usar uma descrição como imperativo? No presente caso sim, pelas seguintes razões: Primeiro, parece-me que tudo o que consta nos vv. 25-27 reforça o imperativo do v. 24: “Correi de tal maneira que o alcanceis”. Segundo, os vv. 26 e 27 permitem, assim como o precedente (v. 25), uma dedução da analogia. Se no v. 25 o procedimento do atleta exemplifica o procedimento devido do cristão, nos vv. 26 e 27, Paulo é quem serve de exemplo. Fica implícita a ideia: “Eis o que eu faço; imitem-me” (cf. 1Co 11.1). Em terceiro lugar, o apóstolo transita “da segunda pessoa do plural, *vocês*, para a primeira pessoa do plural, *nós*”, e em seguida, para a “primeira pessoa do singular, *eu*” (cf. KISTEMAKER, Simon. *Comentário do Novo Testamento: 1 Coríntios*. São Paulo: Cultura Cristã, 2004, p. 439, grifos do autor). Ao fazer isso ele inclui a si mesmo e a seus leitores na metáfora utilizada, ou seja, trata-se de uma instrução normativa para os cristãos de Corinto e, por conseguinte, para nós.

<sup>3</sup> PRIOR, David. *A Mensagem de 1 Coríntios: A Vida na Igreja Local*. São Paulo: ABU, 1993, p. 174. (Série A Bíblia Fala Hoje).

<sup>4</sup> KISTEMAKER, Simon. *Comentário do Novo Testamento: 1 Coríntios*. São Paulo: Cultura Cristã, 2004, p. 438.

<sup>5</sup> O primeiro gol da Holanda ocorreu no segundo tempo – um gol **contra**, de cabeça, de Felipe Melo.

filhos ou irmãos sobre isso, indo deitar-se confiante de que “daqui pra frente, tudo vai ser diferente”.

1.3.2. Então o despertador toca, na manhã seguinte. Você engole um café e entra em seu carro ou pega o seu ônibus ou outra condução qualquer. Ao chegar ao trabalho, ocorre uma terrível constatação: *nada mudou, pelo menos aparentemente*. Você se vê em um ambiente não muito religioso, diferente da “grande congregação”, da “multidão poderosa” do domingo (Sl 35.18). Agora você encara o embate frontal com a rotina e percebe que a ansiedade, o medo, as preocupações, a necessidade de sobrevivência e dezenas de outros fatores o empurram para fora do âmbito de Canã e o colocam novamente no território dos “baalins”.

1.3.3. Você não é apenas convidado educadamente a pecar. Você é *pressionado, quase que esmagado* para assumir modos de pensar, posturas e comportamentos mundanos. O Reino de Deus, tão palpável e denso no culto de domingo, torna-se ralo, um mundo de sonhos distanciado do cotidiano “real”.

**Você começa a desdobrar-se em iniciativas e procedimentos que desarticulam o seu crescimento e minam suas energias espirituais, afastando-o de Deus, da igreja e dos meios de graça. Você perde o foco, corre na direção contrária da pista, chuta contra o seu próprio gol.**

2. O apóstolo diz: “eu corrijo minha rota, eu corro na direção certa” e ainda mais: “eu não desperdiço meus golpes” – eu não luto “desferindo golpes no ar” (v. 26). Um estudioso entende que aqui Paulo define-se como “um profissional que luta com propósito, precisão e habilidade”.<sup>6</sup>

2.1. Imagine a cena: você em um ringue com o campeão mundial de boxe na categoria de pesos-pesados. Ele te olhando com aquele olhar frio, esperando para “disputar gentilmente” uma partida de boxe com você.

2.2. Não adianta você argumentar que está no ringue por engano; por mais que você deseje desculpar-se e descer do ringue, isso é impossível. **Você foi colocado ali para lutar**, e a única saída é ir até o fim, saindo do ringue de pé, honrado e vitorioso ou carregado em uma maca e derrotado.

---

<sup>6</sup> KISTEMAKER, op. cit., p. 439.

2.3. Imagine agora que soa o gongo, o oponente vem em sua direção e você começa a pular sem nenhuma coordenação, chacoalhando os braços, desferindo socos no ar. Você pode imaginar o final desta luta?

