

Come meditare la Bibbia

Sermone di Marco deFelice, www.AiutoBiblico.org per mercoledì, 2019

Qual è la differenza fra leggere la Bibbia, e meditare la Bibbia?

Come tu scegli di pensare determina la tua vita.

Mi spiego meglio con un esempio. Ti succede qualcosa: stavi cercando di compiere qualcosa e qualcosa succede che ti blocca, che ostacola il tuo progresso. Magari quello che avevi già fatto viene tutto perso. Quello che è successo non dipende da te, è qualcosa al di fuori del tuo controllo. Questo fa parte della vita.

La cosa importante in questo caso è come tu scegli di reagire a questo avvenimento. Tu puoi reagire agitando, arrabbiandoti, o essendo scoraggiato. Oppure, tu puoi scegliere di reagire guardando a Dio, ricordando che Dio è in controllo di tutto, e che quindi, quello che è successo è gestito da Dio per il tuo bene. Tu puoi credere per fede che è la cosa migliore cambiare direzione, anche se non capisci perché in questo momento.

Se tu reagisci nel primo modo, starai molto male. Sarai turbato, non avrai pace, e onestamente, sarà difficile per le persone intorno a te di stare bene nella tua presenza. Se invece tu reagisci guardando a Dio, e confidando nel suo controllo, avrai pace, e potrai essere anche di incoraggiamento ad altri.

Perciò, ciò che determina come stiamo non è come vanno le circostanze della vita, ma è piuttosto come rispondiamo alle circostanze della vita. Cioè, pensate con me. Se tu guardi in giro, tu vedrai persone che affrontano situazioni molto pesanti con gioia e pace. Vedrai altre persone che sono agitate e turbate anche per situazioni molto meno pesanti. Quindi, è importantissimo capire che ciò che determina come stiamo, se abbiamo pace o non abbiamo pace, non è come va la vita. Piuttosto, ciò che determina come stiamo è ciò che stiamo pensando. Quali sono i nostri pensieri?

Chi è un genitore sa che i bambini piccoli non hanno una prospettiva giusta. Non hanno pensieri giusti. Per questo, è facile vedere un piccolo bambino o bambina che si agita moltissimo, piange profondamente, per qualcosa che in realtà non ha importanza. Infatti, è normale sentire un genitore dire al suo piccolo figlio di non preoccuparsi, che non importa. Nello stesso modo che un piccolo bambino può essere agitato per qualcosa che in realtà non è così grave, proprio perché ha pensieri storti, anche noi possiamo essere agitati, e non avere la pace, perché non abbiamo pensieri giusti e veri.

Ma come possiamo avere pensieri giusti? Prima di tutto, dobbiamo capire cosa sono i pensieri veri e giusti. Cioè, di natura tutti i nostri pensieri sembrano giusti a noi. Senza un aiuto che viene dal di fuori di noi, i nostri pensieri ci sembrano sempre giusti, anche se sono estremamente sbagliati.

Infatti, questo è uno dei motivi per cui le persone che vivono sole spesso hanno pensieri molto sbagliati e storti. Però, anche le persone che vivono con altri spesso hanno pensieri sbagliati. Per esempio, è facile per una coppia influenzare l'uno l'altra, e rinforzare dei pensieri sbagliati, al punto che entrambi avranno gli stessi pensieri sbagliati.

Se pensiamo al mondo cristiano, vediamo che anche grandi gruppi possono arrivare ad avere pensieri sbagliati. Il fatto è che se non confrontiamo i nostri pensieri con un metro sicuro che è al di fuori di noi, i nostri pensieri ci sembreranno quasi sempre giusti.

Quindi, vorrei iniziare questo studio dando come base la posizione che di natura, abbiamo pensieri sbagliati. Abbiamo pensieri storti, abbiamo bisogno di confrontare i nostri pensieri, non ogni tanto ma regolarmente, con un metro sicuro, che è al di fuori di noi. Solo così possiamo riconoscere se i nostri pensieri sono conformi alla verità o no.

Qual è il metro sicuro, al di fuori di noi? Ne esiste solo uno. L'unico metro sicuro è la Parola di Dio, ciò che Dio ci insegna della Bibbia. Qualunque altro metro viene dagli uomini, e può essere sbagliato.

