

A MEDITAÇÃO



*Vítor Quinta
Abril 2025*

A imagem que acima reproduzimos é típica de uma posição de Yoga (posição lótus, uma de várias). O yoga é uma técnica oriental que procura pela meditação e controlo da respiração conduzir a pessoa a um estado de “iluminação” da consciência, obtendo assim uma elevada calma interior. Porém, tal processo não passa de uma técnica criada pelos homens que visa alcançar um controlo da mente, em que esta se desliga do mundo que a rodeia, e que, segundo os seus praticantes, lhes permite atingir um elevado relaxamento corporal e mental, capaz de dominar as emoções do praticante, livrando-o do stress que o possa estar a afligir. Alguns destes processos induzem ainda a alterações do seu regime alimentar, conduzindo os seus praticantes ao vegetarianismo ou ao veganismo. Daí que todas as formas de vida animal são para eles sagradas, intocáveis.

Alguns vão ainda mais longe, pois viajam para o Oriente, recolhendo-se em templos dedicados à contemplação, em busca da paz interior, isolando-se do mundo exterior, para poderem alcançar um estado de absoluta tranquilidade e, assim, atingir o que classificam de “nirvana”. Já os escritos védicos (1500 anos antes de Yeshua) referem técnicas de meditação. Hoje também o líder espiritual do Tibet, o Dalai Lama, promove o Budismo Tibetano e processos de meditação a ele ligados, com infindáveis recitações de “*mantras*” (orações repetitivas), sons calmos, envolventes. Muitos praticantes buscam alcançar um estado chamado de “zen” (busca de iluminação espiritual para a vida), filosofia ou modo de vida que nasceu no seio do budismo e se espalhou pelo mundo.

Sim, estas práticas estão hoje muito em voga e ligadas a cultos orientais que seguem os ensinamentos de Buda e de outros gurus humanos. É vulgar encontrar figuras de supostos “deuses” do panteão indiano ou de Buda em salas onde essas práticas se realizam.

Podemos dizer, sem receio de errarmos, que estas foram algumas das ratoeiras engendradas por Satanás para desviar os seres humanos da verdadeira adoração ao Elohim Criador e Sustentador de todas as coisas, Adonai YHWH.

Por isso, os humanos que se entregam a estas práticas, acabam vivendo afastados da fonte da Vida e do verdadeiro conhecimento, aquele que nos chega do Altíssimo através da Sua Palavra e do Seu Espírito Santo.

Aqueles, quando partem desta vida, vão espiritualmente vazios pois não levam com eles a fé e as obras que YHWH recomenda aos Seus fiéis, não tendo conseguido vislumbrar Aquele que veio ao mundo para Se entregar por todos os que Nele confiam e para os resgatar do pecado: Yeshua, O Messias.

Ao invés destes movimentos que não conduzem os seus praticantes à salvação e vida eterna, temos a obrigação de conhecer e praticar os conselhos de YHWH, A Fonte da Verdade e da Vida e nela meditarmos, os que nos foram transmitidos pelos santos profetas e pela Sua santa Lei/Torá, pois é por estes que o ser humano pode ser iluminado e conduzido a uma viva esperança, redentora, ao entregarem-se a Yeshua, O Cordeiro que por eles foi sacrificado. Esta é a fé que tem fundamento eterno!

Hoje temos o Livro de Salmos quase todo escrito pelo Rei David que, na sua meditação e pela inspiração do Espírito Santo de YHWH produziu aquela excelente obra para ensinamento das gerações posteriores.

Por isso, a Palavra nos diz que devemos meditar no santo conselho que O Altíssimo nos deu em toda a Sua Palavra, pois esta é a meditação que produz em nós a esperada transformação dos nossos hábitos e maneira de viver errados, produzindo frutos para a vida eterna. E isso O Todo-Poderoso nos aconselha que façamos diariamente. E se esse for o nosso intento, então Ele nos ajudará através do Seu Espírito Santo, para que possamos produzir os bons frutos que Ele nos pede. Passamos, assim, a ser guiados pela poderosa força do Espírito Santo vindo do Alto e Sublime Senhor, não errando.