2.4. Preste atenção: Na luta da fé, ou você dá golpes certos ou você vai se quebrar todo. Então, concentre-se; seja eficaz nesta disputa. Chega de brincar, de perder tempo, de viver levemente. Observe o modo como este texto foi entendido por um de nossos pais da fé:

Eu sei para onde estou correndo, e estou ansioso como um pugilista experiente que não quer errar o seu golpe. Estas coisas devem incitar o coração do cristão, injetando-lhe coragem para que tome posse, com o máximo entusiasmo, de todos os deveres da fé cristã; pois é algo imensamente importante não sermos distraídos por *entretenimentos que não nos levam a parte alguma*.<sup>7</sup>

2.4.1. Notou as últimas palavras? “Entretenimentos que *não nos levam a parte alguma*”. Queira o Espírito Santo fazer-nos entender estas palavras, queira o Senhor que esta palavra entre com poder em nossos corações. Queira o Senhor Jesus que o seu sangue e obra redentora nos cubram e nos guardem do inimigo que busca roubar a Palavra proclamada antes que esta crie raízes.

2.4.2. Como somos tentados a deixar Deus por último, o reino por último, as coisas da igreja por último, por causa de “entretenimentos que não levam a parte alguma”. Que esta observação nos motive a “não desferir golpes no ar”, ou, como nos diz a paráfrase de Phillips:

Não sou um boxeador que golpeia o ar; eu realmente luto!<sup>8</sup>

3. Sendo assim, quais têm sido os seus alvos? Em que você tem focalizado seus esforços? O atleta espiritual corrige os seus alvos. Esta é a primeira estratégia.

## II. Domine o seu corpo

[27] Mas **esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão**, para que, tendo pregado a outros, não venha eu mesmo a ser desqualificado.

1. A segunda estratégia para a vitória é a da *sujeição disciplinada do corpo*: As expressões “esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão” norteiam a compreensão do versículo e são traduzidas de diversas formas:

---

<sup>7</sup> CALVINO, João. *Comentário à Sagrada Escritura: Exposição de 1 Coríntios*. São Paulo: Edições Paracletos, 1996, p. 286. Grifo nosso.

<sup>8</sup> PHILLIPS, J. B. *Cartas Para Hoje: Uma Paráfrase das Cartas do Novo Testamento* – CPH. São Paulo: Vida Nova, 1994, p. 59.

Antes, subjugo o meu corpo, e o reduzo à servidão. <sup>9</sup>

Eu trato o meu corpo duramente e o obrigo a ser completamente controlado. <sup>10</sup>

Sou o mais severo treinador de meu corpo. <sup>11</sup>

Bato no meu próprio corpo, e o deixo sob controle. <sup>12</sup>

2. A palavra traduzida por “esmurro”, ὑπωπιάζω, *hypōpiazō*, significa, literalmente, “bater sob o olho, socar duramente”. <sup>13</sup> Um tradução possível seria: “Eu me dou um olho roxo”.<sup>14</sup> O apóstolo fala de um tratamento de choque, de uma rigidez absoluta no trato com o seu corpo.

2.1. Entendamos que aqui Paulo não está defendendo nenhuma ideia de ascetismo.

2.1.1. O ascetismo é o *mau-trato proposital do corpo*. Talvez você já tenha visto isso em filmes, documentários ou reportagens: alguém se autoflagela, ou seja, açoita a si mesmo, ou se submete a prolongados jejuns, ou pisa em brasas, ou se deita em uma cama de pregos, ou se corta, ou se submete a outro ferimento físico qualquer, entendendo que, por meio de tal prática, há uma espécie de purificação ou aperfeiçoamento da alma.

2.1.2. Paulo não pensava assim. Ele chegou a ser açoitado por seus opositores (cf. 2Co 11.23-25 et seq.). No entanto, para ele, o “rigor ascético” não valia nada (cf. Cl 2.23). A chave para a santificação, de acordo com ele, é o desfrute do evangelho (cf. Rm 7.1-8.39).

2.1.3. Sendo assim, ao dizer que subjugava o seu corpo, Paulo não estava afirmando que maltratava propositalmente seu corpo. Como nos diz um estudioso:

---

<sup>9</sup> A *BÍBLIA SAGRADA*. Traduzida em Português por João Ferreira de Almeida. Revista e Corrigida – **ARC**. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 1995, p. 928.

<sup>10</sup> *BÍBLIA DE ESTUDO NTLH* [Nova Tradução na Linguagem de Hoje] – **BENTLH**. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2005, p. 1165.

<sup>11</sup> PHILLIPS, **CPH**, loc. cit.

<sup>12</sup> *NOVO TESTAMENTO VERSÃO FÁCIL DE LER* – **VFL**. São Paulo: Editora Vida Cristã, 1999, p. 261.