Questa non è una novità per noi. Come Chiesa, sappiamo quanto è importante leggere e conoscere la Parola di Dio. Però, leggere attentamente e anche conoscere bene la Parola di Dio non basta.

Mi spiego: io posso conoscere benissimo le verità di Dio, ma posso non avere quelle verità ben presenti nella mente quando sto pensando ad una certa situazione che mi sta accadendo. Cioè, basta che io non pensi alle verità in un certo momento, ed è come se quelle verità non esistessero. Io potrei avere un conto in banca pieno di soldi, ma se non penso a quello nel momento in cui mi arriva una spesa eccessivamente alta, sarò agitato. Non basta sapere intellettualmente che ho tanti soldi in banca. Io devo avere quel pensiero in mente nel momento in cui mi arriva la notizia di una grande spesa.

Similmente, quando mi arriva qualche brutta notizia, io devo pensare attivamente al fatto che Dio è in controllo. Saperlo intellettualmente, saperlo benissimo,

ma non pensarlo in quel momento non mi aiuta per niente. Io sarò agitato o turbato, proprio come sarà agitato o turbato un non credente.

Allora, il mio punto in questo studio è che dobbiamo non solo leggere e conoscere la Bibbia, ma dobbiamo meditare la Bibbia. Quello che vorrei discutere in questo studio è come meditare sulla Parola di Dio.

Cosa vuol dire meditare

Non basta leggere la Bibbia. Dobbiamo anche meditare sulle verità di Dio. Che cosa vuol dire meditare?

Noi viviamo in un'epoca in cui non è mai stato così facile nella storia del mondo imparare fatti. Se tu hai un computer o uno smartphone, e ti viene in mente qualcosa, qualsiasi cosa, bastano pochi secondi per fare una domanda e poi avere le risposte. L'altro giorno stavo parlando con Manuel e volevamo sapere quali sono gli animali più intelligenti. Mi sono serviti pochissimi secondi e avevamo vari articoli che parlavano di quali sono gli animali più intelligenti. Vuoi sapere la popolazione di qualsiasi città del mondo? Vuoi sapere la data di nascita e della morte di qualche personaggio storico? Vuoi sapere la ricetta di qualunque piatto? Vuoi sapere dove si trova nella Bibbia un certo versetto? Vuoi sapere qualche fatto di questo o quell'altro personaggio della Bibbia? Oggi, con Internet, puoi sapere quasi qualsiasi cosa in pochi secondi. E tanti di noi ci riempiamo di tanti fatti ogni giorno. Ma quanti di quei fatti rimangono nella nostra mente, e dirigono i nostri pensieri? Pochissimi.

Purtroppo, visto che oggi è così facile ottenere informazioni, siamo diventati un popolo che sa informarci, ma non sa meditare.

Che cosa intendo con meditare? Con meditare, intendo tenere un pensiero nella mente, e valutare quel pensiero a lungo e profondamente. Intendo focalizzare su una verità, e considerare attentamente quella verità, e tutto quello che potrebbe implicare.

Per poter meditare, non dobbiamo lasciarci essere inondati con mille altri pensieri. Se io sono inondato da mille pensieri, non posso veramente meditare. Meditare su qualcosa richiede impegno, richiede concentrazione, richiede il mettermi in una situazione dove posso evitare tante interruzioni. Quindi, oggi come oggi, stiamo perdendo la capacità di veramente meditare.

Quando meditiamo a fondo su una verità, quella verità comincia a restare nella nostra mente, e a dirigere come vediamo tutto il resto.

Allora meditare vuol dire pensare profondamente, e a lungo, su qualcosa. Tristemente, tanti credenti sono abbastanza bravi a meditare, ma solo sulle cose sbagliate.

Per esempio, è facile meditare su quello che gli altri hanno fatto contro di noi. Se qualcuno pecca contro di te, nella carne, è facile pensare a fondo su ciò che quella persona ha fatto contro di te, e pensare a quanto è ingiusto. È facile pensare a quanto male ti ha fatto, e quanto la persona è stata cattiva, e a come tu meritavi di meglio. In altre parole, è facile passare e ripassare quell'avvenimento nella tua mente. Questa è una forma di meditare, ma non è meditare sulle cose giuste.

