

Meditatia

Meditacia

Cum cuget m
la Cuvântul lui Dumnezeu

Unul dintre elementele cheie ale vieții spirituale este relația personală cu Dumnezeu. Locul unde această relație se dezvoltă cel mai plenar este în procesul cugetării sau al meditației la Cuvântul lui Dumnezeu în prezența lui Dumnezeu, în dialog cu Dumnezeu. Am scris acest eseu în care explic cum se face aceasta.

George Muller a fost un german care a trăit în Anglia în a doua jumătate a secolului al 19-lea. A fost un mare om al rugăciunii. Lucrarea lui principală a fost aceea de a crea orfeline și de a le întrecine. A fost renumit pentru faptul că nu făcea apeluri pentru bani, ci cerea acești bani de la Domnul. Este adevărat că el scria în revista lui despre rugăciunea pe care îl primea la aceste rugăciuni în felul acesta făcea cunoscut modul lui de a se îngriji de orfanii lui.

El a devenit celebru prin „Autobiografia” lui, care a trecut prin foarte multe reeditări în care își relatează pelerinajul lui spiritual. Citez din această importantă carte un fragment care ne va introduce în importanța meditației ca formă de prăie personală cu Dumnezeu.

„În timp ce stăteam în Nailsworth, a fost plătirea Domnului să-mi învece un adevărat în mod direct, fără mijlocirea vreunui om, după cât îmi pot da eu seama, ale căror beneficii nu le-am pierdut, cu toate că acum când lucrez la a 18-a ediție pentru a o trimite la tipar, au trecut patruzeci de ani de la acel eveniment. Iată care este acest adevărat: Am văzut mai clar ca oricând înainte că prima și cea mai importantă lucrare pe care trebuie să o fac în fiecare dimineață este să fac ca sufletul meu să fie fericit în Domnul. Primul lucru de care trebuie să mă preocup nu este cât de mult îl slujesc pe Domnul și cât de mult îl glorific pe Domnul, ci cum pot face să-mi aduc sufletul într-o stare de fericire și cum pot face ca omul meu din lăuntrul să fie hrănit. Căci aș putea să expun adevăratul înaintea necredincioșilor, aș putea căuta beneficiul credincioșilor, aș putea căuta să dau ajutor celor oropsici, aș putea și în alte moduri să caut să mă port așa cum se cuvine unui copil al lui Dumnezeu în lume și totuși, să nu fiu fericit în Domnul și dacă nu sunt hrănit și în rit în omul din lăuntrul în fiecare zi, toate acestea nu le pot face în modul cel mai potrivit. Înainte de această descoperire, practica mea a fost, cel puțin timp de zece ani, ca un lucru regulat, să trec direct la rugăciune imediat după ce m-am îmbrăcat dimineața.

Acum am constatat că cel mai important lucru pe care trebuie să-l fac este să mă dăruiesc citirii Cuvântului lui Dumnezeu și să meditez asupra lui, pentru că inima mea să fie înțersă, încurajată, încălțată, muștrată, instruită și astfel, în timp ce meditez, inima mea să fie adusă într-o comuniune reală cu Domnul. Am început, deci, să meditez asupra Noului Testament, de la început, în

