

# **Meditação na Palavra: restabelecendo uma prática perdida**

*Pr. Luciano R. Peterlevitz –Igreja Batista Rocha Eterna (Sumaré), em 03.04.2019.*

## **Introdução**

O objetivo do presente estudo é refletir acerca do significado e da importância da prática da meditação, no sentido judaico-cristão, conforme ensinado nas Escrituras. Assim, neste estudo, não teremos como fundamento as práticas de religiões ou movimentos de caráter filosófico-místico (como a yoga e o budismo), que, conforme veremos, nada tem a ver com a meditação ensinada na Bíblia.

A meditação é referida em muitas passagens bíblicas como uma prática dos fiéis, contudo, ela é bastante negligenciada nos dias de hoje. No cotidiano, nossa tendência é permitir que nossos pensamentos vagueiem por muitos lugares distantes do trono do Senhor. O meditar, então, é um redirecionar dos nossos pensamentos para o Senhor e para a Sua Palavra. Wayne A. Mack observa corretamente que nos dias de hoje a meditação na Palavra de Deus é uma arte perdida entre os cristãos, “pelo fato de que somos constantemente bombardeados e distraídos pela mídia secular. Precisamos, porém, nos disciplinar para fazer uso dessa importante habilidade”.<sup>1</sup>

Assim, nosso objetivo é conduzir uma reflexão sobre o que a Bíblia diz sobre a meditação, reconhecendo sua importância para o desenvolvimento de uma espiritualidade madura e centrada em Cristo.

## **Definindo o termo**

De acordo com alguns movimentos místicos religiosos, meditar significa esvaziar a mente e concentrar-se na respiração, na própria mente, na própria realidade interior ou em alguma energia boa exterior. Entretanto, para os autores bíblicos, meditar significa encher a mente com pensamentos de Deus e de Sua Palavra.

O verbo hebraico *hagah* “meditar” transmite a ideia de um murmurar em voz baixa. “Talvez as Escrituras fossem lidas a meia voz durante o processo de meditação”.<sup>2</sup> No Salmo 37.30, o verbo tem o sentido de “proferir”: “A boca do justo profere (*hagah*) a sabedoria, e a sua língua fala o que é justo”. Nos Salmos 35.28 e 71.24, o significado do termo é “proclamar”, “celebrar”: “E a minha língua celebrará (*hagah*) a tua justiça...” (Sl 35.28); “Igualmente a minha língua celebrará (*hagah*) a tua justiça todo o dia...” (Sl 71.24).

Em Josué 1.8, o verbo *hagah* está em paralelo à “boca”:

“Não deverá se apartar de sua boca o Livro da Lei;  
antes, medita nele dia e noite”.

---

<sup>1</sup> Wayne A. Mack, *Caído, mas não derrotado: lidando biblicamente com o desânimo, o abatimento e o esgotamento*, São Paulo: NUTRA Publicações, 2016, p. 174.

<sup>2</sup> Herbert Wolf, *הָגָה (hāgā)*, in: R. Laird Harris; Gleason L. Archer Jr., Bruce K. Waltke (organizadores), *Dicionário internacional de teologia do Antigo Testamento*, São Paulo, Vida Nova, 1998, verbete 467, p. 337.

Em muitas versões, a expressão inicial do verso está traduzida como “não cesses de falar”, que, literalmente pode ser traduzida como “não deverá se apartar de sua boca”. Meditar, nesse verso, é uma recitação oral em conexão com o estudo da lei.<sup>3</sup>

No Antigo Testamento, especialmente nos salmos, o verbo *hagah* (“meditar”) comumente é utilizado em paralelo a dois verbos: *zakar*, “lembrar”, “chamar à mente”, e *śiah*, “considerar”, “ponderar”.<sup>4</sup> Por exemplo:

Salmo 143.4: “Lembro-me (*zakar*) dos dias de outrora, penso (*hagah*) em todos os teus feitos e considero nas obras das tuas mãos.” (Veja também 63.6[5]).

