

MERGULHO

“Uma coisa peço ao Senhor e a buscarei: que eu possa morar na Casa do Senhor todos os dias da minha vida, para contemplar a beleza do Senhor e meditar no seu templo.”

Sl 27:4 (NAA)

Ao falarmos em “meditação” o que lhe vem à cabeça? Ler a Bíblia? Ouvir a Bíblia? Orar em local afastado? Ficar em posição relaxada com uma respiração profunda?

Meditação é uma prática comum no oriente. Várias culturas fazem uso de exercícios especiais para o corpo e mente visando a alcançar um estado espiritual considerado mais elevado. Em fins da década de 1950, surgiu um movimento conhecido como Meditação Transcendental que, de acordo com seu guru Maharishi Mahesh Yogi, prometia mudar o estado mental da pessoa que a praticava utilizando mantras (sons repetidos). Ainda hoje há muitos praticantes em vários lugares. Algumas pesquisas científicas comprovam que a prática da meditação provoca alterações mensuráveis nas ondas de atividade cerebral.

O que dizemos então? A meditação é uma atividade ocultista e não cristã? A resposta é não. Historicamente podemos dizer que o ramo ocidental do cristianismo, dado o seu apelo racional, afastou-se fortemente, principalmente nos últimos séculos, dessa disciplina espiritual. Entretanto, palavras traduzidas como meditação estão representadas em dezenas de textos bíblicos e podemos observar Jesus (Lucas 6:12-16) e diversos personagens bíblicos praticando-a (Sl 1:2; Sl 104:34; Sl 119:15, 27, 97, 99, 148; Sl 145:5; Lc 2:19; At 10:19; 1 Tm 4:15; etc).

Como reforço, cabe-nos lembrar, entretanto, que há diferenças cruciais entre a meditação bíblica ou cristã e outros tipos de meditação: o alvo da meditação bíblica é sempre Deus e nunca uma outra entidade ou o desenvolvimento próprio.

MEDIADORES: UM MAL DESNECESSÁRIO. É significativo que, na medida em que a igreja abandonou a meditação, ela se apegou à *mediação*. A igreja se afastou há tanto tempo da meditação que o escrito cristão mais moderno sobre o assunto remonta mais de 7 séculos. Esse padrão de fugir da intimidade não é novo. O povo de Israel ao pé do Sinai pede para não falar diretamente com Deus (Êx 20:19). Por outro lado, a história das religiões é uma história de intermediação (padres, pastores, guias, gurus, iluminados, reis, profetas, etc).

A presença de Deus muda as pessoas. Com os intermediários as pessoas simplesmente adiam essas mudanças. Todos querem a **mediação** (grande orador,

homem de Deus, aquele que recebe a revelação), poucos querem a **meditação**. A meditação é ameaçadora e nos empurra para a presença de Deus, onde muita coisa vai ser profundamente tratada por Ele em nós. Qualquer um pode meditar. Podemos ter longas conversas com Deus. O desejo de meditar é o anelo de prolongar a presença divina.

UMA VIAGEM PROFUNDA. A meditação é uma viagem para dentro e para o invisível. Reserve tempo periodicamente para essa prática e não misture com outras disciplinas espirituais como devocional e oração. Meditar é um treinamento para nos enchermos interiormente da realidade espiritual, sem julgamento rápido e empacotamentos em emoções predefinidas. Como outras disciplinas espirituais, a prática da meditação nos ajuda a estarmos progressivamente mais conectados ao Reino de Deus, em um estado permanente de “oração sem cessar” (1 Ts 5:17), experimentando uma dimensão espiritual cada vez mais profunda.

A meditação é inimiga do ativismo e arque inimiga da pressa. Os pais da igreja citavam o ócio santo (*Otium Sanctum*) como um momento de parada proposital da vida. O paralelo divino para a meditação é o sétimo dia da criação, o dia de descanso do Criador (Gn 1:31-2:3). Meditação é o melhor remédio para a ansiedade (Fp 4:6).

