



formação espiritual

Escola Bíblica

Módulo II – Disciplinas Espirituais

Aula 08 – Métodos de Meditação

www.ipbarreto.org.br/escola-biblica/

O MÉTODO LIÇÃO

Anteriormente, vimos que existem diversos métodos de meditação, indo do uso do devocionário a meditação em perícopes. Vamos agora olhar com mais detalhe um método de meditação em perícopes que chamamos LIÇÃO. Esse nome indica na verdade as iniciais dos cinco passos que compõem o método: Leitura, Interpretação, Coração, Aplicação e Oração. Este método é utilizado para meditarmos sobre unidades textuais menores pois pretende focar mais no texto e portanto pode perder sua eficácia se aplicado a textos muito grandes. Vamos dar uma olhada em cada elemento do método.

LEITURA

O primeiro passo é a Leitura. Essa leitura deve ser feita de maneira atenta, com uma profunda disposição de ouvir o Senhor. Não devemos iniciar a meditação com uma leitura desatenta ou um leve passar dos olhos, mas devemos de fato colocar toda a nossa atenção sobre o texto, abrindo os ouvidos do coração desejosos de ouvir o Senhor através do texto. A leitura das Escrituras deve ser norteada 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.

Algumas dicas podem tornar a leitura mais proveitosa. Primeiro, escolha um local e horário apropriados para que você não seja interrompido ou distraído durante a leitura. A leitura precisa ser feita sob uma intensa concentração para que possamos entrar em um profundo diálogo com as Escrituras. Segundo, ao realizar a leitura procure imaginar as cenas que são descritas, sentir as emoções descritas e assim pintar mentalmente tudo que você está lendo. Quando se tratar de textos que envolvam conceitos complexos como os textos de Paulo, procure perceber na leitura quais palavras são mais repetidas e mais importantes para a compreensão do texto. Terceiro, procure repetir a leitura do texto até estar seguro de ter adentrado o universo daquela porção da Escritura. Quando repetimos a leitura procurando um encontro com o texto como se fosse a primeira vez que lemos podemos perceber detalhes que trarão muita luz sobre o sentido do texto e sua possibilidade de aplicação para as nossas vidas.

INTERPRETAÇÃO

Para nos tornarmos ouvintes apaixonados e praticantes da Palavra, teremos de ir além da leitura: teremos de interpretar o texto antes de conseguir aplicá-lo a nossa própria vida. Nesse ponto muitos começam a ter dificuldades pois a Bíblia tem muitos livros que são de difícil interpretação e textos que são muito complexos até mesmo para os teólogos mais experientes. No entanto, precisamos continuar insistindo neste ponto pois a interpretação é a chave para a nossa vida devocional, pois não podemos aplicar em nossa vida a Palavra se não a entendermos primeiro.

Tenha um caderno ou bloco de folhas para anotar seu devocional diário. Após ler o texto, se comprometa a formular uma breve explicação do conteúdo geral do texto que você leu em um ou dois parágrafos no máximo. Ter de escrever o que entendemos do texto nos leva ao compromisso de formular nossa interpretação e isso desenvolverá cada vez mais a nossa percepção do texto.

A interpretação não deve se preocupar em ser acadêmica ou rebuscada teologicamente mas deve ser escrita de forma simples e objetiva. Lembre-se: o objetivo do devocional não é produzir textos belos para os outros, mas fazer com que você mesmo se concentre nas Escrituras e nas verdades que dela emergem. Seja simples, seja objetivo, seja ouvinte da Palavra nesse momento. Comprometa-se a não escrever muito na interpretação, sabendo que esse não é a finalidade do devocional mas é um passo muito importante para o que virá a seguir.

Algumas dicas podem ajudar. Primeira, escolha textos que estejam de acordo com sua bagagem naquele momento. Alguns livros da Bíblia carecem de uma certa pesquisa para compreendermos o contexto histórico e político por trás do livro e para caminhar com eles você precisará de outros recursos: comentários, Bíblias comentadas ou a ajuda de um amigo ou do pastor. Segundo, preste atenção ao gênero literário, ou seja, se é: narrativa, poesia, narrativa poética, parábola, profecia ou oráculo, epístola, etc. Quando você entende o gênero pode lidar com o texto de forma mais correta, visto que cada gênero tem características muito próprias e que por si só já pedem um tipo específico de leitura. Para iniciar, prefira narrativas por que são mais simples. Terceiro, procure fazer perguntas (corretas) ao texto. Deixe de lado sua familiaridade e leia com uma atitude curiosa, desejoso de saber e dialogar. Pergunte onde, como, quem, por que e para quê. As perguntas vão ajudá-lo a se aprofundar mais no texto. Se o texto não tem a pretensão de responder à sua pergunta, o que ocorre bastante, não o force a responder, mas perceba então que perguntas seriam mais adequadas.

