

## O Pão de cada dia

A Escritura Sagrada é, junto com a oração e os sacramentos, um dos principais meios de graça pelo qual o Senhor transforma o nosso coração. O Espírito Santo que inspirou as Escrituras ilumina nosso coração com a Palavra de maneira que possamos ser moldados pela verdade contida nas Escrituras: a verdade a respeito de quem Deus é, a verdade a respeito de quem somos, a verdade do plano de redenção centrado em Cristo Jesus e da vida derramada sobre nós em nossa regeneração pelo Espírito Santo. É nas Escrituras que descobrimos como amar e servir o Eterno, é nas Escrituras que descobrimos como viver em comunhão com o outro. Resumindo: as Escrituras são a nossa regra, o nosso padrão, tanto para a fé – a maneira como cremos – como para a nossa prática – a maneira como vivemos.

Deus transforma nossa vida por que no lugar de meditação a verdade das Escrituras se torna viva em nós pelo poder e ação do Espírito. O momento de meditação é mais do que um momento de revisar pontos éticos, mas é hora de relacionamento: de ouvir a Deus por meio de sua Palavra. Não podemos jamais nos esquecer disso: o foco deve estar no relacionamento, no ouvir, no encontro com Deus.

Devido a sua importância, a meditação nas Escrituras é uma disciplina que devemos fazer em uma base de regularidade diária. Todos os dias devemos ir até a mesa do Senhor para comer a Palavra, orando com o coração aberto: “Nos dê o nosso pão de cada dia, Senhor”...

Dietrich Bonhoeffer enfatiza que é necessário separar um espaço fixo de tempo todos os dias para meditarmos nas Escrituras, orarmos e intercedermos.<sup>1</sup> Para Bonhoeffer estes três elementos compõem o “período de meditação” diário. Por uma questão de nomenclatura, vamos chamar de “Meditação” apenas o tempo de leitura e reflexão na Palavra. O momento diário destinado a prática da Meditação e Oração vamos chamar “Devocional Diário”.

Bonhoeffer nos lembra que “Meditação na Palavra, oração e intercessão são serviços devidos, e neles se encontra a graça de Deus. Assim sendo, devemos nos disciplinar no sentido de reservar para eles um espaço de tempo determinado, assim como para qualquer outros serviço que temos a fazer. Isso não tem nada a ver com legalismo, isso é disciplina e fidelidade”.<sup>2</sup>

Para que o momento diário com as Escrituras de fato seja um tempo com o Eterno, precisamos mudar o modelo mental que utilizamos, transformando o conceito de tempo de leitura em tempo de audição e relacionamento. Para isso, teremos que inicialmente perceber que o período de meditação nas Escrituras é mais do que ler as Escrituras. A meditação pressupõe leitura, mas a leitura não é ainda meditação. Como afirma Peterson, “ler a Bíblia não é o mesmo que ouvir a Deus”.<sup>3</sup> Segundo Dallas Willard, “nós não só lemos, ouvimos e inquirimos, mas também *meditamos* naquilo que está diante de nossos olhos. Isso significa que nos retiramos em silêncio para, em atitude de oração e com intensidade, nos concentrarmos no que estamos lendo, desta forma, o significado do que lemos pode emergir e nos formar enquanto Deus trabalha no íntimo do nosso coração, mente e alma. Nós devotamos longos períodos de tempo a isso. E, enquanto estudamos e meditamos, oramos para que Deus nos encontre e fale conosco diretamente, pois, em última análise, a Palavra de Deus é o Senhor falando”.<sup>4</sup>

Logo, Meditação é mais do que leitura, mas é colocar sua vida em contato com a vontade de Deus, ciente de que as implicações serão transformação de caráter e obediência prática. Meditar é mais que folhear a Bíblia procurando textos bonitos e inspirativos, é colocar-se diante do Pai para ouvir sua direção. Sem

<sup>1</sup> BONHOEFFER, Dietrich. *Vida em comunhão* – 7a Ed. Rev. São Leopoldo: Sinodal, 1997, p.69

<sup>2</sup> BONHOEFFER, Dietrich. *Vida em comunhão* – 7a Ed. Rev. São Leopoldo: Sinodal, 1997, p.75

<sup>3</sup> PETERSON, Eugene. *O Pastor Segundo o Coração de Deus*. Rio de Janeiro: Textus, 2000, p.81

<sup>4</sup> WILLARD, Dallas. *The Spirit of Disciplines*. New York: HarperCollins, 1991, p.177

disposição para relacionar-se com o Pai e para se submeter ao senhorio de Cristo, a Meditação torna-se apenas um momento literário, hora de leitura e não de transformação profunda no poder do Espírito.