Ao contrário deste caminho, único, as “religiosidades” orientais, subordinadas a um espírito contrário à Verdade de YHWH e à idolatria, prendem os seus praticantes a um sistema sem esperança nem propósito. Chegam a admitir a possibilidade de reencarnar em sucessivos estágios de aperfeiçoamento, o que é satânico! Eis o que nos diz o:

Salmo 119:12-18 - “Bendito és tu, ó YHWH! Ensina-me os teus estatutos. Com os meus lábios declarei todos os juízos da tua boca. Folgo mais com o caminho dos teus testemunhos do que com todas as riquezas. Em teus preceitos meditarei e olharei para os teus caminhos. Alegrar-me-ei nos teus estatutos; não me esquecerei da tua palavra. Faze bem ao teu servo, para que viva e observe a tua palavra. Desvenda os meus olhos, para que veja as maravilhas da tua lei”.

Este é o tipo de meditação que nos convém praticar. Porquê? Porque está centrada na Verdade do Altíssimo (verso 119:142), aquela que nos pode orientar no meio das grandes trevas espirituais em que o mundo sem Deus mergulhou. Sim, os fiéis devem meditar nas palavras que provêm da Fonte da Verdade e da Vida, e não em pseudos princípios metafísicos que não oferecem salvação, fomentadas pelo espírito do mal que está no mundo.

Salmo 119:27 - “Faze-me entender o caminho dos teus preceitos; assim, falarei das tuas maravilhas”.

Salmo 119:48, 78, 97-99, 148 - “Também levantarei as minhas mãos para os teus mandamentos, que amo, e meditarei nos teus estatutos... Confundam-se os soberbos, pois me trataram de uma maneira perversa, sem causa; mas eu meditarei nos teus preceitos... Oh! Quanto amo a tua lei! É a minha meditação em todo o dia! Tu, pelos teus mandamentos, me fazes mais sábio que meus inimigos, pois estão sempre comigo. Tenho mais entendimento do que todos os meus mestres, porque medito nos teus testemunhos... Os meus olhos anteciparam-me às vigílias da noite, para meditar na tua palavra”.

Sim, a meditação nas santas orientações do Altíssimo são o escudo e broquel que nos protege das investidas de pessoas ignorantes. São os preceitos do Eterno Senhor que nos tornam sábios, ajudando-nos a discernir o mal e o que não nos convém. Também Salomão nos deixou sábio conselho em:

Provérbios 4:20-27 - “Filho meu, atenta para as minhas palavras; às minhas razões inclina o teu ouvido. Não as deixes apartar-se dos teus olhos; guarda-as no meio do teu coração [na tua mente]. Porque são vida para os que as acham e saúde, para o seu corpo. Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as saídas da vida. Desvia de ti a tortuosidade da boca e alonga de ti a perversidade dos lábios. Os teus olhos olhem direitos, e as tuas pálpebras olhem diretamente diante de ti. Pondera a vereda de teus pés, e todos os teus caminhos sejam bem ordenados! Não declines nem para a direita nem para a esquerda; retira o teu pé do mal”.

Sabemos que a sabedoria de que Salomão era dotado provinha do Todo-Poderoso! Assim devemos aprender e interiorizar/gravar na nossa mente os santos conselhos de YHWH, pois eles são vida e luz para todos os que os buscam e vivem por eles. Queremos ser justos e fiéis com a esperança da vida eterna por Yeshua? Então prossigamos em aprender e viver pelos santos conselhos que nos chegam do Alto e Sublime Senhor através da Sua santa Palavra!

Estamos tristes com o estado do mundo que nos rodeia, o que não é de estranhar com uma humanidade que desconhece o valor da Palavra do Altíssimo que nos foi entregue para podermos viver em esperança de alcançar um mundo em que os actuais males que nos rodeiam já não estarão presentes. Mas, mesmo que, até lá, a tribulação nos possa bater à porta, temos sempre presente que podemos alcançar o socorro bem presente Daquele que nos chamou para um caminho de vida perfeita, futura. Confiemos Nele:

Salmo 46:1-7 - “Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem presente na angústia. Pelo que não temeremos, ainda que a terra se mude, e ainda que os montes se transportem para o meio dos mares. Ainda que as águas rujam e se perturbem, ainda que os montes se abalem pela sua braveza. Há um rio cujas correntes alegram a cidade de Deus, o santuário das moradas do Altíssimo. Deus está no meio dela; não será abalada; Deus a ajudará ao romper da manhã.

