



SEE MORE JESUS · WANTTOSEEMORE.COM

Ce spune Biblia despre stăpânirea de sine (înfrânare)? — Devoțional și rugăciune · Scripturi KJV cu numere Strong

O MEDITAȚIE ȘI O RUGĂCIUNE · O SCURTĂ LECTURĂ DE PĂSTRAT, ȘI O RUGĂCIUNE DE ÎNCHEIERE

Cumpătarea — Doctrină biblică fundamentală

CUVÂNT DE INTRODUCERE

Astăzi, înainte ca ziua să te poarte oriunde vrea ea, apucă-te de cea mai de seamă rânduială: stăpânește-ți propriul duh. Aceasta este cea mai mare putere dată unui om — mai mare decât cucerirea unei cetăți. Vei întâlni un lucru îngăduit care vrea să te stăpânească, și un lucru neîngăduit care vrea să te vândă; iar cel înfrânat spune nu la amândouă. Fii treaz. Rămâi cu luare de seamă. Ține-ți trupul sub stăpânire și nu da loc firii pământești. Nu trebuie să fii tare prin tine însuși, căci înfrânarea este un rod al Duhului — ea crește pe vița lui, nu pe a ta. Hotărăște-te în inima ta mai înainte de a veni ceasul ispitei, așa cum s-a hotărât Daniel mai înainte ca bucatele împăratului să fie puse înaintea lui; și când păcatul îți însfacă haina, fugi, așa cum a fugit Iosif. Ceea ce lași din pricina lui este o bucată de îmbrăcăminte; ceea ce păstrezi este chiar tu însuși. Harul te învață să spui nu nelegiurii, și cel înfrânat aleargă pentru o cunună care nu se veștejește niciodată. Cercetează aceasta.

CUVINTE CHEIE GRECEȘTI

“temperanță” — **G1466 egkrateia** — autocontrol
Rodul Duhului este blândețea, înfrânarea — el crește din El.
“fii treaz” — **G3525 nepho** — a fi cumpătat, a veghea
fiți treji, fiți veghetori, căci potrivnicul dă roate.

CUVINTE CHEIE EBRAICE

“regulă” — **H4910 mashal** — a stăpâni, a avea domnie
cel ce își stăpânește duhul este mai de preț decât cel ce cucerește o cetate.

“regulă” — **H4623 matsar** — control, stăpânire de sine
cel ce nu-și poate stăpâni duhul este ca o cetate fără ziduri.

I. STĂPÂNEȘTE-ȚI PROPRIUL DUH

Proverbe 16:32 Cel încet la mânie prețuiește mai mult decât un viteaz, și cine este stăpân pe sine prețuiește mai mult decât cine cucerește cetăți. – **[H4910 mashal 🏰]**

CINE ESTE STĂPÂN PE SINE = PREȚUIEȘTE MAI MULT DECÂT CINE CUCEREȘTE CETĂȚI.

(Gândurile mele personale — astăzi, marea bătălie nu este acolo afară, ci înăuntrul tău. S-ar putea să nu cucerești niciodată o cetate, dar poți să-ți stăpânești duhul, iar Dumnezeu socotește aceasta o biruință mai mare. Fii încet la mânie astăzi; stăpânește-ți duhul așa cum un stăpânitor stăpânește o cetate, și vei fi mai puternic decât cel viteaz.)

II. ÎNFRÂNAT ÎN TOATE LUCRURILE

1 Corinteni 9:25 Toți cei ce se luptă la jocurile de obște se supun la tot felul de înfrânări. Și ei fac lucrul acesta ca să capete o cunună care se poate veșteji: noi să facem lucrul acesta pentru o cunună care nu se poate veșteji. **[G1467 egkrateuomai 🏆]**

CEL CE SE LUPTĂ LA JOCURILE DE OBȘTE SE SUPUNE LA TOT FELUL DE ÎNFRÂNĂRI → O CUNUNĂ CARE NU SE POATE VEȘTEJI.