<sup>13</sup> RIENECKER, Fritz; ROGERS, Cleon. *Chave Linguística do Novo Testamento Grego*. São Paulo: Vida Nova, 1985, p. 308. Moulton sugere os sentidos de “espancar, surrar, bater muito; portanto, disciplinar por meio do sofrimento” (MOULTON, Harold K. *Léxico Grego Analítico*. São Paulo: Cultura Cristã, 2007, p. 431. Grifos nossos).

<sup>14</sup> KISTEMAKER, op. cit., p. 439.

Paulo não pensava que o seu corpo fosse mau, mas reconhecia que os nossos corpos podem ser oferecidos ao pecado “como instrumentos de iniquidade”, ou a Deus, “como instrumentos de justiça”.<sup>15</sup>

O corpo é meio de expressão de nossa natureza pecaminosa – a carne. O pecado é sempre gerado na alma, mas encontra guarida e concretização através do corpo.

- 2.2. O apóstolo está falando neste texto de **domínio dos desejos, de disciplina saudável e necessária da mente e do corpo**. Com escreveu um teólogo do século XIII:

Os prazeres corporais pertencem à parte sensitiva da alma, que é regulada pela razão; por isso precisam ser moderados e freados pela razão.<sup>16</sup>

2.2.1. Entenda: Nas competições, de modo geral, vencem os atletas disciplinados. Nossa tendência é enxergar disciplina apenas como ação corretiva, aplicada em decorrência de uma falha.

2.2.2. No entanto, as palavras discípulo e disciplina possuem a mesma raiz e indicam, na prática, alguém disposto a ser moldado, tanto por pensamento, quanto por ações.<sup>17</sup>

2.2.3. **Disciplina é o oxigênio que mantém vivo o disciplinado**. É um modo de vida, uma orientação contínua da alma na direção da obediência. Disciplina tem a ver com toda a agenda e hábitos do cristão. **Não há como ser discípulo sem ser disciplinado** porque, em um lugar o apóstolo diz que “o fruto do Espírito é [...] domínio próprio (Gl 5.23), em outro, ele afirma que “todo atleta em tudo se domina”(1Co 9.25) e, aqui, “esmurro o meu corpo e o reduzo à escravidão” (1Co 9.27).

2.2.4. Refletindo sobre toda a passagem de 1Coríntios 9.23-27, o Reverendo Matthew Henry, pastor presbiteriano do século dezoito, escreveu o seguinte:

Os que corriam nestes jogos mantinham-se com uma dieta magra, se acostumavam às dificuldades e se exercitavam. Os que procuram os interesses de suas almas devem pelejar com força contra as luxúrias carnis. Não se deve tolerar que o corpo mande.<sup>18</sup>

3. Sendo assim, você é senhor ou escravo de seus desejos? Quem dá as cartas em sua alma? Quem manda? Quem subjuga quem? Paulo, pelo

---

<sup>15</sup> PRIOR, op. cit., loc. cit.

<sup>16</sup> AQUINO, Tomás de. *Suma Teológica*. 2.ed. São Paulo: Loyola, 2009, Questão 31, Artigo 5, p. 388. v. 3.

<sup>17</sup> SHEDD, Russel P. *Disciplina na Igreja*. São Paulo: Vida Nova, 1985, p. 13.

<sup>18</sup> HENRY, Matthew. *Comentário Bíblico de Matthew Henry*. 2. ed. Rio de Janeiro: Casa Publicadora das Assembleias de Deus, 2002, p. 958.

poder do Espírito, governava seus apetites, disposições e hábitos. **O atleta espiritual domina o seu corpo. Esta é a segunda estratégia para a vitória.** E dito isto, podemos concluir.

### **Concluindo: Aplique as estratégias de Deus e vença**

1. Corrija os seus alvos e domine seu corpo. Aplique essas estratégias de Deus e vença.
2. Observe que a vida com Deus é exposta, neste texto magistral, em suas duas formas: no **ambiente da disputa**, que exige que permaneçamos correndo e lutando e no **ambiente privado**, onde ocorre o treinamento pessoal disciplinado, que define rotinas, padrões de alimentação, atitude de guerra contra os desejos da carne e uso abundante dos meios de graça.
3. Termine com uma palavra a você que até então está afastado de Deus. Você vem de um histórico de derrotas. Você tem sido escravo. Até este momento você caminhava longe de Deus – sinceramente, você sequer caminhava, você de fato se arrastava. Nesta noite você é convidado a crer em Cristo:

[29] Faz forte ao cansado e multiplica as forças ao que não tem nenhum vigor. [30] Os jovens se cansam e se fatigam, e os moços de exaustos caem, [31] mas os que esperam no SENHOR renovam as suas forças, sobem com asas como águias, correm e não se cansam, caminham e não se fatigam (Is 40.29-31).