As nações se embraveceram; os reinos se moveram; ele levantou a sua voz e a terra se derreteu. YHWH dos Exércitos está conosco; o Deus de Jacó é o nosso refúgio”.

Sabendo isto e tendo plena confiança nas palavras inspiradas do salmista, sabemos que O Todo-Poderoso nunca abandona os que O amam e procuram viver segundo o Seu conselho, os que O têm como o escudo das suas vidas num mundo que O não conhece. Mas Ele manifesta a Sua presença na vida dos que confiam Nele... e disso devemos estar agradecidos todos os dias da nossa vida. Não duvidemos!

No mundo inteiro os ignorantes correm para a idolatria colocando a sua esperança em imagens feitas de pau, de barro, de pedra ou de metal, aquilo que a Palavra designa como “tropeços”, como é o caso dos “santuários” marianos, também estes obra de Satanás.

Mas, perante tamanhas ofensas a YHWH, Ele reserva um tempo em que a Sua ira se irá abater sobre todos os que praticam tais abominações, e que se esquecem Dele. Diz-nos:

Sofonias 1:2-3 - “Inteiramente consumirei tudo sobre a face da terra, diz YHWH. Arrebatarei os homens e os animais, consumirei as aves do céu, e os peixes do mar, e os tropeços [os ídolos] com os ímpios; e exterminarei os homens de cima da terra, disse YHWH”.

Estas palavras serão concretizadas perante todo o mundo, quando, em breve, O Todo-Poderoso voltar com vingança no Seu coração, com fogo e ira incontida, para executar a obra do Leão da tribo de Judá: Isaías 24:3-6; 2 Pedro 3:10-12.

Ora todas as técnicas de meditação das práticas orientais são muito diferentes da meditação que O Eterno pede que façamos sobre as Suas palavras, como podemos entender por estas passagens:

Josué 1:7-8 - “Tão-somente esforça-te e tem mui bom ânimo para teres o cuidado de fazer conforme toda a lei que meu servo Moisés te ordenou; dela não te desvies, nem para a direita nem para a esquerda, para que prudentemente te conduzas por onde quer que andares. Não se aparte da tua boca o livro desta Lei; antes, medita nele dia e noite, para que tenhas cuidado de fazer conforme tudo quanto nele está escrito; porque, então, farás prosperar o teu caminho e, então, prudentemente te conduzirás”.

Salmo 1:1-2 - “Bem-aventurado o varão que não anda segundo o conselho dos ímpios, nem se detém no caminho dos pecadores, nem se assenta na roda dos escarnecedores. Antes, tem o seu prazer na lei de YHWH, e na sua lei medita de dia e de noite”.

Todo o Salmo 119 é um hino às virtudes da santa Lei/Torá para a vida dos que buscam viver por fé, humildade e obediência perante O Altíssimo. Sim, a santa Lei/Torá contém toda a luz espiritual que o ser humano necessita para encontrar o caminho da vida e da paz.

E a paz que desce do Alto e Sublime Elohim excede todo o nosso entendimento. É o verdadeiro guia para a nossa vida. Nela encontramos ensinamentos para elevar o nosso espírito, e até o que devemos comer para termos saúde (Levítico 11). E, sobretudo, alimenta a nossa esperança numa vida eterna onde reinará a paz e o amor absolutos.

Preferir os ensinamentos dos homens aos ensinamentos do Elohim Todo-Poderoso é o grande erro de multidões que buscam uma paz falsa e harmonia nos pensamentos humanos, mas que não podem encontrar nas filosofias orientais e suas técnicas de meditação.

Por isso tenhamos muito cuidado pois Satanás e seus agentes estão espreitando as fraquezas de muitos para os desviar para caminhos em que não deveriam andar. Tomemos o exemplo de Isaque que numa hora da tarde saía para orar a YHWH: Gênesis 24:63. E esta era uma prática dos santos, como Daniel e tantos outros que oravam a YHWH três vezes ao dia: Daniel 6:10, 13.