Quello che ci serve è meditare sulle verità di Dio. Abbiamo bisogno di riempire la nostra mente con le verità di Dio in tal modo che quelle verità guidino come rispondiamo a tutto quello che succede nella vita.

Meditare vuol dire pensare costantemente a qualcosa. Quindi, è pensare giorno e notte. Non vuol dire che non puoi dormire di notte. Vuol dire che le tue meditazioni sulle verità di Dio durante il giorno sono talmente presenti che, anche se ti svegli di notte, le verità di Dio ti ritornano in mente.

Vorrei leggere alcuni salmi che parlano del modo in cui riempire la mente con le verità di Dio. L'idea è che le verità di Dio sono così presenti nella mente che ci accompagnano sia di giorno che di notte.

Inizia con Salmo 1:1,2. Notate come vive l'uomo beato. Ve lo leggo.

“1 Beato l'uomo che non cammina nel consiglio degli empi, non si ferma nella via dei peccatori e non si siede in compagnia degli schernitori, 2 ma il cui diletto è nella legge dell'Eterno, e sulla sua legge medita giorno e notte.” (Salmo 1:1-2 LND)

Notate che l'uomo che sarà beato, e certamente questo comprende le donne, è quell'uomo che trova il suo diletto nella legge dell'Eterno. Cioè, la sua gioia è nella verità di Dio. Non cerca la sua gioia nelle cose del mondo, non cerca la sua gioia nell'approvazione degli uomini. Non cerca la sua gioia in quello che il mondo può offrire. Lui trova la sua gioia nelle verità di Dio. E non solo, ma questo uomo beato medita sulla legge di Dio giorno e notte. In altre parole, non solo legge la Bibbia la mattina, poi la chiude e continua la sua giornata pensando a tutt'altro. Piuttosto, dopo che ha letto la Parola di Dio, pensa a quelle verità che ha letto tutto il giorno e tutta la notte. In altre parole, continua a pensare profondamente alle verità di Dio in ogni ora. La sua lettura non è un dovere, lo scopo della sua lettura non è poter capire intellettualmente le verità di Dio. La sua lettura piuttosto è fatta perché lui ama le verità di Dio, e vuole pensare a fondo a queste verità. Quindi legge la Bibbia, ma poi, continua a meditare sulle verità di Dio giorno e notte.

Quell'uomo sarà un uomo beato. Tu vuoi essere beato? Allora, serve amare la Parola di Dio, trovare il tuo diletto in essa, e poi, a causa di questo, scegliere di impegnarti a pensare alle verità di Dio giorno e notte. Questo è il senso di meditare sulla Parola di Dio giorno e notte.

Voglio leggere velocemente vari salmi, che parlano di pensare alle cose di Dio, specificamente durante la notte. Il punto di tutti questi versetti è che quando veramente teniamo ben presente nella mente una verità, o in questo caso le verità di Dio, penseremo a quelle verità non solo in un dato orario, ma giorno e notte. Quindi, seguite mentre leggo vari versetti che parlano di pensare alle cose di Dio anche la notte. Questo è un esempio di cosa vuol dire meditare le verità di Dio.

Leggo Salmo 16:7.

*“Io benedirò l'Eterno che mi consiglia;
il mio cuore mi ammaestra anche di
notte.” (Salmo 16:7 LND)*

In questo versetto, il salmista dichiara che il suo cuore lo ammaestra anche di notte. In altre parole, lui ha letto la Parola di Dio di giorno, ma continua a pensare a quello che ha letto, e il suo cuore lo ammaestra, gli insegna, in base a quello che aveva letto. Questo insegnamento non è per solo qualche ora al giorno, ma arriva perfino a essere durante la notte. Quindi, possiamo dire che questo credente pensava alle verità di Dio giorno e notte. Questo è veramente meditare.

Leggo il Salmo 42:8.

*“Di giorno l'Eterno mi largisce la sua
benignità, e di notte innalzo a lui un
canto, una preghiera al Dio della mia
vita.” (Salmo 42:8 LND)*

Il salmista riconosce la cura di Dio durante il giorno, e perciò la notte, canta a Dio, e prega al Dio della sua vita. Cioè non solo riceve le benedizioni che arrivano giorno per giorno, ma si ferma notte per notte per ringraziare Dio e cantare a Dio e lodare Dio per la Sua cura di quel giorno. Sicuramente un uomo così ringraziava Dio anche di giorno quando arrivava la benedizione. Però, non finisce là. Continua a meditare su quello che Dio gli ha fatto. E canta a lui di notte, e prega a Dio di notte. Quest'uomo merita sulle opere di Dio.