4. Todos nós devemos ainda reconhecer que nossos corações pecaminosos não gostam de submeter-se a Deus e tentam estabelecer más influências.
  - 4.1. Para vencer, o atleta se submete a dietas e rotinas de descanso e exercícios. Se quisermos entrar em forma teremos de mudar a alimentação e a agenda, investir dinheiro e energia – enfim, disciplinar-nos para nos aperfeiçoarmos fisicamente.
  - 4.2. O mesmo se aplica à vida com Deus. Se você imaginava uma “vida com o Senhor” longe do Senhor, então estava enganado; se você pensava que podia crescer em santificação sem “ralar”, saiba que estava errado; se você achava que podia conquistar o prêmio sem suar a camisa, prepare-se para mudar de opinião:

Assim como os corredores dos Jogos Ístmicos não podiam tomar atalhos para chegar à aptidão física, também não existem opções fáceis ou trilhas de autoindulgência quando levamos a sério a liberdade espiritual”.<sup>19</sup>
  - 4.3. O corpo de Paulo foi “escravizado”, tornado submisso por seu possuidor. A carne se levantava para fazer-se ouvida e levava

---

<sup>19</sup> PRIOR, op. cit., p. 175.

pauladas; o ego tentava assumir o controle e levava bordoadas; as emoções descontroladas tentavam tomar o leme e eram linchadas. Paulo esmurrava a carne; Paulo negava-se a si mesmo; Paulo colocava-se sob disciplina; **Paulo obtinha o domínio completo sobre si mesmo, ainda que enfrentando conflitos e batalhas.**

5. Veja que, por meio deste ensino, começamos a receber *mais de Deus*.
  - 5.1. Talvez você esteja pedindo ao Senhor que lhe ajude em algum problema ou que facilite algumas coisas pra você. Você quer ele fale algo ao seu coração; você tem colocado diante dele algumas carências e alguns tópicos. **Agora Deus vem falando através dessas pregações, talvez respondendo o que você não havia perguntado ou lhe mostrando outras carências, outras necessidades, outros temas, outros assuntos.**
  - 5.2. Deus quer que você se alinhe aos tópicos e aos propósitos dele. Você diz “mas Senhor, e a prestação de meu imóvel?” e ele responde: **“Meu filho, você sabe quem é você? Você está certo de que receberá a coroa de glória? Você está vivendo com um meu eleito - esforçando-se para alinhar todo o seu ser – seus pensamentos e seus apetites – à minha vontade revelada na Bíblia? Não se preocupe com as coisas da terra, isso é assunto pequeno. Verifique o seu lugar no Reino dos Céus, persiga e obtenha o prêmio eterno”.**
  - 5.3. É hora de pensar em coisas muito práticas:
    - 5.3.1. Nossos hábitos secretos.
    - 5.3.2. Aquilo que consideramos, de fato, importante; o tempo, a energia e o dinheiro que investimos nisso.
    - 5.3.3. O modo como interagimos com as pessoas – ou a forma como falamos delas.
    - 5.3.4. Aquilo que consideramos, de fato, importante pra nós; o tempo, a energia e o dinheiro que investimos nisso.
    - 5.3.5. Enfim, o modo como lidamos com o pecado. A tendência a acobertá-lo ou simplesmente “deixar rolar”, desconsiderá-lo em nossas vidas e ou na vida de nossos familiares e irmãos.
6. A história de Israel registra o relato da morte de Eleazar, durante a perseguição sob Antíoco IV. Colocado diante dos perseguidores, foi-lhe dado escolher entre desobedecer a lei do AT relativa à alimentação (comer



carne de porco) ou morrer. Sua resposta foi: “Eu não te trairei, ó Lei, minha instrutora! Não te abandonarei, ó amada Temperança!”<sup>20</sup>

6.1. Aquele homem preferiu morrer do que abrir mão de seus hábitos santificados.

6.2. Alguém que caminhava com Deus escreveu o seguinte:

Aprendamos aqui a humildade e a cautela, e a vigiar contra os perigos que nos rodeiam enquanto estivermos neste corpo.<sup>21</sup>

Amém.

---

<sup>20</sup> Cf. 4 MACABEUS 5.4, apud BARCLAY, William. *As Obras da Carne e o Fruto do Espírito*. 1. ed. Reimp. 1988. São Paulo: Vida Nova, 1985, p. 114. O termo utilizado por Eleazar, traduzido por “Temperança” (substantivado), é o mesmo usado por Paulo em 1Coríntios 9.25 (neste último caso, em forma verbal).

<sup>21</sup> HENRY, op. cit., loc. cit.