E Daniel é certamente um bom exemplo para nós, pois ele foi chamado “o amigo de Deus”. Porquê? Pela sua fidelidade, Daniel falava com YHWH e guardava toda a Sua santa Palavra, confiando inteiramente no Elohim de seus pais para conduzir os seus passos. Por isso YHWH o livrou de várias ameaças que teve na sua vida.

A oração é uma das formas de meditação que devemos praticar, pois se o fizermos somos visitados pelo Espírito Santo de YHWH que nos revela a Sua Palavra e nos aconselha sobre a forma como devemos viver em obediência e fé perante Ele, para podermos alcançar graça e paz, a verdadeira paz que só pode vir do Alto e Sublime Elohim. Lembremos os feitos de YHWH e as Suas muitas misericórdias para com Israel:

Salmo 77:11-20 - “Lembrar-me-ei, pois, das obras de YHWH; certamente que me lembrarei das tuas maravilhas da antiguidade. Meditarei também em todas as tuas obras e falarei dos teus feitos. O teu caminho, ó Deus, está no santuário. Que deus é tão grande como o nosso Deus? Tu és o Deus que fazes maravilhas; tu fizeste notória a tua força entre os povos. Com o teu braço [Yeshua] remiste o teu povo, os filhos de Jacó e de José. (Selá). As águas te viram, ó Deus, as águas te viram, e tremeram; os abismos também se abalaram. Grossas nuvens se desfizeram em água; os céus retumbaram; as tuas flechas correram de uma para outra parte. A voz do teu trovão repercutiu-se nos ares; os relâmpagos alumiarão o mundo; a terra se abalou e tremeu. Pelo mar foi teu caminho, e tuas veredas, pelas grandes águas; e as tuas pegadas não se conheceram. Guiaste o teu povo, como a um rebanho, pela mão de Moisés e de Arão”.

O mundo vive esquecido destas maravilhas. Porém, os fiéis são instruídos a meditar nos grandes feitos do Altíssimo para que tenhamos temor! Somos instruídos ainda a meditar na Sua santa Palavra, e bem faremos, se a tal Lhe dedicarmos uma parte do tempo de vida que Ele nos concede cada dia.

Os vários métodos de meditação orientais e as vãs repetições de “*mantras*” não edificam o nosso espírito nem nos preparam para a vinda gloriosa do Todo-Poderoso.

São formas de religiosidade orientadas para a prática de adoração a “deuses” que não existem. Não nos acrescentam dias de vida; antes pelo contrário, pois O Altíssimo vê estas práticas como ofensivas, desviadas dos Seus santos conselhos, enquanto que a meditação em toda a Palavra do Altíssimo nos acrescenta sabedoria, esclarecimento e fé. Assim viveram os santos do passado, aqueles que eram íntimos do Criador e aos quais Ele guardava para Seu louvor.

E a Mão Dele não nos foi retirada, nem ficou encolhida, pelo que, as mesmas bênçãos que os fiéis da antiguidade receberam, também os que Lhe forem fiéis nos dias de hoje as possam receber. E nessas misericórdias também incluímos o livramento de todos os perigos e ciladas do inimigo... pois Ele não mudou! Confiemos sempre em YHWH e na Sua Salvação, Yeshua HaMashiach, O Pastor que deu a vida pelas suas ovelhas.

O Altíssimo não desampara nenhum dos seres humanos que Lhe são fiéis e que confiam nas Suas promessas. Confiemos-Lhe pois as nossas vidas e anseios.

A maioria dos homens corre apressadamente para os médicos quando lhes surge um problema de saúde nas suas vidas. Mas todo o que confia no Altíssimo corre primeiramente para Ele, pois sabe que YHWH é O Médico dos médicos, O Todo-Poderoso e Senhor da Vida. Entreguemos-Lhe, pois, todos os nossos cuidados e vivamos em paz e obediência em todos os conselhos que Ele nos deu na Sua santa Palavra. Assim alcançaremos vida e saúde corporal e espiritual.