Nel Salmo 63:6-8, leggiamo di quello che era l'oggetto dei pensieri del salmista. Ve lo leggo:

*“6 Mi ricordo di te sul mio letto, penso
a te nelle veglie della notte. 7 Poiché tu
sei stato il mio aiuto, io canto di gioia
all'ombra delle tue ali. 8 L'anima mia
si tiene stretta a te; la tua destra mi so-*

stiene.” (Salmo 63:6-8 LND)

Consideriamo le verità di questo brano. Il salmista dichiara che si ricorda del Signore sul suo letto, pensa a Dio nelle veglie della notte. In altre parole, non solo di giorno, anche di notte, lui passa e ripassa i pensieri che riguardano Dio. Cioè, non serve tutta la notte per ricordarsi di Dio. Ma lui non vuole solo ricordare. Lui medita su queste verità. Continua a tenerle ben presenti nella mente. Pensa a Dio nelle veglie della notte, ora per ora durante la notte.

Allora vorrei chiarire che questo non vuol dire che non si può dormire. Certamente, possiamo dormire, anzi, avendo fede in Dio dovremmo essere tranquilli nel dormire anche in mezzo alle tempeste della vita. Questo non sta parlando di restare svegli tutta la notte. Piuttosto, il punto qui è che il salmista sceglie di pensare al Signore giorno e notte. Sceglie di riempire i suoi pensieri con Dio, e con le Sue verità.

Lui dichiara che il Signore è stato il suo aiuto. Quindi, lui pensa all'aiuto che ha ricevuto da Dio nel passato. Troppo spesso, ci concentriamo su quella che è la nostra situazione attuale, anziché riempire i nostri pensieri su come il Signore ci ha aiutato nel passato. Il salmista cantava di gioia, ricordando come il Signore era stato il suo aiuto. Quindi, ricordare la cura passata di Dio, tenerla in mente, gli dava gioia, e così poteva cantare di gioia. Pensando costantemente a come Dio lo aveva aiutato nel passato, lui si teneva stretto a Dio. Questo salmista ci dà un ottimo esempio di che cosa vuol dire meditare sulle verità di Dio.

Leggo il Salmo 77:2. Anche questo descrive un cuore che medita sulla verità di Dio. Ve lo leggo:

“Nel giorno della mia avversità ho cercato il Signore, durante la notte la mia mano è rimasta protesa senza stancarsi e l'anima mia ha rifiutato di essere consolata.” (Salmo 77:2 LND)

In questo versetto, il salmista descrive una situazione molto grave e difficile. Che cosa faceva in questo momento? Non focalizzava i suoi pensieri sul problema. Piuttosto, focalizzava i suoi pensieri sul Signore. Cercava il Signore, giorno e notte. Quando dice che la sua mano è rimasta protesa senza stancarsi, significa che non smetteva di guardare a Dio, e di meditare sul fatto che solo Dio poteva aiutarlo. Non cercava aiuto altrove. Lo cercava solamente in Dio.

Nello stesso Salmo 77 leggo il versetto 6:

*“Durante la notte mi ritorna alla mente
il mio canto, medito nel mio cuore e il
mio spirito investiga.” (Salmo 77:6)*

Durante la notte, e quindi anche durante il giorno, continuava a pensare alle verità di Dio, e quando par-

la del suo canto, parla della cura passata di Dio, e di come lui lodava Dio per quella cura. E perciò, in mezzo a questa avversità, lui sceglieva di pensare giorno e notte alle verità di Dio!

Troviamo una verità simile nel Salmo 88:1. Ve lo leggo:

“O Eterno, DIO della mia salvezza, io grido giorno e notte davanti a te.” (Salmo 88:1 LND)

Una verità simile. Il salmista si trovava in un momento di bisogno, e perciò, gridava giorno e notte al Signore. Non pensava ad altro. Fissava il suo sguardo e i suoi pensieri su Dio, sulla sua potenza, sulla sua cura. Poneva tutta la sua speranza in Dio.