fiecare dimineac . Primul lucru pe care îl făceam, după ce în câteva cuvinte l-am cerut Domnului să-mi dea binecuvântarea Lui peste studiul Cuvântului Lui precios, era să încep să meditez la Cuvântul Lui Dumnezeu, căutând ca din fiecare verset să scot măcar câte o binecuvântare. Nu pentru predicile mele; nu pentru studiile pe care le citeam cu alții; ci numai ca să obțin hrană pentru propriul meu suflet. Rezultatul pe care l-am obținut aproape fără excepție a fost că după câteva minute sufletul meu era făcut să treacă la mărțurisire, sau la amălcumiri, sau la mijloci, sau la astăzi, așa încât, cu toate că eu nu mă dușeam rugăciunii ci meditației, aceasta se transforma ea însăși în rugăciune. După un timp în care făceam astfel mărțurisire, sau amălcumire, sau mijlocire, sau astăzi pentru ceva, treceam la următorul verset, sau versete, transformându-le pe toate, pe parcurs, în rugăciuni pentru mine însăși pentru alții, după cum Cuvântul citit mă conducea; dar totuși cînd în centrul atenției mele faptul că hrănirea propriului meu suflet este obiectivul principal al meditației mele. Rezultatul este că întotdeauna se amestecă în meditația mea o mare cantitate de mărțurisire, de amălcumire, de cereri, de mijlociri însăși că omul meu din lăuntru este chiar palpabil hrănit în ritm în timpurile când vine vremea micului dejun, cu rare excepții, sunt într-o stare sufletească de pace, dacă nu de deplină fericire. Și tot prin procesul acesta descopăr că Domnul se poate cu cale să-mi comunice lucruri care, aflu mai târziu, sunt pentru hrana altor credincioși, cu toate că în meditația mea nu am urmărit să descopăr material pentru predici, ci am căutat numai hrană pentru propriul meu suflet.

Diferența dintre practica mea dinaintea mea prezentă este aceasta. Mai înainte, cînd mă sculam, începeam să mă rog cât mai repede posibil în general petreceam tot timpul până la micul dejun în rugăciune, sau aproape tot timpul. În orice caz, aproape fără excepție începeam cu rugăciune, excepție făcînd cazurile cînd simțeam că sufletul meu este mai gol ca de obicei în cînd citeam Cuvântul pentru hrănire, sau pentru reînnoșire, sau pentru o trezire sau înnoșire a omului meu din lăuntru, înainte de a trece la rugăciune. Dar care era rezultatul? Adeseori petreceam un sfert de oră, o jumătate de oră, sau chiar în ore pe genunchi înainte de a simți că am căpătat ceva înțelegere, încurajare, umilire a sufletului, etc.; în adesea, după ce sufeream mult datorită rătăcirii gândurilor în primele zece minute, un sfert de oră, sau chiar o jumătate de oră, numai atunci începeam să mă rog cu adevărat. Arareori mi se mai întâmplă acum așa ceva. Căci inima fiindu-mi hrănită de adevărat, fiind adus în prezența simțită cu Dumnezeu, eu vorbesc Tatălui meu, Prietenului meu (așa cum sunt de obicei de nevroză!) despre lucrurile pe care mi le-a adus în fața din Cuvântul Lui precios.

Mă mir acum adesea cum de n-am văzut aceste lucruri mai de vreme. N-am citit despre așa ceva în nici o carte. Nici un pastor nu mi-a spus de așa ceva. În nici o conversație particulară nu mi-a spus nimeni despre așa ceva. Și totuși acum, după ce Dumnezeu mă-a învocat lucrul acesta, este atât de clar pentru mine că primul lucru pe care ar trebui să-l fac fiecare copil al lui Dumnezeu în fiecare dimineac este să capete hrană pentru omul din lăuntru. Așa cum trupul nu poate lucra dacă nu este hrănit așa cum noi ne hrănim trupul în fiecare dimineac, tot așa ar trebui să facem așași cu omul din lăuntru. Noi ar trebui să hrănim omul din lăuntru! Dar care este hrana pentru omul din lăuntru? Nu rugăciunea, ci Cuvântul lui Dumnezeu; în aici trebuie să insist că nu este destul să citim Cuvântul lui Dumnezeu, așa încât să treacă fugăr prin mintea noastră, așa cum trece apa printr-o ceașcă, ci gândindu-ne la ce am citit, meditând la Cuvântul aplicându-l în inimile noastre.