Salmo 77.12[11]: “Considero (*hagah*) também nas tuas obras todas e cogito (*śiah*) dos teus prodígios.”

Pelo que se nota, a meditação é uma fala direcionada para o coração. Por isso, o salmista diz: “As palavras dos meus lábios e o meditar do meu coração sejam agradáveis na tua presença, SENHOR, rocha minha e redentor meu!” (Salmo 19.14). Ou seja, tanto o que se diz nos lábios quanto o que se diz no coração precisam ser agradáveis ao Senhor.

No Novo Testamento, o verbo “meditar” (grego *sumballo*) tem o sentido de “aconselhar-se consigo mesmo”. Veja o uso da palavra em Lucas 2.19: “Maria, porém, guardava todas estas palavras, meditando-as no coração.” Nota-se que o “meditar” (grego *sumballo*) é paralelo ao verbo “guardar” (grego *suntereo*), que significa “preservar”, “manter dentro de si mesmo”, “lembrar”.

Um ponto fundamental precisa ser elucidado: a meditação na Palavra de Deus naturalmente induz o fiel a atitudes que agradam a Deus. Josué deveria ter “o cuidado de fazer segundo toda a lei que meu servo Moisés te ordenou” (Js 1.7), ou seja, ele precisaria praticar tudo o que estava na lei de Moisés. Seus pés não poderiam se desviar “nem para a direita nem para a esquerda”. Entretanto, isso só seria possível se ele meditasse em seu coração a lei de Moisés (Js 1.8). Portanto, a meditação precede a ação. Algo parecido pode ser visualizado no Salmo 143. O salmista, que meditava nos feitos de Javé (Sl 143.5), faz a seguinte oração: “mostra-me o caminho por onde devo andar” (Sl 143.8); “Ensina-me a fazer a tua vontade” (143.10). Notemos bem a relação existente entre o “meditar” (v.5) e o “andar” (v.8) / “fazer” (v.10). Portanto, é preciso reiterar o ponto fundamental aqui: *a meditação precede a ação*. Talvez seja por isso que Maria pôde dizer: “Aqui está a serva do Senhor; que se cumpra em mim conforme a tua palavra” (Lc 1.38). Sua disponibilidade em obedecer as palavras do anjo pode ser explicada por sua prática de meditar as palavras de Deus em seu coração (Lc 2.19).

Qual a aplicação disso para a vida cristã? Ora, não podemos praticar a Palavra de Deus se o nosso coração está vazio da Palavra. Por outro lado, quando nosso coração está cheio das Escrituras sagradas, naturalmente todas as nossas ações serão pautadas pelas Escrituras. Talvez essa seja a razão da derrota espiritual de muitos cristãos: eles querem obedecer a algo (Palavra) que não faz parte da vida deles. Muitos querem vencer as tentações. Querem derrotar os desejos da carne. Mas constantemente cedem ao pecado, e vivem de fracasso em fracasso. Por que? Uma das repostas seria essa: o coração deles está vazio das instruções procedentes da boca de Deus.

À luz das considerações acima, é possível definir a meditação bíblica da seguinte maneira: *Meditar é repetir, pensar, lembrar a Palavra de Deus várias vezes, até que essa Palavra adentre nossos pensamentos e corações, produzindo transformação em nossas atitudes e ações*. Quando meditamos na Palavra, todas as nossas ações serão pautadas pela Palavra (cf. Sl 119.9, 11).

---

<sup>3</sup> Helmer Ringgren, **הָגַהּ** (*hāghāh*), in: G. Johannes Botterweck; Helmer Ringgren; Heinz-Josef Fabry (editores), *Theological Dictionary of the Old Testament*, vol.3, Grand Rapids, William B. Eerdmans Publishing Company, 1978, p. 323.