Na prática, a meditação não é período de petição, é de contemplação (Sl 27:4) e de um mergulho de consciência de um estado de adoração. É um momento espiritual de pessoas espirituais diante de um Deus que é espírito (Jo 4:24). Mesmo com angústias e dilemas, é “entrar no santuário” (Sl 73:12-22). O Salmo 73 descreve um momento vexatório em que a inveja do coração do salmista é revelada. O que ele fez foi apenas “entrar no templo” e seu coração foi tratado.

Qual é o santuário? Qual é o templo? O “santuário”, o “templo”, não é um lugar, mas um estado de alma em um momento especialmente reservado diante de Deus. Há que se separar tempo, lugar calmo e livre de interrupção, assim como postura consciente de paz e concentração (2 Rs 3:15). Essa prática talvez exija certo treinamento para disciplinar o corpo e a mente, postura e respiração adequadas, mas sua forma final é algo pessoal e de cunho íntimo.

As meditações “humanas” apenas esvaziam nossas mentes, em um momento de pausa. A meditação bíblica nos esvazia de nós mesmos e nos enche da realidade espiritual que a mente distraída não se apercebe; fecha nossos olhos para os fatos naturais e os abre para fatos espirituais: a glória de Deus, Seu amor, Sua obra de redenção e tudo o que foi revelado e manifestado em Jesus (2 Co 4:6).

NA PRÁTICA. Apresentamos abaixo algumas dicas que podem ser úteis:

- 1) Limpar a mente. Preparar-se para ouvir (Tg 1:19). Perceber o que atrapalha (limitação física, ansiedade, falta de perdão, ferida recente, questões mal

resolvidas, etc). Experimente enfileirar essas questões e liberar a atuação de Deus: *“Eu te entrego”*.

- 2) Respirar bem, conscientemente e profundamente.
- 3) Fazer alongamentos lentos no pescoço, ombros e lugares tensos e depois aquietar o corpo.
- 4) Agora, o mais difícil para muitos: ficar em silêncio interior. Se alguma conversa com o Pai ficou em suspenso, por exemplo, desde a última devocional, reflita sobre isso detalhadamente e depois busque o silêncio interior.
- 5) Ao final, agradecer.

Não há um padrão de tempo adequado para um momento significativo de meditação. Uma boa sugestão é reservar 1 hora para meditar em dias bem planejados. Aos iniciantes, sugere-se tentar começar com 15 minutos e ir acrescentando 5 minutos em cada sessão.

Há também vários tipos de meditação, como, por exemplo, meditação com contemplação da natureza, para a qual devemos estar num local inspirador e no qual nos concentramos na paisagem; meditação nas escrituras, como parte do momento devocional. Alguns sugerem uma “meditação profética” com “uma Bíblia na mão e as notícias do dia na outra” buscando ressentir e ponderar o sofrimento humano (Dn 9:1-3).

Em qualquer desses momentos, o essencial é o sentimento descrito por João Batista em João 3:30: *“é necessário que ele cresça e que eu diminua”*. Ou seja, um momento de consciência do nosso estado de adoração, no qual silenciemos nosso eu para perceber a presença do Pai.

Com o tempo, perceberemos que entre o mundo exterior e o nosso coração surgirá rapidamente, e sempre que necessário, um outro “mundo” muito mais profundo e coerente onde o aconchego do Pai estará sempre disponível a nós.

PARA REFLEXÃO:

Qual a importância da meditação bíblica para nós que vivemos em uma cultura urbana ocidental, barulhenta e acelerada? Como a organização da nossa agenda tem refletido essa falta de prioridade para momentos de meditação? O que podemos fazer sobre isso?

PARA ORAÇÃO:

Vamos marcar um alarme no celular para daqui a cinco minutos e exercitarmos juntos o silêncio? Aproveite para fazer uma oração silenciosa, entregando suas inquietudes e pedindo ao Senhor que lhe ensine a meditar.