Cînd ne rugăm, noi îi vorbim lui Dumnezeu. Iar rugăciunea, ca să poată

continua mai mult vreme într-un alt mod decât o recitare formal de cuvinte, necesită o măsură de putere sau de dorință plină de evlavie. În timpul în care acest exerciciu al sufletului poate fi efectuat cel mai eficient este după ce omul din lăuntrul a fost hrănit prin meditație asupra Cuvântului lui Dumnezeu, unde Îl găsim pe Tatăl nostru vorbindu-ne nou, încurajându-ne, întărindu-ne, instruindu-ne, umilindu-ne și muștrându-ne. Prin urmare noi putem medita cu profit, cu binecuvântarea lui Dumnezeu, cu toate că suntem atât de slabi spiritual; nu, cu cât suntem mai slabi, cu atât avem mai mare nevoie să medităm pentru întărirea omului nostru din lăuntrul. Și în meditație există primejdia că gândurile să o ia rază, dar primejdia aceasta este mult mai mare când vreme să petrecem timp mai îndelungat în rugăciune, fiindcă mai întâi să ne fiim într-un ritm prin meditație.

Insistăm atât de mult la acest punct deoarece eu am scos profit și folos imens din meditație și vreau să îndemn pe toată lumea să facă la fel. Prin binecuvântarea lui Dumnezeu, eu atribui acestei practici ajutorul și puterea pe care le-am primit de la Dumnezeu de a trece în pace prin încercări profunde care mi-au venit în cale; și după patruzeci de ani de practică în felul acesta pot cu siguranță să o recomand și altora. Că mare diferență este când sufletul este în prosperitate și este foarte fericit din dimineață până seara, când, fără pregătire spirituală pornim la slujba zilei sau când vin peste noi încercările și ispitele!”

Eu îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru faptul că în tinerețe am învățat de la Richard Wurmbbrand valoarea sculatului de dimineață și că mi-am făcut ca regulă de viață să dedicăm parte din timpul cu Dumnezeu de la 5 la 7 dimineața. Textul meu către vizitor pentru aceasta este Psalmul 119:148:

„O iau înaintea străjerilor de noapte și deschid ochii, ca să mă gândesc adânc la Cuvântul Tău.”

O observație tehnică : meditația nu se poate face cu ochii închiși, deoarece dacă stai cu ei închiși, adormi repede! De aceea spune Psalmistul că deschide ochii ca să se gândească la Cuvântul lui Dumnezeu.

O altă observație tehnică : meditația cere mult timp, de aceea trebuie să te așezi comod, ori pe un scaun ori pe un fotoliu, pentru că trupul să nu te incomodeze și mintea să fie liberă să lucreze! În timpurile biblice și în zilele calde, nu existau scaune, ci se stătea jos, pe un covoraș. La noi, mai ales iarna, nu este recomandat să stai pe dușumea!

Tot în partea tehnică : trebuie să ai întotdeauna, pe lângă Biblie, hârtie și unelte de scris, deoarece în meditație așteptăm ca Domnul să ne inspire idei și gânduri noi, și acestea trebuie să fie înregistrate imediat pe hârtie, altfel le uici!

Dup ce m a ez în felul acesta, îmi îndrept gândul spre Preaiubitul meu Domn i Dumnezeu i, într-o scurt rug ciune îi spun bun dimineaca i îi cer binecuvântarea i prezenca i îi cer s -mi vorbeasc prin Cuvântul S u, sau pur i simplu m fac con_tient c stau înaintea Lui, i c atunci când deschid Scriptura citesc din scrisorile de dragoste ale Tat lui meu drag.

Apoi citesc din Scriptur . Uneori citesc Biblia la rînd, dup programul de citire a Bibliei într-un an de zile. În unii ani nu intru în acest program i atunci îmi aleg ce s citesc: ori din Psalmi, ori dintr-unul dintre profeci, ori din Evanghelii, ori dintr-o epistol (adeseori o epistol întreg).

Apoi îmi ridic ochi i încep s meditez la cele citite.