CORAÇÃO

Após a interpretação, o próximo passo é chamado “Coração”. Esse passo é o centro da meditação no sentido de que nesse momento a leitura e o estudo do texto cedem lugar a uma atitude de ouvir o que o Espírito Santo está sussurrando ao nosso coração. Nesse momento a postura de investigação do texto, que por si mesma exige uma atitude racional e interpretativa, dá lugar a seguinte atitude intuitiva e afetiva: “O que o Senhor está falando ao meu coração através das imagens, metáforas, princípios e verdades que estão diante de meus olhos?”.

Após investigar o texto com nosso intelecto, focando no aspecto cognitivo, deixamos que o Espírito de Deus aplique o texto em nosso coração, no levando a intuir, a ouvir, a sentir, focando no aspecto afetivo, na audição, no coração. Em uma profunda atitude de oração, procuro sentir esse coração pulsante da meditação, aquela verdade que o Senhor está usando para me moldar conforme a imagem de Cristo, aquilo que o Espírito está em mim.

Este momento não se trata ainda da aplicação da Escritura as nossas vidas, mas de procurar ouvir, discernir o que o Senhor está falando ao nosso coração, dentre todos os elementos do texto qual está vindo ao nosso encontro. Nesse momento da meditação procuramos compreender para onde o Senhor está guiando o momento devocional e nos nessa direção. Apenas no passo seguinte começaremos a refletir profundamente sobre como esse elemento impacta nossa vida e como responderemos a ele.

APLICAÇÃO

Após realizar uma leitura detida do texto, uma breve explicação e focar em um elemento, é necessário convergir nossa atenção para a aplicação. A aplicação nada mais é do que o exercício imaginativo de colocar o item “coração” em nossa vida diária, de maneira que a Palavra possa remodelar nosso dia-a-dia, iluminar nossa prática e nossas escolhas, enfim, toda a nossa vida.

Afinal, esse é o propósito do momento de meditação: a transformação de nossas vidas por meio do estudo e prática da Palavra em nosso dia-a-dia. Mais do que um mero momento de reflexões teológicas ou memorização de versículos, é importante lembrar que o devocional diário tem o propósito de transformar a maneira como vivemos. Por isso, é importante que o momento da aplicação seja o instante em que colocamos os pés no chão e aplicamos Palavra.

A aplicação é o passo seguinte ao coração. Ou seja, a verdade que mais ficou em foco em nosso coração no meio da meditação será agora aplicada. Com o mesmo foco que separamos uma verdade ou princípio no item coração, devemos aplicar agora a Palavra ao nosso viver diário. É importante que o devocional se mantenha focado o tempo todo, inclusive a aplicação, com o risco de se perder a sequência de pensamentos e se ficar a deriva.

O momento da aplicação tanto é o mais relevante para a nossa vida diária quanto o mais complexo, pois quando se trata de dizer como a Palavra será aplicada em nossa vida não há manuais ou dicionários que possam ajudar. Precisamos conhecer profundamente a nós mesmos, precisamos estar conectados com o que estamos vivenciando e então ouvir a voz do Senhor em nossa vida, que é única! Por isso muito embora pregadores possam se esforçar para aplicar as Escrituras as vidas de seus ouvintes, ninguém melhor do que você mesmo para identificar o que o Senhor está segredando ao seu coração. Neste sentido todo cristão com a Bíblia em suas mãos pode discernir a vontade de Deus para sua vida.

Primeiro, para aplicar a Palavra devemos ser capazes não apenas de ler a Bíblia mas de ler a nós mesmos. Devemos exercitar nossa autocoscência em oração de maneira que venhamos a conhecer nossas lutas, nossos pecados, nosso momento e compreendermos profundamente o que o Senhor está realizando em nós. Uma vida constante de oração é requisito para essa profundidade que nos permitirá identificar a voz do Senhor no contexto amplo de nossa vida.

Segundo, devemos ter em mente que nem todos os elementos que são enfocados em “Coração” se aplicam da mesma maneira. Por exemplo, “perdão” é um elemento de fácil e de rápida aplicação, embora suas implicações sejam muito profundas. Contudo outro elemento como “justificação” pode exigir uma capacidade mais sutil de aplicação. Alguns elementos podem ser mais práticos e outros nem tanto mas todos de alguma maneira impactam a maneira como vivemos.

Terceiro, não precisamos forçar a barra para montar uma aplicação mirabolante, mas a simplicidade deve guiar o processo de aplicar a Palavra. Em determinada passagem posso descobrir que fui justificado pelo Eterno. Posso aplicar isso ao meu senso de justiça própria tanto quanto a maneira como desprezo alguém que considero um pecador. Essa verdade pode ainda me consolar na luta que estou tendo com algum pecado que está me vencendo. Todavia, o exercício de aplicar a Palavra não deve conter inúmeros itens. Devem ser poucos, devem ser claros, devem ser práticos e acima de tudo devem ser relevantes para a vida diária.