Nel Salmo 92, leggiamo di come il salmista sceglieva di pensare costantemente, giorno e notte, all'opera di Dio e alla cura di Dio e alla benignità di Dio e alla fedeltà di Dio. Cioè, lui non solo conosceva la dottrina, ma lui medita sull'opera di Dio e sulla persona di Dio. Leggo Salmo 92:1,2.

“1 È bello celebrare l'Eterno, e cantare le lodi al tuo nome, o Altissimo; 2 proclamare al mattino la tua benignità e la tua fedeltà ogni notte,” (Salmo 92:1-2)

Prego che stiamo capendo che meditare vuol dire andare molto oltre a solo leggere per capire, vuol dire piuttosto tenere in mente le verità di Dio. Possiamo passare e ripassare volta dopo volta le verità di Dio, in modo che siano sempre nella nostra mente. Questo è meditare la Parola di Dio.

Dal meraviglioso Salmo 119, voglio leggere tre versetti. Leggo per primo Salmo 119:55.

“O Eterno, io ricordo il tuo nome nella notte e osservo la tua legge.” (Salmo 119:55 LND)

Qua, il salmista parla di ricordare il nome di Dio nella notte. Questo descrive uno che pensava costantemente a Dio. Quando dichiara di “ricordare il nome di Dio” vuol dire ricordare la persona di Dio, e tutto quello che Lui è. Il salmista è così pieno di pensieri di Dio che quei pensieri sono con lui anche di notte.

Leggo poi il Salmo 119:62.

“Nel cuore della notte mi alzo per celebrarti, a motivo dei tuoi giusti decreti.” (Salmo 119:62 LND)

Di nuovo, vediamo un esempio di che cosa vuol dire meditare. Le verità di Dio, le opere di Dio, la persona di Dio, le promesse di Dio, erano così presenti nei pensieri del salmista che lui perfino si alzava in mezzo alla notte per celebrare l'Eterno.

Infine leggo il Salmo 119:148. Ancora qui, vediamo un esempio di cosa vuol dire meditare le verità di Dio.

“I miei occhi anticipano le vigilie della notte, per meditare nella tua parola.” (Salmo 119:148 LND)

Questo versetto mi stimola moltissimo. Evidentemente, il salmista aveva un lavoro di giorno che non gli permetteva di pensare molto ad altre cose. Ci sono tante attività che richiedono uno sforzo mentale. In quei momenti, non posso pensare a Dio. Cioè, se sto facendo un lavoro pratico molto monotono, quel lavoro mi lascia libera la mente a pensare a ciò che voglio. Anni fa lavoravo come addetto alle pulizie di bagni pubblici. Lì, potevo pensare a quello che volevo. Per alcuni anni ho fatto il giardiniere. Anche là, spesso potevo pensare a quello che volevo. Ma poi, ho avuto altri lavori che richiedevano grande concentrazione. Durante quei lavori non potevo meditare sulle cose di Dio. Il salmista evidentemente si trovava in una situazione così. Perciò, lui non vedeva l'ora di arrivare alla notte, dove poteva meditare sulla Parola di Dio. Cioè, lui amava quella parte della giornata, che per lui era la notte, in cui poteva pensare ripetutamente alle verità di Dio. Questo è un esempio di cosa vuol dire meditare.

Nuovo Testamento

Allora, che cos'è meditare la Scrittura? Detto in modo semplice, meditiamo la Bibbia quando non solo la leggiamo, non solo la conosciamo, ma scegliamo e ci impegniamo a pensare alle verità di Dio giorno e notte. È quando scegliamo di riempire i nostri pensieri con la Parola di Dio, con le verità di Dio, con la persona di Dio e con la Sua opera e il Suo cuore e le Sue promesse. E allora, vedremo le nostre circostanze e le nostre difficoltà e i nostri problemi tramite il filtro della Parola di Dio.