Pentru cei încep tori în arta cuget rii, a meditaciei, poci s te obi_nuie_ti s meditezi punând textului întreb ri, cum ar fi urm toarele: Ce-mi vorbe_te acest text despre Dumnezeu Tat I? Despre Domnul Isus? Despre Duhul Sfânt? Despre mine? Ce s nu mai fac? Ce nu am f cut pân acum i acest text îmi spune s fac? Care este versetul sau propozicia prin care simt c Dumnezeu mi se adreseaz mie direct ast zi? Cum s aplic textul acesta în viaca mea în ziua în care intru?

Procesul meditaciei este acest dialog cu textul. Fiindc eu dialoghez cu un text care este Cuvântul lui Dumnezeu, este normal ca i meditacia s se transforme într-un dialog direct i personal cu Dumnezeu. Punându-i astfel întreb ri lui Dumnezeu, a_tept ca r spunsurile s fie vorbirea lui Dumnezeu c tre mine. În felul acesta m obi_nuiesc s -L aud pe Dumnezeu prin Duhul Sfânt, care este în mintea mea i pune în ea gândurile i cuvintele lui Dumnezeu.

În procesul acesta de meditacie-dialog încep s percep tot mai real prezenca lui Dumnezeu acolo în c m ruca mea. Atunci îmi aduc aminte c Domnul Isus este hrana i b utura sufletului meu. El însu_i s-a asem nat cu mana i mana trebuia culeas i mâncat în fiecare dimineac . Prin urmare, îi spun c m-am sculat gol i c mi-e foame i mi-e sete de El, i c Îl m nânc i Îl beau, i realmente m umplu atunci de El! Îmi aduc aminte c mi se porunce_te s fiu plin de Duhul Sfânt i, prin urmare, îl chem pe Duhul Sfânt s m umple. Ai percep cum El îmi umple toat fiinca de prezenca lui Dumnezeiasc .

Dumnezeu este o Persoan . Este o Persoan care iube_te_i care vrea s fie iubit de mine. De aceea, cea mai mare chemare a Lui este s -L iubesc cu toat inima mea, cu tot sufletul meu, cu toat mintea mea, cu toat puterea mea. Ai El însu_i îmi spune c el se uit la mine cu dragostea cu care se uit un mire la mireasa lui (Isaia 62:5; vezi i befanía 3:17 i Cântarea Cânt rilor 7:10). Eu trebuie s înv c s percep aceste meditacii ca pe o întâlnire de dragoste cu cea mai minunat Persoan din univers!

Dar, un avertisment! P r t _ia aceasta cu Dumnezeu este real numai dac eu umblu în lumin (1 Ioan 1:3-7). Dac , de exemplu, eu mi-am sup rat socia cu un cuvânt necugetat, Cuvântul îmi spune c rug ciunile mele sunt împiedicate (1 Petru 3:7), adic p r t _ia mea cu El este blocat . La fel dac i-am spus fratelui meu un cuvânt jgnitor, indiferent care este acela (Matei 5:21-24). La fel dac sunt incorect în relaciile mele de afaceri sau de serviciu (Efeseni 4:25-30).

Când în loc s simt prezenta Lui în timpul meu de meditatie simt un gol acolo (uneori foarte palpabil), automat m întreb: „Doamne, ce-am f cut?” ^i imediat El îmi arat spre un lucru pe care l-am f cut _i care L-a sup rat. Eu trebuie s -mi recunosc p catul, s -l spun imediat c dac trebuie reparat ceva voi repara de îndat ce va fi posibil _i s -l spun c mi-e ru _ine de mine _i c doresc cu toat fiinca s nu se mai întâmple a_a ceva! Fici atenci, c El vede bine dac reacciile acestea ale mele sunt sincere, sunt adev rate, sau nu!

Prezenta sau absenta lui Dumnezeu de la timpul meu de meditatie, adic de p r t _ie cu El, este atât de real încât îmi pot da seama dac El este acolo sau nu.

