

Meditazione Biblica

• Introduzione

Questo è uno strumento pratico che ti aiuterà a incontrare Gesù nella Bibbia.

Cominciamo a guardare la seguente storia da: *Luca 24:13 In quello stesso giorno due dei seguaci di Gesù stavano andando in un villaggio chiamato Emmaus, a circa sette miglia da Gerusalemme, 14 e parlavano tra loro di tutte le cose che erano accadute. 15 Mentre parlavano e discutevano, Gesù stesso si avvicinò e camminò con loro; 16 Lo videro, ma in qualche modo non lo riconobbero.*

A volte guardiamo un versetto della Bibbia, ma ci vuole un po' di tempo prima di renderci conto che Gesù sta effettivamente camminando con noi...

E a volte ci vuole un po' di tempo per guardare un versetto della Bibbia prima di renderci conto che Gesù ci sta effettivamente parlando...

Luca 24:31 Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero, ma egli scomparve dalla loro vista. 32 Si dissero l'un l'altro: «Non è stato come un fuoco che ardeva in noi, quando ci parlava per la strada e ci spiegava le Scritture?».

L'obiettivo di questa meditazione biblica è che il tuo cuore inizi a bruciare d'amore per Gesù. Non si tratta di "conoscenza mentale", si tratta di un "incontro" con Gesù.

Gesù è la Parola vivente che si è fatta carne ed è venuta ad abitare in mezzo a noi. (Giov. 1:14)

Così, durante questo tempo ti siedi, calmi la tua anima e dai a Gesù il tempo di spiegarti personalmente il versetto della Bibbia, passo dopo passo, parola dopo parola, fino a quando il tuo cuore non viene toccato e trasformato dall'incontro con Lui.

• Inizio

Prima di tutto, trova un posto tranquillo dove ti senti a tuo agio e senza distrazioni. Accendi un po' di musica cristiana strumentale, tranquilla, se questo ti aiuta a concentrarti su Gesù.

Scegli un versetto della Bibbia che ti piace o un versetto della Bibbia di cui vorresti una rivelazione più approfondita.

Prendi una penna e un foglio bianco e concediti almeno 30 minuti per la prima volta. In futuro probabilmente vorrai farlo più a lungo.

Disegna tre linee (vedi pagina di esempio qua sotto):

1. in cima alla pagina, da sinistra a destra;
2. sul lato destro della pagina, dall'alto verso il basso;
3. in fondo alla pagina, da sinistra a destra.

Questo dovrebbe creare tre colonne e un grande quadrato al centro delle colonne dove puoi scrivere le tue rivelazioni.

Scrivi il versetto della Bibbia sopra la riga in cima alla pagina e metti da parte la tua Bibbia.

In cima alla colonna sul lato destro scrivi: *“Da fare/distrazioni”*. Qui puoi scrivere delle cose a cui pensi durante la meditazione biblica. Ad esempio, ti ricordi che devi chiamare il tuo amico o qualsiasi altra cosa che potrebbe passarti per la mente.

Nella colonna in fondo alla pagina scrivi *“Studia più tardi”*. Qui puoi scrivere un argomento che potresti voler studiare in seguito, o qualsiasi versetto di riferimento che ti viene in mente. Potrebbe non sembrare, ma questo ti aiuterà davvero a rimanere focalizzato durante la meditazione biblica.

• 6 passi

Ci sono 6 passi distinti che puoi fare durante la meditazione biblica che ti aiuteranno a concentrarti e ad incontrare Dio.

- Il 1° passo è: “Leggi” il versetto della Bibbia. Per esempio, *Giovanni 3:16 “Poiché Dio ha tanto amato il mondo, che ha dato il suo unigenito Figlio, affinché chiunque crede in lui non perisca, ma abbia vita eterna”*. Questo è semplice, basta leggere il versetto come fai in questo momento.

- Il 2° passo è: “Scrivi” le prime due parole del versetto della Bibbia. Ad esempio, in questo caso le prime due parole “Per Dio”, inizia a scrivere queste parole più volte. Scrivilo, più e più volte, finché non senti lo Spirito Santo che suscita qualcosa dentro di te. Scrivilo, finché non hai un'idea. Scrivilo, finché non hai un'impressione, o un ricordo. Ad esempio, le parole “Per Dio” potrebbero farti pensare ai diversi nomi di Dio. In questo caso, annota questi nomi. Forse inizi a sentire la presenza di Dio, poi fermati e goditi la Sua presenza il più a lungo possibile. Prenditi il tuo tempo, per ogni passo. Scrivi le tue rivelazioni.

- Il 3° passo è: “Pronuncia” le parole. *In Romani 10:17* si dice: *“La fede viene dall'udire e l'udire dalla parola di Dio”*. A volte la Parola ti colpisce in modo diverso quando la “senti”. Cerca di sussurrarla più volte, cerca di pronunciarla ad alta voce, finché non senti che sta toccando il tuo cuore, con la fede o con la rivelazione. Ricorda, si tratta di incontrare Dio. Scrivi le tue idee al centro del foglio di carta.

- Il 4° passo è: “Canta” le parole. Siamo tutti chiamati a cantare a Dio ed è davvero semplice cantare la Bibbia. Ad esempio, tutti conosciamo il Salmo 23 perché ci sono così tante canzoni su di esso. Succede qualcosa quando cantiamo, le parole passano dalla nostra mente al nostro cuore. Non importa come suona, ma questo è un ottimo modo per scoprire la Parola di Dio. Provalo e vedi cosa succede, scrivi le tue rivelazioni.

-Il 5° passo è: "Pregate" le parole. Questo è il passo più importante e forse anche l'obiettivo più grande di questo tempo di meditazione. A volte, e forse anche spesso, non capiamo cosa significano le parole della Bibbia. E possiamo semplicemente essere onesti su questo con Dio, dicendoglielo. Non è sorpreso o scioccato quando gli facciamo anche le domande più difficili. Non pensa che siamo stupidi o immaturi. Dio vuole una conversazione sulla Sua Parola ed è contento di sentirci parlare con Lui. La sua Parola vuole essere un dialogo.

Scrivi tutte le idee, le rivelazioni o le esperienze che hai avuto durante questo periodo al centro del foglio di carta.

- Il 6° passo è: "Crealo". Forse durante questa meditazione biblica inizi a fare un disegno, o un dipinto. Forse ti viene in mente una danza, una canzone o una poesia. Comunque lo Spirito Santo ti guidi, lasciati ispirare dalla Parola di Dio ed esprimila.

Riassunto dei 6 passi:

- 1) Leggilo
- 2) Scrivilo
- 3) Pronuncialo
- 4) Cantalo
- 5) Pregalo
- 6) Crealo

Questa meditazione biblica può essere utilizzata nel tuo tempo da solo con Gesù, ma è anche possibile farlo in un contesto di gruppo. In tal caso prova a scegliere lo stesso versetto della Bibbia e spiega bene le istruzioni. Ognuno impiega almeno 30 minuti individualmente per guardare lo stesso versetto. Alla fine riunitevi e ognuno condivide le sue rivelazioni. Sarai sorpreso di sentire che ogni persona ha un incontro diverso con Dio, o una rivelazione diversa e profonda, dallo stesso versetto della Bibbia. Provalo!

Versetto biblico:

.....

<p>(Scrivi qui i tuoi pensieri, le tue rivelazioni ed idee)</p>	<p><i>Distrazioni:</i></p>
<p><i>Studiare in seguito Versetti di riferimento:</i></p>	