Voglio leggere un brano che conosciamo bene, Filipesi 4:6-8. Prima di tutto, questo brano ci insegna a non essere in ansietà. Il modo di non avere ansietà è di portare ogni peso a Dio, accompagnato con un ringraziamento. Questo lo possiamo fare quando ricordiamo chi è Dio. Poi, ci spiega che dovremo scegliere di pensare alle cose vere e buone e degne di lode. In altre parole, dobbiamo scegliere di pensare alle cose di Dio. Di nuovo, il punto è che non basta solo conoscere le verità di Dio, non basta solo fare una lettura per poi chiudere la Bibbia e pensare a tutt'altro. Quello che ci serve è di impegnarci a pensare durante tutta la giornata e anche durante la notte alle verità che riguardano Dio. Leggo Filipesi 4:6-8.

“6 Non siate in ansietà per cosa alcuna, ma in ogni cosa le vostre richieste

siano rese note a Dio mediante preghiera e supplica, con ringraziamento. 7 E la pace di Dio, che sorpassa ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù. 8 Per il resto, fratelli, tutte le cose che sono veraci, tutte le cose che sono onorevoli, tutte le cose che sono giuste, tutte le cose che sono pure, tutte le cose che sono amabili, tutte le cose che sono di buona fama, se vi è qualche virtù e se vi è qualche lode, pensate a queste cose.” (Filippesi 4:6-8 LND)

Il versetto 8 ci comanda a pensare alle cose che in realtà sono verità di Dio. Quindi, si tratta di una scelta di pensare alle cose di Dio. Questo è il senso di meditare sulle verità di Dio.

Un altro brano che ci aiuta a capire che i nostri pensieri sono quelli che trasformano la vita è Romani 12:1,2. Seguite mentre lo leggo.

“1 Vi esorto dunque, fratelli, per le compassioni di Dio, a presentare i vostri corpi, il che è il vostro ragionevole servizio, quale sacrificio vivente, santo e accettabile a Dio. 2 E non vi conformate a questo mondo, ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente, affinché conosciate per esperienza qual sia la buona, accettabile e perfetta volontà di Dio.” (Romani 12:1-2 LND)

C'è tantissimo qui, ma quello che voglio notare specificamente nel contesto di questo studio è che il modo di essere trasformati, che è proprio quello che serve nella vita cristiana, è tramite il rinnovamento della nostra mente. Cioè, è imparando a pensare costantemente tramite un filtro della verità di Dio, che Dio ci trasforma.

Perciò, torniamo alla domanda all'inizio di questo studio. All'inizio di questo studio, ho posto la domanda: qual è la differenza fra leggere la Bibbia e meditare la Bibbia. Prego che sia molto più chiaro adesso cosa significhi meditare la Bibbia. Leggere la Bibbia vuol dire che leggo e cerco di capire quello che è scritto. E voglio sottolineare che è importante non solo leggere meccanicamente, ma impegnarmi per capire quello che è scritto. Ma meditare la Bibbia vuol dire prendere quello che ho letto e che ho capito, e passare quelle verità ripetutamente nella testa, affinché mi riempiano, e guidino i miei pensieri.

Spesso, le persone mi scrivono dicendomi che leggono o ascoltano i miei sermoni tutti i giorni. Allora, in realtà non è che questo mi dia grande gioia. Cioè, cerco di fare sermoni che rendano chiare la Parola di

Dio. Ma per me, anziché ascoltare un sermone nuovo ogni giorno, che lascia ben poco tempo per veramente meditare le verità in quel sermone, credo che normalmente sarebbe molto più utile ascoltare lo stesso sermone più giorni, e più che solo ascoltare, meditare profondamente e a lungo sulle verità in quel sermone.

Allora, il punto di tutto questo è che è fondamentale leggere la Parola di Dio. È importante avere insegnamento veramente fedele alla Bibbia. Però, è più utile leggere una quantità limitata, e poi meditare moltissimo su quello che è stato letto, anziché solo leggere o ascoltare moltissimo, ma poi, pensare poco su quello che è stato letto.

Quindi, voglio incoraggiare ciascuno ad imparare a meditare le verità della Bibbia. Leggi, leggi con cura per capire! Ascolta quei sermoni che ti aiutano a capire la Parola di Dio. E poi, riempi la testa, riempi i pensieri, riempi il cuore con le meravigliose verità di Dio. Questo è meditare la Bibbia. Questo ti trasformerà la vita.

Grazia Dio che abbiamo le meravigliose verità di Dio da meditare.