<sup>4</sup> Helmer Ringgren, **הָגַהּ** (*hāghāh*), p. 322.

## A prática da meditação

Seguem algumas orientações, que são fundamentais quando estamos meditativamente diante da Palavra de Deus:

- Permaneça alguns instantes em silêncio. Respire profundamente. Isso é uma forma de você aquietar o coração.
- Ore ao Senhor, pedindo para o Espírito Santo iluminar o seu coração para o correto entendimento do texto.
- Leia o texto calmamente. Releia-o várias vezes.
- Preste atenção aos seguintes detalhes: 1) o que diz o texto; 2) o que diz o texto sobre Deus?; 3) o que o texto diz sobre as ações de Deus?; 4) há algum mandamento no texto?; 5) há alguma promessa?
- Ore ao Senhor, pedindo para Ele capacitar você a viver os princípios ensinados no texto que foi meditado.
- Volte a pensar na passagem bíblica durante o dia e durante a semana, várias vezes. Lembre-se: nunca é demais trazer a Palavra à memória.

## A importância da meditação

### *A importância da meditação para o fortalecimento da nossa fé em meio às dificuldades*

Nos Salmos 63, 77 e 143, é possível notar que os salmistas, mesmo passando por grandes adversidades, não tiveram a fé abalada, isso porque eles se propuseram em seus corações a meditar no Senhor e em seus grandes feitos (Sl 63.6; 77.12; 143.4).

A afirmação de Wayne A. Mack é bastante pertinente: precisamos instruir nosso coração em meio às duras provas da vida, para que não venhamos cair em um esgotamento espiritual.<sup>5</sup> Essa afirmação pode ser exemplificada na orientação do apóstolo Paulo, em 2Coríntios 4.16-18.

Por isso, não desanimamos; pelo contrário, mesmo que o nosso homem exterior se corrompa, contudo, o nosso homem interior se renova de dia em dia. Porque a nossa leve e momentânea tribulação produz para nós eterno peso de glória, acima de toda comparação, não atentando nós nas coisas que se vêem, mas nas que se não vêem; porque as que se vêem são temporais, e as que se não vêem são eternas.

Embora o verbo “meditar” não ocorra nesta passagem, é possível notar, aqui, a conceituação da meditação. Paulo não era tomado pelo desânimo porque o seu “homem interior” (seu coração e seus pensamentos) se renovava a cada dia (v.16). O foco do olhar de Paulo determinava sua vitória sobre as tribulações (v.18). O apóstolo não se atentava para as coisas que se vêem (esse mundo atual), mas para as que não se veem (a “casa eterna no céu”, 2Co 5.1). O verbo “atentar” (gr. *skopeo*), “fixar os olhos em alguém, dirigir a atenção para alguém”, refere-se à concentração de Paulo nas coisas eternas, não vistas pelos nossos olhos. As coisas eternas, o morada do crente na presença de Deus no céu (2Co 5.1), não podem ser vistas com os olhos físicos, mas podem ser visualizadas em nosso coração. É justamente isso que traz encorajamento ao cristão.

Paulo “sabia que se não exercesse controle sobre a própria mente, se permitisse pensar da mesma forma como o resto do mundo, ele iria desfalecer”<sup>6</sup>. Precisamos encher nossas mentes e corações com a perspectiva correta, que é aquela que vem do coração de Deus (cf. Sl 73.17). “Paulo disciplinava sua mente para pensar nas coisas certas – em seu importante ministério, na grande misericórdia de Deus para com ele, no propósito eterno para os problemas do seu homem exterior e em suas

<sup>5</sup> Wayne A. Mack, *Caído, mas não derrotado*, p. 133-146.

<sup>6</sup> Wayne A. Mack, *Caído, mas não derrotado*, p. 137.

expectativas para o futuro – e por isso não experimentava esgotamento. Ele falava consigo mesmo...”<sup>7</sup>.

