

Adoração

Ferramenta de Oração: Como praticar a Meditação Cristã

O QUÊ?

A meditação cristã é uma forma simples de parar e saborear a presença de Deus. Esta ferramenta de oração vai-te ajudar a começar a integrar a meditação cristã na tua vida diária.

PORQUÊ?

“A oração é a relação interativa que temos com Deus sobre o que nós e Deus estamos a trabalhar em conjunto. A meditação cristã é a escuta desta relação interativa.” Richard J. Foster



REFERÊNCIA BÍBLICA

“Feliz o homem que ... põe o seu enlevo na lei do Senhor e nela medita dia e noite.” **Salmos 1,1-2**

Uma breve introdução à Meditação Cristã

A meditação é uma prática espiritual antiga que ajuda muitos cristãos a crescer na sua amizade contínua com Jesus.

O objetivo da meditação cristã é permitir um espaço às nossas almas para olhar Deus. Isto vai resultar numa mudança para nós, como diz Richard Foster, de um “dogma teológico para uma realidade radiante”.

O resultado pode ser um aprofundamento da nossa intimidade com Deus e um crescimento numa admiração reverente. As palavras do apóstolo Paulo, para a igreja em Corinto, encorajam-nos para uma prática de oração de adoração assim:

“E nós todos que, com o rosto descoberto, refletimos a glória do Senhor, somos transfigurados na sua própria imagem, de glória em glória, pelo Senhor que é Espírito.” 2ª Coríntios 3,18.

O encorajamento de Paulo, à igreja de Corinto, implica explicitamente que tal meditação, na beleza de Jesus, levará a uma transformação à Sua própria imagem. Os autores bíblicos, do Antigo e Novo Testamento, não tinham dúvidas – não nos podemos tornar no que não conseguimos ver.

A nossa maior prioridade é o louvor. Só ao vermos Jesus vamos cumprir a grande chamamento da humanidade: ofuscar as estrelas com a Sua glória. A oração de adoração na forma de uma meditação íntima necessita de um longo olhar de amor para acontecer. Depois, quando O virmos, nunca mais seremos os mesmos.

Faz: Como praticar a Meditação Cristã

O Uso da Imaginação

O conhecimento acumulado de muitos santos, ao longo dos séculos, providenciou-nos um número de formas de comprometermos a nossa imaginação para ajudar a nossa prática meditativa. Podemos aprender a meditar na criação de Deus, na bonita arte e até nos eventos da atualidade por exemplo, mas a meditação cristã deve sempre começar com uma meditação a partir das Escrituras.

“Meditarei nos teus preceitos ... abre os meus olhos para que eu veja as maravilhas da tua lei.” Salmo 119,15, 18

Esta é uma forma de ler a Bíblia que não se foca tanto nos “estudos bíblicos” como normalmente entendemos essa palavra, mas na forma como interiorizamos as palavras numa união de amor com Deus.

Existe uma forma de oração meditativa chamada “compor o espaço”, promovida por Inácio de Loiola, nos seus famosos Exercícios Espirituais. Encoraja os leitores a imaginarem-se numa cena da Bíblia, fazendo parte dela, focando todos os seus sentidos e ficando conscientes do que podem reparar.

Ouve. Toca. Prova. Vê. Cheira. Repara no que acontece.

Utilizar a oração meditativa “Compor o Espaço”

Podes gostar de usar a transfiguração de Jesus. Mateus 17,1-8, como um exemplo de passagem:

Começa por **pedir a presença de Deus** e pedir ao Espírito Santo para santificar a tua mente.

Imagina-te na cena e foca todos os teus sentidos. Por exemplo, talvez possas querer imaginar-te, como Pedro, Tiago ou João, caminhado pela montanha com Jesus. Porque foste escolhido? O que estás a sentir no teu coração ao caminhar? Vês Jesus transfigurado – a Sua cara “brilha como o sol” e as Suas roupas “brancas brilham”. O que vês? De que forma mexe contigo? Ouves a voz do Pai falar. “Este é o meu filho muito amado, no qual pus todo o meu agrado. Escutai-o”. Como respondes? À medida que desces a montanha com Jesus, como mudaste?

Responde rezando o teu amor por Deus. Se te sentes confortável, responde com todo o teu corpo – levanta as mãos em louvor, canta uma música de adoração, curva-te em reverência sagrada.

Reflete numa área particular do carácter de Deus que Ele pode estar a revelar e a desvendar-te nesses momentos.

Pondera como estás a ser mudado neste encontro com a presença de Deus.



Livros sobre a Meditação Cristã

Em todos os tempos, por todas as razões. Rezar é como respirar

James Martin