



Medita la Parola

Quando pensiamo alla meditazione biblica, molto spesso abbiamo un'idea piuttosto vaga sull'argomento. Nella nostra società la parola “meditazione” è spesso collegata a religioni orientali, yoga, sette o alla meditazione trascendentale. In altre parole ci viene in mente di tutto tranne la meditazione BIBLICA! Allora la domanda sorge spontanea:

CHE COSE' LA MEDITAZIONE BIBLICA?.

Innanzitutto vediamo alcune scritture a riguardo:

Questo libro della legge non si diparta mai dalla tua bocca, ma meditalo giorno e notte, avendo cura di mettere in pratica tutto ciò che v'è scritto; poiché **allora riuscirai** in tutte le tue imprese, **allora prospererai** [allora avrai un buon successo – King James Bible]. (Giosuè 1:8)

Qui notiamo che è Dio stesso che parla a Giosuè e lo incoraggia, lo invita e lo esorta a trovare attraverso la meditazione biblica le istruzioni per il suo successo. Successo equivale a: riuscita nelle imprese. Quindi nel caso di Giosuè, una saggezza soprannaturale per condurre il popolo di Dio esattamente come Mosè prima di lui aveva fatto.

Leggiamo cosa il salmista a scritto a riguardo:

Beato [benedetto] l'uomo... il cui diletto è nella legge dell'Eterno, e su quella legge medita giorno e notte. (Salmo 1: 1-2)

STUDIO BIBLICO

Successo, riuscita, benedizione, saggezza e guida, sono tutti frutti della meditazione Biblica secondo i versi appena citati.

Mi domando allora: “Perché spesso preghiamo e chiediamo a Dio di donarci queste cose senza invece fare ciò che la sua parola ci invita a fare per ottenerle?” La nostra preghiera deve sempre essere in linea con la Scrittura, non può ignorarla.

La Scrittura dice: **...Medita...allora riuscirai...**

Meditare dall'ebraico è una parola molto interessante: **הגה** hâgâh - *ruminare, ponderare, immaginare, parlare, studiare, ripetere e mormorare* (Tratta dal Dizionario “Strong”).

Dal dizionario di lingua Italiana meditare significa: *1. fermare a lungo e con attenzione la mente sopra un oggetto, un'idea, un argomento, ecc., per intenderli e indagarli; 2. preparare nella mente qualcosa che si intende realizzare; 3. progettare, considerare con profonda attenzione un oggetto, un'idea, un argomento, riflettere.*

Per rendere questo concetto così importante in modo semplice da afferrare possiamo dire che meditare la scrittura significa: Abbracciare mentalmente i pensieri di Dio e tenerli costantemente davanti i nostri occhi. In altre parole quando studio la Scrittura devo invitare e permettere allo Spirito Santo di ammaestrarmi e guidarmi nella verità (Giovanni capitoli 15-16-17). Nel mio caso, ogni volta che studio la Parola di Dio, mi pongo delle domande di questo tipo:

- Cosa stava accadendo in questo passaggio della Scrittura? (Immaginarlo)
- Cosa mi vuole dire lo Spirito Santo attraverso questo passaggio? (Immedesimarsi)
- Come posso mettere in pratica ciò che leggo? (Immergersi)

STUDIO BIBLICO

Le domande più costruttive solitamente sono:

1. Cosa?
2. Come?
3. A che scopo?

La sola lettura spesso ci mostra il “COSA”, la meditazione ci vuol indicare il “COME” e lo “SCOPO”.

Spesso non abbiamo risposte ad alcune delle nostre richieste perché non ci poniamo le giuste domande, oppure ci poniamo domande che non sono ancora alla nostra portata (Giov. 16: 12).

Meditare significa riflettere su ciò che leggo, ponderare, pensare e ancora ripensare su ciò che la Bibbia dice su quella situazione che sto vivendo o affrontando.

Un qualcosa che devo sempre tenere a mente quando leggo la Scrittura è che Dio ha dato la sua Parola a me, per ME!

Molti leggono la Bibbia solo per poi trasmetterla ad altri.

Altri la leggono solo per conoscere cosa è successo ad altri (ai personaggi biblici).

Pochi hanno compreso che la Bibbia, in modo particolare il Nuovo Testamento, è una lettera di amore che Dio ci ha scritto personalmente, e che dobbiamo applicarla prima di tutto a NOI STESSI!

Potrò essere ispirato ad aiutare gli altri, o a portare una parola per gli altri, ma questo deve avvenire dall'abbondanza del cuore (Luca 6: 45). Non posso vivere di briciole, ne tanto meno potrò sfamare gli altri con le briciole. Dio ci chiama a vivere quotidianamente del suo pane che proviene dal cielo (Mateo 6: 11).

La meditazione biblica è appunto tenere a mente durante la giornata ciò che ho letto, ascoltato e appreso.

Una differenza che ho notato tra il leggere e il meditare la posso descrivere semplicemente così:

STUDIO BIBLICO

Nel leggere, io LEGGO la Bibbia, nel meditare, la Bibbia LEGGE me.

Il Salmista che ben aveva compreso l'importanza del meditare la parola di Dio ha scritto:

Dio mio, io prendo piacere a far la tua volontà, e la tua legge è dentro al mio cuore. (Salmo 40: 8)

(...) io medito i tuoi precetti [Tengo la mia mente costantemente sui tuoi precetti – The Message Bible] (Salmo 119:78)

Qualcuno una volta ha detto: *“Il peccato ti tiene lontano dalla Bibbia, la Bibbia ti tiene lontano dal peccato!”*

Sono d'accordo. Il tenere costantemente i miei pensieri sulla parola, condizionerà in modo positivo le mie parole e le mie azioni; la mia giornata sarà diversa e le mie attività saranno ispirate e modellate dal Dio della Parola.

Ora possiamo comprendere ancora meglio il perché Dio disse a Giosuè:

*“Medita la mia parola, allora prospererai, allora avrai **buon** successo.”*

Il mondo può conoscere solo un successo terreno, Dio parla di BUON SUCCESSO, quello che arriva a noi con la pace, l'onestà e la benedizione di Dio.

Francesco Basile

STUDIO BIBLICO

Alcuni suggerimenti pratici:
.....Siate facitori della parola

- Inizia la giornata con la Parola, concludila con la Parola (Medita giorno e notte).
- Inizia a meditare le lettere scritte alla chiesa, quali: Romani, Corinzi, Galati, Efesini, ecc. sono lettere scritte per noi.
- Sottolinea la Bibbia mentre leggi, in particolare frasi o parole che attirano la tua attenzione. Questo aiuta la nostra memoria fotografica.
- Annota negli spazi vuoti della pagina pensieri, parole, o frasi che ti vengono in mente. Questo ti permetterà di non dimenticare illuminazioni che hai sul momento.
- Scrivi su dei biglietti di carta il verso o le parole che ti hanno toccato il cuore durante la lettura, e tieni questi biglietti possibilmente sotto gli occhi. Tienili in luoghi dove ti ritrovi spesso, magari su una lavagna in cucina, ecc.