Mach diz que é importante meditarmos nas promessas de Deus. Ele explica: “Quando nossa mente estiver cheia de Suas promessas, elas controlarão nosso pensamentos e nossas respostas. Suas promessas imediatamente nos virão à mente quando surgirem as dificuldades e nos levarão a responder apropriadamente.”<sup>8</sup> Em contrapartida, como se nota na parábola do semeador (Mt 13.18-23), aquele coração em que a Palavra de Deus não frutificou não suportará “a angústia ou a perseguição por causa da palavra” (v.21), e será facilmente atraído pelos “cuidados do mundo e a fascinação das riquezas” (v.22).

### ***A importância da meditação para a santificação***

A santificação é o processo pelo qual o Espírito Santo nos transforma à imagem e semelhança de Cristo. Indubitavelmente a meditação é fundamental no processo de santificação. Isso pode ser observado em 2Coríntios 3.18. De novo, o verbo “meditar” não ocorre nessa passagem, mas a conceituação de que nossos pensamentos precisam estar voltados para o Senhor (algo fundamental na prática da meditação) é claramente afirmada nesse texto: “E todos nós, com o rosto desvendado, contemplando, como por espelho, a glória do Senhor, somos transformados, de glória em glória, na sua própria imagem, como pelo Senhor, o Espírito”. Matt Chandler explica muito bem essa passagem bíblica: “Nós nos tornamos aquilo que contemplamos. Se formos obcecados por comida, por fim, nos tornaremos glutões. Se formos obcecados por bens materiais ou por posses, nos tornaremos cobiçosos. Mas, se contemplarmos a glória de Cristo, nos tornaremos como ele.”<sup>9</sup>

Recorrendo novamente a Wayne A. Mack, tendo por referência Mateus 12.34,35, é possível notar que “Jesus ensinou que se nosso coração e nossa mente estiverem voltados para as coisas boas, nossas ações serão boas. Se estiverem voltadas para coisas más, nossas ações serão más”<sup>10</sup>.

Jerry Bridges sabiamente explica:

Já é tempo de nós, cristãos, enfrentarmos a nossa responsabilidade em relação à santidade. Dizemos com demasiada frequência que somos ‘derrotados’ por este ou aquele pecado. Não. Não somos derrotados; somos simplesmente desobedientes...quando digo que sou desobediente, estou colocando a responsabilidade pelo meu pecado diretamente sobre mim. Podemos de fato ser derrotados, mas a razão dessa derrota é que escolhemos desobedecer. Escolhemos dar guarida a pensamentos sensuais, alojar ressentimentos, ou encobrir um pouco a verdade.

Precisamos despertar e reconhecer que somos responsáveis pelos nossos pensamentos, atitudes e ações...<sup>11</sup>

Concordando com isso, Piper declara: “Conhecer a verdade com a nossa mente e apegar-se a ela com firmeza, como um tesouro em nosso coração, é a chave para a santificação”.<sup>12</sup> A afirmação de Piper pode ser comprovada pela análise das passagens bíblicas que apresentam a transformação da natureza humana (por exemplo: Rm 12.2; Ef 4.17-23). A transformação dos pensamentos é fundamental no processo de santificação. É notável o efeito do meditar sobre a fala (Pv 15.28; Sl 37.30,31) e sobre o comportamento (Sl 119.9, 11).

### ***A importância da meditação para nosso relacionamento com Cristo***

<sup>7</sup> Wayne A. Mack, *Caído, mas não derrotado*, p. 141.

<sup>8</sup> Wayne A. Mack, *Caído, mas não derrotado*, p. 174.

<sup>9</sup> Matt Chandler, *Criados pela palavra: a igreja centrada em Jesus*, São Paulo: Vida Nova, 2015, p. 204.

<sup>10</sup> Wayne A. Mack, *Caído, mas não derrotado*, p. 143.

<sup>11</sup> Jerry Bridges, *A busca da santidade*, Brasília: Monergismo, 2013, p. 88, 89.