(Gândurile mele personale — observați măsura: înfrânat în TOATE lucrurile, nu doar în unele. Un atlet la pregătire se lipsește de multe lucruri îngăduite pentru o singură cunună care se veștejește. Lipsește-te astăzi de un singur lucru pentru o cunună care nu se poate veșteji, și vei fi alergat bine.)

CUVÂNTUL DE ASCUNS ÎN INIMĂ

Galateni 5:22 Roadă Duhului, dimpotrivă, este: dragostea, bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătatea, facerea de bine, credincioșia

Galateni 5:23 blândețea, înfrânarea poftelor. Împotriva acestor lucruri nu este lege.

ROADĂ DUHULUI ESTE DRAGOSTEA, BUCURIA, PACEA, ÎNDELUNGA RĂBDARE, BUNĂTATEA, FACEREA DE BINE, CREDINCIOȘIA, BLÂNDEȚEA, ÎNFRÂNAREA POFTELOR.

RUGĂCIUNEA

Doamne, Tu ești Dumnezeuul care dă Duhul, iar rodul Duhului este înfrânarea; deci nu cer puterea mea, ci pe a Ta. Învață-mă astăzi să-mi stăpânesc propriul duh, lucru mai mare decât cucerirea unei cetăți; fă-mă încet la mânie, treaz și veghetor; căci vrăjmașul meu dă rotocoale căutând pe cine să înghită. Ține-mi trupul sub stăpânire și nu lăsa niciun lucru îngăduit să mă stăpânească; nu-mi lăsa niciun loc firii pământești, ca să-i satisfac poftele. Pune hotărârea în inima mea înainte de a veni ceasul ispitei, așa cum Daniel s-a hotărât dinainte; și când păcatul mă prinde, dă-mi picioarele lui Iosif, ca să fug și să mă țin curat. Și fiindcă dragostea multora se va răci, dă-mi înfrânarea de a rămâne până la sfârșit și de a nu deveni căldicel — ține-mă luptând după reguli, ca să nu fiu descalificat, ci să primesc cununa care nu se veștejește niciodată. Așa învață-mă, prin harul Tău, să spun nu nelegiuirii și poftelor lumești, și să trăiesc chibzuit, drept și cucernic, așteptând acea fericită speranță. Amin.

ÎNCHEIERE

1 Corinteni 10:13 Nu v-a ajuns nicio ispită care să nu fi fost potrivită cu puterea omenească. Și Dumnezeu, care este credincios, nu va îngădui să fiți ispitiți peste puterile voastre; ci, împreună cu ispita, a pregătit și mijlocul să ieșiți din ea, ca s-o puteți răbda.

DUMNEZEU ESTE CREDINCIOS → ÎMPREUNĂ CU ISPITA, A PREGĂTIT ȘI MIJLOCUL SĂ IEȘIȚI DIN EA, CA S-O PUTEȚI RĂBDA.

SOURCES & CREDITS

Scripture: Corrected Cornilescu (Public Domain (Corrected Cornilescu — owner-reviewed and confirmed acceptable to publish 2026-07-31; dual-checker integrity clean, 66/66 books, 0 anomalies; see [registry/bible_access_mode.json](#))) — a redistributable edition, looked up exactly and never machine-translated.

Alternate chapter/verse numbering reconciled with STEP Bible TVTMS (CC BY 4.0).

Strong's numbering & original-language data: OpenScriptures Hebrew Bible (CC BY 4.0); STEP Bible.org — TAHOT/TAGNT/TBESH/TBESG (CC BY 4.0); Robinson-Pierpont Byzantine Majority Text (Public Domain); Strong's dictionary, 1890 (Public Domain).

Typography: Google Noto fonts (SIL Open Font License 1.1).

© SEE MORE JESUS · [wanttoseemore.com](#) — shared under Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0).