Mai adaug ceva, atât din experienta mea, cât _i a altor oameni ai lui Dumnezeu. Uneori Dumnezeu alege s nu-^i fac simcit prezenta, cu toate c nu este vorba de un p cat în viaca mea. El vrea atunci s m învece s tr iesc prin credinc , nu prin simcire. Toci oamenii lui Dumnezeu care au scris pe această tem m rturisesc despre perioade aride vin viaca lor, uneori chiar de o „noapte a sufletului”, perioade de încercare a credinței _i a statorniciei în ciuda aparentei Lui „lipse de acolo.”

Dar acestea nu sunt „normalul.” Noi trebuie s tînjim, s c ut m, s batem, s cerem, pîn când descoperim bucuria realit cii prezentei Lui în timpul nostru de p r t _ie cu El!

Avem patru îndemnuri: „Bucuraci-v în Domnul” (Filipeni 4:4); s -ci g se _ti pl cerea în felul Lui de a fi (Proverbe 23:26); „Domnul s -ci fie desf tarea (delectarea)” (Psalmul 37:4) _i s fii fericit prin apropierea de Domnul (Psalmul 73:28). Adic , în timpul t u de p r t _ie cu Dumnezeu trebuie s capeci bucurie, pl cere, delectare _i fericire!

Lucrurile acestea nu sunt numai pentru oameni excepionali, ci sunt oferta lui Dumnezeu pentru fiecare copil al Lui!

Să continuăm cu ce se întâmplă în timpul meditației. Prin întrebările puse textului (cele sugerate de mine și multe altele pe care le gândești tu), ai stabilit un dialog cu Dumnezeu, Persoana iubită, și ai intrat în bucurie, în plină cere, în delectare, în fericire. Uneori, lucrurile acestea sunt atât de reale și de intense încât simți că trebuie să o faci: mă aplec pe genunchi și mă închin Lui, ba uneori mă prosternez pe covor cât sunt de lung ca să mă închin astfel Lui și să-i cinstesc prezența acolo!

Alteori, la încheierea părții îi aduc simplu la cunoștință ce probleme voi întâmpina în ziua aceea și fac mijlocire pentru cei dragi și pentru alții pentru care simți că trebuie să mă rog atunci în mod special. Și cu aceasta, plin de prezența Lui, pornesc cu bucurie și cu încredere la lucrul acelei zile.

Să ne întoarcem la Textul cu care am început, din George Muller. Observați expresiile folosite de el:

„fac ca sufletul meu să fie fericit”;

„-mi aduc sufletul într-o stare de fericire”;

„omul meu din lăuntrul meu să fie hrănit”;

„obțin hrană pentru propriul meu suflet.”

El a ajuns la concluzia că numai atunci poate să slujească altora când s-a umplut el de fericire și când și-a turat sufletul în prezența lui Dumnezeu. Întâi trebuie să se gândească la sine însuși, să se umple pe sine de prezența lui Dumnezeu și numai atunci poate fi o binecuvântare pentru alții!

Pentru a începe să practici meditația, trebuie mai înainte de toate să-ți faci timpul necesar. Meditația nu se poate face în trei minute! Ea e un lucru de durată. Dacă vrei să o faci dimineața, trebuie să te duci seara la culcare mai de vreme. Eu mi-am făcut regula strictă să fiu în pat la ora zece seara (afară de cazurile când sunt în turnee și când adunările de seară împing tot programul mai târziu). Îmi place să spun tuturor că „lupta pentru timpul de parte cu Dumnezeu dimineața se dă seara”;

Dacă trebuie să mergi dimineața la serviciu, atunci trebuie să-ți faci

timpul de meditatie seara. Nu ai timp? bi-l faci!

Uit -te la ce poti s renunci, ca s ai timp pentru Dumnezeu (_i pentru a-ci face sufletul fericit!). Dup ce vei începe s gu_ti c bun este Domnul, îci va fi u_or s renunci la alte lucruri în care îci g seai pân acum pl cere.

Cu dragoste pentru toti cei ce vor sa creasca si sa invete,

Iosif Ton