



Semana 17/04 a 23/04 • Desafio da semana: comece a praticar a meditação cristã

SÉRIE DISCIPLINAS ESPIRITUAIS: A DISCIPLINA DA MEDITAÇÃO CRISTÃ*É necessário que ele cresça e eu diminua. • João 3.30 •***O MERGULHO PODE SER MAIS FUNDO**

Com o auxílio do livro Celebração da disciplina - o caminho do crescimento espiritual de Richard Foster, iniciamos uma jornada de conhecimento e prática das disciplinas espirituais, que nesta obra foram classificadas em três grupos: internas, externas e comunitárias. A primeira disciplina interna a ser trabalhada é a meditação. Neste estudo o objetivo é iniciarmos uma caminhada, apenas orientando alguns primeiros passos que podem nos dar impulso para um mergulho mais profundo nesta disciplina, mas não esgotá-la por completo. Almejamos uma transformação pessoal verdadeira, possível somente através do Santo Espírito, que nos encherá de amor, ânimo e ousadia para uma vida abundante e de Paz, cumprindo nossa missão de salgar e iluminar o mundo ao nosso alcance multiplicando discípulos de Jesus.

ESVAZIAR PARA ENCHER

Nossa cultura ocidental tende a associar fortemente a meditação às religiões orientais, por isso nos fechamos e não percebemos como a Palavra de Deus está cheia de exemplos de praticantes e referências à esta disciplina: a meditação cristã. Logo na introdução, o livro de Salmos declara como a meditação é uma ferramenta que nos mostra o caminho da felicidade (Sl 1.2). Irmãos que nos dão testemunhos da prática da meditação: Isaque (Gn 24.63), Davi (Sl 63.6) e o próprio Mestre Jesus que cultivava o hábito de retirar-se para comunhão com o Pai (Mt 14.13). Meditação é sim uma disciplina espiritual cristã, mas ao longo do tempo os cristãos foram se afastando desta disciplina bíblica e a meditação ficou evidenciada quase que exclusivamente nas práticas religiosas não centradas em Jesus. Na bíblia a palavra meditação é empregada de diversas maneiras: ouvir a voz de Deus, refletir nos feitos de Deus, lembrar os atos divinos, ponderar sobre a lei de Deus, entre outros significados que apontam para uma mudança de comportamento como resultado do encontro com o Deus vivo (Sl 119.97,101 e 102). Por vezes confundimos a meditação com diferentes disciplinas espirituais, como a oração e o estudo que serão trabalhadas ao longo desta série.

A meditação cristã é a disciplina da busca por abrir espaços em nossa mente, coração e alma para que o Espírito Santo encontre área livre, nos preencha, fazendo morada em seu templo (1 Co 6.19). O autoesvaziamento, a autodiminuição para que o Senhor habite em nós, gera o tipo de comunhão que transforma a personalidade. "Não há como deixar acesa a chama eterna do santuário interior e permanecer igual, pois o fogo divino consome tudo que é impuro" (Richard Foster).

Cabe aqui diferenciar a meditação cristã de outras práticas de meditação. A extrema diferença está na busca pelo Espírito Santo presente na prática da meditação cristã enquanto em outras formas de meditação o foco é esvaziar-se por completo e permanecer assim até atingir o nirvana. Já na meditação cristã o anseio é pelo preenchimento com o Espírito Santo. O próprio Senhor Jesus, através de uma ilustração em Lucas 11:24-26, nos alertou sobre o perigo do esvaziamento como fim em si mesmo sem o objetivo do preenchimento pelo seu Espírito.

JESUS NÃO É UM LEÃO DOMESTICADO!

A meditação cristã é uma disciplina espiritual desafiadora, porém naturalmente simples. O desafio é entender, lutar e vencer a batalha travada contra nosso inimigo que sabe bem onde podemos chegar se tivermos êxito nesta disciplina. A meditação cristã é canal da ação do Espírito Santo, no qual nosso caráter é gerado ou regenerado e somos transformados conforme o caráter de Cristo. Alcançamos paz, vida e liberdade. Estaremos prontos para receber poder do alto para sermos testemunhas de Cristo (At 1.8) e cooperadores na implantação do seu reino (1 Co 3.9). Nesta batalha o inimigo se mostra um especialista em nos distrair com ruído, pressa e multidões para nos afastar de um tempo de qualidade no ouvir a voz de Deus. A simplicidade está na graciosa vontade de Deus de se relacionar com o homem, evidenciada desde a criação no Éden (Gn 3.9). É na visitação do Espírito Santo e não por nossa força que seremos transformados, é trabalho de Deus em nós, ação dele para nos alcançar. Nossa parte é desejar esta ação e nos colocar à disposição parando todas as nossas atividades e pensamentos, ainda que por alguns poucos instantes, dedicando um tempo exclusivo de atenção, contemplação e reverência à presença do Eterno. O Deus que falou ao homem no passado não está mudo, não se cansou ou perdeu seu poder no presente. Ele é o mesmo ontem, hoje e eternamente (Hb 13.8) e quer falar conosco.



Semana 17/04 a 23/04 • Desafio da semana: comece a praticar a meditação cristã

SÉRIE DISCIPLINAS ESPIRITUAIS: A DISCIPLINA DA MEDITAÇÃO CRISTÃ

ANEXO - SUGESTÃO DE EXERCÍCIO PRÁTICO DE MEDITAÇÃO CRISTÃ

Escolha, antes do momento de meditação um texto bíblico e tenha-o em mente para inspiração neste momento. Sugerimos para o exercício o texto abaixo:

“Mas o Senhor está em seu santo templo; diante dele fique em silêncio toda a terra.” (Hc 2.20)

- Acomode-se numa posição confortável que traga menos distração: seja sentado, de pernas cruzadas ou não, de joelhos ou ainda em pé. A posição em si não importa tanto, o importante é evitar a distração que o desconforto do nosso próprio corpo pode provocar.
- Busque o silêncio e a calma. Durante o exercício os sons virão, a visão que pode nos tirar a concentração (experimente fechar os olhos) e mesmo outras percepções nos sentidos lutarão para roubar nossa atenção.
- Coloque o celular no modo avião, off-line, mudo, sem som ou vibração, o que for necessário para não provocar interrupção (serão poucos minutos de reverência ao Deus Eterno, fazemos isso em outras situações porque não fazer diante do Altíssimo).
- Marque de 3 a 5 minutos no despertador (pode ser no celular que está off-line) e comece!
- Observe sua respiração. Ao expirar, abra espaço liberando sua mente e coração para que o Espírito Santo tenha onde habitar. Na inspiração, permita, peça, anseie para que o Espírito Santo preencha por completo todos os espaços.

Persevere na busca, até que a meditação cristã se torne um hábito. Aqueles que obtêm êxito são bem-sucedidos não por que não falham, mas porque mesmo diante dos insucessos continuam investindo numa boa prática.

Que o Cristo o abençoe nesta jornada!