ORAÇÃO

Por fim, após o período de meditação nas Escrituras, vamos mergulhar no momento de oração e já vamos iniciar conversando com o Pai a respeito do que Ele mesmo nos falou no momento devocional prosseguindo com nosso momento de oração e intimidade.

Lectio Divina

A meditação é uma disciplina que pode ser desempenhada dentro de vários métodos. Ao longo da história uma forma de meditação mais contemplativa foi desenvolvida a partir de experiências monásticas, onde monges se dedicavam a meditar na Escritura em um profundo espírito de oração. Esse método é conhecido como Lectio Divina, uma expressão latina que quer dizer “Leitura Divina”, ou “Leitura Espiritual”¹.

A Lectio Divina está presente na vida da comunidade cristã desde o ano 220 d.C., com os Pais da Igreja, mas ganhou princípios mais claros a partir dos escritos de Guigo Cartujo, um monge que viveu por volta do século XII. A Lectio Divina a princípio foi praticada individualmente mas ganhou dimensões comunitárias na experiência dos monges ao longo da Idade Média. A Lectio não é um método de estudo das Escrituras, visto que não é esse o propósito central da disciplina. São Gregório Magno, no séc. VI, afirmou ser a Lectio Divina um “repouso em Deus”², o deleite de uma experiência de ir ao Pai através da sua Palavra, visando descansar a alma no Senhor. Ela começa nas Escrituras, mas o fim é a presença do Pai.

Existem duas grandes tradições com relação à Lectio Divina³. A tradição Monástica, ligada aos Pais do deserto, que possui uma estrutura bem simples e bastante espontânea, e a tradição Escolástica, desenvolvida já no final da Idade Média, e que possui uma estrutura mais racional e preocupada com a hierarquia. Vamos nos ater à tradição Monástica, na qual a Lectio Divina possui basicamente 4 momentos⁴:

1- Lectio: o primeiro passo é a leitura do texto. A leitura deve ser feita com calma, atenção, humildade e total dependência do Espírito Santo, que vai guiá-lo na Escritura. Tome um pequeno trecho da Sagrada Escritura, leia o texto quantas vezes e forem necessárias. Procure identificar as coisas importantes desta pericope: o ambiente, os personagens, os diálogos, as imagens usadas, as ações. É importante identificar tudo com calma e atenção, como se estivesse vendo a cena. A leitura é o estudo assíduo das Escrituras, feito com aplicação de espírito.

2- Meditatio: começa, então, a diligente meditação. Ela não se detém no exterior, mas sonda profundamente o texto, considera atentamente sobre o que esta Palavra está iluminando em minha vida e a realidade em que vivo hoje. Quais são as circunstâncias que ela me questiona e me incentiva? Depois de ter refletido sobre esses pontos e outros semelhantes no que toca à própria vida, a meditação começa a pensar no prêmio, nas promessas de relacionamento de Jesus para mim.

3- Oratio: Quanto à Oratio, toda boa meditação desemboca naturalmente na oração. É o momento de responder a Deus após tê-lo escutado. Esta oração é um momento muito pessoal que diz respeito apenas à pessoa e Deus. Não se preocupe em preparar palavras, fale o que vai ao coração depois da meditação: se for louvor, louve; se for pedido de perdão, peça perdão; se for necessidade de maior clareza, peça a luz divina; se for cansaço e aridez, peça os dons da fé e esperança. Enfim, os momentos anteriores, se feitos com atenção e vontade, determinarão esta oração da qual nasce o compromisso de estar com Deus e fazer a sua vontade.

4- Contemplatio: Quanto ao último passo, a Contemplatio, não diz respeito a qualquer coisa que possamos fazer, mas é a esperar pela ação do Pai. É um momento no qual se permanece em silêncio diante de Deus. O Senhor poderá conduzi-lo à contemplação, ou dar-lhe apenas a tranquilidade de uns momentos de paz e silêncio, ou comunicar-lhe seu perdão e graça, ou simplesmente dar a você a oportunidade de estar diante de sua presença.

Não se esqueça da necessidade de visualizar uma Actio, ou seja, uma ação prática que possa levar esse momento para dentro da vida comum, a fim de não tornar o momento de Lectio uma mera experiência mística sem compromisso com o discipulado de Cristo.

A Lectio também pode ser feita em grupos, onde a leitura do texto pode ser alternada ou com uma pessoa só, seguido de momento onde cada um pode compartilhar o que o Senhor trouxe ao seu coração e finalmente orações. Deve haver o cuidado de não transformar o momento em debate, mas apenas de compartilhamento e mútua edificação.

¹ Muitos autores e correntes também usam a expressão “Leitura Orante”, ou seja, leitura mesclada com oração.

² Dom Thomas Keating, no artigo “Lectio Divina, Ouvindo a Palavra de Deus nas Escrituras”.

³ Idem.

⁴ Extraído e adaptado do artigo de Dom Orani João Tempesta, intitulado “Lectio Divina”.