Para além da oração da fé, lembremos e pratiquemos todos os seus conselhos. Os “sábios” deste mundo nada sabem quando cotejados com a santa Palavra que nos foi entregue com o sacrifício de muitos fiéis do passado. Por isso honremos a sua memória.

Não esqueçamos que O Altíssimo Elohim exige ter a primazia na vida dos que Lhe são fiéis! Como Criador e Pai que é, deverá estar sempre em primeiro lugar na vida dos Seus filhos. Eis o que YHWH disse a Seu servo Josué quando os inimigos de Israel lhe procuravam fazer frente:

Josué 1:5-9 - “Ninguém se susterá diante de ti, todos os dias da tua vida; como fui com Moisés, assim serei contigo; não te deixarei nem te desampararei. Esforça-te e tem bom ânimo, porque tu farás a este povo herdar a terra que jurei a seus pais lhes daria. Tão-somente esforça-te e tem mui bom ânimo para teres o cuidado de fazer conforme toda a lei que meu servo Moisés te ordenou; dela não te desvies, nem para a direita nem para a esquerda, para que prudentemente te conduzas por onde quer que andares. Não se aparte da tua boca o livro desta Lei; antes, medita nele dia e noite, para que tenhas cuidado de fazer conforme tudo quanto nele está escrito; porque, então, farás prosperar o teu caminho e, então, prudentemente te conduzirás. Não to mandei eu? Esforça-te e tem bom ânimo; não pases, nem te espantes, porque YHWH, teu Deus, é contigo, por onde quer que andares”.

Sim, confiemos na Rocha de Israel, Yeshua, Aquela que não pode ser abalada!

Nas nossas meditações, gravemos as palavras santas que nos são dadas para os momentos de maior aflição neste mundo, sabendo que tais aflições não são nada perante a Majestade e o Poder do nosso Elohim. Também os justos do passado foram afligidos e YHWH os livrou.

Salmo 91:9-16 - “Porque tu, ó YHWH, és o meu refúgio! O Altíssimo é a tua habitação. Nenhum mal te sucederá, nem praga alguma chegará à tua tenda. Porque aos seus anjos dará ordem a teu respeito, para te guardarem em todos os teus caminhos. Eles te sustentarão nas suas mãos, para que não tropeces com o teu pé em pedra. Pisarás o leão e a áspide; calcarás aos pés o filho do leão e a serpente. Pois que tão encarecidamente me amou, também eu o livrarei; pô-lo-ei num alto retiro, porque conheceu o meu nome. Ele me invocará, e eu lhe responderei; estarei com ele na angústia; livrá-lo-ei e o glorificarei. Dar-lhe-ei abundância de dias e lhe mostrarei a minha salvação”.

É no nosso Elohim YHWH que devemos colocar toda a nossa confiança, pois Ele não Se esquece de nenhum dos que O amam e Lhe são fiéis. Sim, todas as Suas promessas serão cumpridas. Ele não é homem para que Se esqueça do que nos prometeu!

Estamos contentes? Demos-Lhe louvores! Estamos aflitos? Roguemos-Lhe a Sua ajuda poderosa! Estamos cansados? Ele nos fortalece e levanta para prosseguirmos a nossa luta!

Muitos dos fiéis do passado meditavam nas suas vigílias da noite, o que nós também devemos fazer quando estamos sem sono. Meditar na santa Palavra foi o conselho que Paulo deu a Timóteo: 1 Timóteo 4:13-16. Até quando caminhamos sós, podemos ter ensejo de meditar na santa Palavra, pois se caminarmos com Ele, Ele caminhará connosco!

Não olhemos para trás, mas prossigamos para o alvo da vida eterna pela excelente vocação da fé em Yeshua *HaMashiach*, nosso Senhor e Salvador! Tal como Yeshua venceu a morte, também nós, por Ele, seremos vencedores sobre a morte.

ALERTA: Estamos a viver os dias do fim da presente era de 6.000 anos. Por isso, o dia da nossa redenção está muito próximo. Despertemos os que vivem agarrados às coisas deste mundo e que, erradamente, confiam nas promessas de homens vãos!

AlleluYAH

.....