<sup>12</sup> John Piper, *Pense: a vida da mente e o amor de Deus*, São José dos Campos: Fiel, 2015, p. 182.

Voltemos novamente a Lucas 2.19: “Maria, porém, guardava todas estas palavras, meditando-as no coração.”

Maria meditava em seu coração tudo aquilo que tinha ouvido falar acerca de Jesus. Ela ouviu os pastores relatarem a glória do Senhor que apareceu ao redor deles (v.9); ela ouviu sobre a mensagem do anjo que trouxe a boa nova de grande alegria, anunciando que o seu filho seria o Salvador, o Messias prometido, o Senhor (v.10-11); ela ouviu os pastores contando acerca da milícia de anjos dando glória a Deus (v.13-14). Assim como Maria, precisamos meditar em nosso coração todas as palavras acerca de Jesus, o Senhor.

Veja como Paulo descreve a situação dos incrédulos, em 2Coríntios 4.4: “nos quais o deus deste século cegou o entendimento dos incrédulos, para que lhes não resplandeça a luz do evangelho da glória de Cristo, o qual é a imagem de Deus.” O entendimento deles está obscurecido. E sobre eles não resplandece a “luz do evangelho da glória de Cristo”. Mas no momento em que Deus faz brilhar sua luz sobre o entendimento humano, então a glória de Deus é vista, “na face de Cristo” (v.6).

É importante perceber que a fé salvadora é a contemplação da glória de Cristo vista no evangelho, a partir da iluminação do Espírito em nosso entendimento. Quando cremos em Cristo, a luz de Deus raia em nosso coração, e conseguimos ver a glória de Cristo.

Isso leva John Piper a afirmar que “a base dessa fé é a visão espiritual de Cristo como supremamente belo e valioso”<sup>13</sup>. Piper pergunta: por que há muitas pessoas que dizem ter recebido e crido em Cristo, mas se comportam como espiritualmente mortas? Ele responde: é porque “essas pessoas não recebem a Cristo como *supremamente valioso*”<sup>14</sup>. Piper explica: “Não o recebem como ele realmente é – mais glorioso, mais belo, mais maravilhoso, mais satisfatório do que tudo no universo. Não o estimam, não o valorizam, não o apreciam, não se deleitam nele.”<sup>15</sup>

A fé salvadora descrita em 2 Coríntios 4.6 “significa que agora vemos a glória de nosso noivo como mais preciosa do qualquer outra coisa (Mt 9.15; 25.1). Nossos desejos adúlteros (Mt 16.4) por outras satisfações foram crucificados com Cristo (Gl 2.20; Cl 3.3-5). Nosso coração é transformado e colocado em harmonia com a verdade do valor de Cristo.”<sup>16</sup> Mas, para que isso seja uma realidade em nossas vidas, precisamos voltar nossos pensamentos para aqueles valores que Deus estima: “Pensai nas coisas lá do alto, não nas que são aqui da terra” (Cl 2.2).

No dizer de Piper, só aqueles que valorizam Cristo acima de todas as coisas é que podem dizer como Paulo: “Sim, deveras considero tudo como perda, por causa da *sublimidade* do conhecimento de Cristo Jesus, meu Senhor; por amor do qual perdi todas as coisas e as considero como refugo, para ganhar a Cristo” (Fl 3.8).

Será que já conhecemos a sublimidade de Cristo? Se ainda não, precisamos inclinar nosso coração para a Palavra, especialmente àqueles trechos que descrevem o Senhor Jesus e sua obra, para que assim valorizemos Cristo acima de todas as coisas.

---

<sup>13</sup> John Piper, *Pense*, p. 109.

<sup>14</sup> John Piper, *Pense*, p. 103.

<sup>15</sup> John Piper, *Pense*, p. 103.

<sup>16</sup> John Piper, *Pense*, p. 111.