Eugene Peterson, em seu livro “Um Pastor Segundo o Coração de Deus” nos diz que há uma grande diferença em lermos as Escrituras com nossos olhos e ouvi-la com nossos ouvidos. Ele diz: “O interesse dos cristãos nas Escrituras tem sido sempre o de ouvir Deus falar, e não analisar notas morais. A prática comum é desenvolver uma disposição para ouvir – o ouvido absorto em vez do olho distante – ansiando por tornar-se ouvinte apaixonado da Palavra em lugar de um frio leitor de página”<sup>5</sup>.

A mudança de mentalidade e de atitude que deve acontecer em nosso coração para que o momento com as Escrituras seja mais do que um momento de leitura religiosa é desenvolvermos um ouvido atento: compreendermos que este é um momento de relacionamento e que o Espírito Santo deseja falar ao meu coração por meio das Escrituras. A Meditação nas Escrituras deve ser norteadas por um desejo profundo de ouvir o Senhor através da ação do Espírito Santo, um anelo por descobrir a vontade do Pai a fim de podermos obedecer.

Para meditar na Palavra é necessário transformar olhos em ouvidos e ter uma completa disposição de ouvir e é imprescindível que antes da própria meditação em si possamos preparar um ambiente na qual a mesma possa florescer e dar frutos. Devemos nos esforçar no planejamento de nosso momento devocional para que o mesmo seja tão produtivo quanto precisa ser.

## A Logística da Vida Devocional

Há uma logística que deve ser preparada para termos um tempo qualitativo com a Palavra. Estamos falando de três coisas: tempo, lugar e método. Para que possamos separar tempo, local e método precisamos planejar com cuidado nosso tempo devocional. Peterson diz que devemos chegar a agenda antes dos demais compromissos, de maneira que possamos, antes de qualquer coisa, separar tempo para estar com Deus, de maneira a prover “margens para o silêncio, para a meditação e a oração”.<sup>6</sup>

Tempo, lugar e método. A questão do tempo envolve desde a hora do dia em que você vai separar para meditar até mesmo o tempo que você tem disponível para fazer isso. A hora de meditação deve ser uma hora de tranquilidade, onde você possa estar sozinho e relaxado tanto quanto possível. Geralmente a melhor hora é na manhã, quando o coração ainda não está agitado com a correria do dia. Contudo, outra hora tranquila do dia pode ser encontrada, como o período do entardecer, depois do café e de um banho relaxante. Se você realmente prioriza seu momento com a Palavra, vai encontrar um momento para estar com o Pai através dela. Se você está esperando ter uma vaga na sua agenda para meditar, ou improvisa diferentes horários a cada, então muito provavelmente você não terá constância, perseverança e refrigério na meditação. Faça seu momento.

Quanto à duração, é melhor ter um momento de meditação qualitativo e breve do que tentar separar uma quantidade de tempo que ao longo das semanas não seja sustentável dentro da rotina de sua agenda. Com o passar do tempo, você pode se sentir pressionado a terminar logo a meditação para poder dar conta de outras coisas e essa pressa vai aos poucos perverter a motivação e o momento da meditação. Lembre-se: é importante que o tempo seja qualitativo e isso não necessariamente envolve investir horas na meditação.

O segundo ponto a se decidir é o lugar. O lugar em que você vai meditar deve propiciar para você solitude, compenetração, certa dose de privacidade. Evite lugares onde há muito trânsito de pessoas e lugares onde você possa ser continuamente interrompido ou receber muitos estímulos e não conseguir se concentrar. Dependendo do método que você utiliza, poderá precisar de uma superfície para escrever e material, então prepare esses itens com antecedência.

Finalmente, há a necessidade de se escolher um método de meditação. Como vamos ver em nosso próximo encontro, a questão do método não é central mas também não é completamente sem importância. Devemos escolher um método que se encaixe melhor no nosso momento e também em nossas necessidades e para isso devemos ao menos saber que existem diferentes métodos e que cada um tem uma proposta para o momento da meditação no todo da formação espiritual.

---

<sup>5</sup> PETERSON, Eugene. *O Pastor Segundo o Coração de Deus*. Rio de Janeiro: Textus, 2000, p.81

<sup>6</sup> PETERSON, Eugene. *O Pastor Contemplativo: Voltando a arte do aconselhamento espiritual*. Rio de Janeiro: Textus, 2002, p.33

