

# Como Meditar na Bíblia

ENCONTRO 1 • GRUPOS PEQUENOS ONLINE  
POR RENATO DUARTE

*Pelo contrário, o seu prazer está na lei do SENHOR,  
e na sua lei medita de dia e de noite. (Salmo 1:2)*

Somos parte de uma geração acelerada, que vive freneticamente em busca de alcançar prosperidade e de realizar diversos sonhos. Desde pequenos, recebemos a informação – que se tornou parte da nossa identidade –, que tempo é dinheiro e precisamos utilizá-lo para conquistar o mundo, tornar nosso nome importante e construir um legado.

Trabalhar e construir um legado tem vários pontos positivos, mas o problema é que, em nosso processo de amadurecimento, parece que não desenvolvemos a virtude da solitude, de permanecer a sós com Deus e com Sua Palavra, cavando na Bíblia até encontrar tesouro precioso. Fazemos parte de uma geração que não sabe parar, ficar em silêncio, abrir a Bíblia, ouvir a voz de Seu criador, falar com Ele e desfrutar do descanso e da maturidade proporcionados pela intimidade com as Escrituras. A palavra meditar tende a não fazer parte do nosso vocabulário.

Se você faz parte daqueles que desejam travar um bom combate para aprender a meditar na Palavra de Deus e desfrutar da alegria, contentamento, paz e direção da comunhão com Deus, sugiro seguir os seguintes passos.

# Como Meditar na Bíblia

ENCONTRO 1 • GRUPOS PEQUENOS ONLINE  
POR RENATO DUARTE

## PASSO 1

**Peça ao Espírito Santo para iluminar sua mente e coração para compreender as Escrituras e ajudá-lo a andar em fé e obediência naquilo que aprendeu.**

O Espírito Santo é o melhor intérprete das Escrituras. Ele nos conduz à verdade, prepara nosso coração e nos fortalece para viver dia após dia para a glória de Deus.

## PASSO 2

**Leia a Bíblia em horários tranquilos e com a mente descansada.**

Difícilmente tiraremos proveito de uma leitura quando as muitas preocupações do dia ocupam nosso coração. É importante estabelecermos horários estratégicos para a leitura e meditação bíblica, onde nossa mente está mais lúcida, com fluidez no raciocínio e boa energia mental.

O melhor horário e ambiente para leitura variará de pessoa para pessoa.

# Como Meditar na Bíblia

ENCONTRO 1 • GRUPOS PEQUENOS ONLINE  
POR RENATO DUARTE

## PASSO 3

**Fique atento a leitura e marque trechos que chamam sua atenção.**

Você pode usar um marcador de página, uma caneta, um caderno de anotações ou marcadores de softwares e aplicativos bíblicos. Ao ler o texto, fique atento aos personagens, às funções que desempenham no texto, as características que possuem e aos papéis que executam no quadro geral. Observe palavras ou expressões que se repetem, pois elas desejam enfatizar o raciocínio do autor e nos ajudam a compreender o sentido do texto. Atente-se também aos verbos, pois, além de registrar ações do passado, presente, futuro e ordens específicas, imprimem movimento ao texto.

## PASSO 4

**Dedique-se mais a qualidade da leitura que a quantidade de capítulos lidos.**

O mais importante é sermos lidos pela Bíblia, transformados pela ação do Espírito Santo e seguirmos o princípio de que **o menos pode ser mais**. Leia a Bíblia pausadamente, atentando-se ao raciocínio do autor e preocupado em descobrir o assunto tratado. Retorne ao que leu, ruminando aquele pensamento com mais paciência.

Você notará um salto de qualidade impressionante em sua leitura e meditação. É melhor lermos porções menores, que transformam nossas vidas, que longos trechos que não nos impactam.

# Como Meditar na Bíblia

ENCONTRO 1 • GRUPOS PEQUENOS ONLINE  
POR RENATO DUARTE

## PASSO 5

**Se possível, leia seu texto também em outra tradução.**

A tradução João Ferreira de Almeida Revista e Atualizada ou a Nova Almeida Atualizada, utilizadas pela maioria das igrejas no Brasil, trazem um vocabulário mais erudito, preocupado com a fidelidade aos originais.

Ler a Bíblia tendo um dicionário em mãos ou comparar o texto que você está lendo com outras versões, que utilizam uma linguagem mais simples, facilitará bastante seu entendimento e compreensão.

## PASSO 6

**Leia um livro inteiro por vez.**

Fuja da leitura Bíblica “caixinha de promessas” ou “vamos ver o que Deus deseja me falar hoje”. Sabe aquele tipo de leitura onde abrimos a Bíblia em qualquer lugar, tirando a sorte? Pois é, não é a melhor alternativa. Prefira ler livros inteiros, versículo após versículo, capítulo após capítulo, ficando atento aos argumentos gerais e específicos de cada escritor e ao contexto de cada passagem.

# Como Meditar na Bíblia

ENCONTRO 1 • GRUPOS PEQUENOS ONLINE  
POR RENATO DUARTE

## PASSO 7

**Resuma o ensinamento geral da passagem lida.**

Lembre-se que cada bloco de versículos trata de um assunto específico. Procure descobrir o assunto principal tratado e os argumentos utilizados pelo autor para orientar, consolar, advertir e conduzir o povo de Deus à verdade. Se possível, escreva o que compreendeu em, no máximo, 40 palavras.

## PASSO 8

**Pense nas aplicações do texto.**

Escreva num diário, bloco de anotações, caderno ou simplesmente reflita sobre as implicações práticas do texto. Pense sobre as mudanças que Deus está te chamando a aplicar, que passos seguir, que atitudes tomar, quais correções no modo de pensar, a quem perdoar, a quem confessar pecados e que revelação o texto faz da pessoa e obra de Jesus Cristo.

# Como Meditar na Bíblia

ENCONTRO 1 • GRUPOS PEQUENOS ONLINE  
POR RENATO DUARTE

## PASSO 9

**Releia o texto e concentre-se nos versos que marcou, procurando decorar um ou dois versículos-chave.**

Aqui é o momento de observar o texto de uma perspectiva mais geral, observar versículos que foram marcados, ler e reler esses versos-chave duas ou três vezes, procurando decorá-los. Na medida que você aplica esse exercício, naturalmente você começará a se lembrar de textos importantes para orientar sua vida e preveni-lo do erro.

## PASSO 10

**Ore pedindo ao Espírito Santo para ajudar você a viver o que aprendeu.**

Depois de ler, refletir, aplicar e procurar decorar um ou dois versículos-chave, chegou o momento de encarar os desafios do dia a dia, com suas demandas, alegrias e provações. Você precisará do auxílio do Espírito Santo para te sustentar, firmar os pés e livrá-lo dos tropeços.

# Como Meditar na Bíblia

ENCONTRO 1 • GRUPOS PEQUENOS ONLINE  
POR RENATO DUARTE

## PASSO 11

**Pelas próximas 24 horas traga à memória o ensinamento principal do texto, bem como as aplicações para sua vida, procurando colocá-las em prática.**

Pense sobre os versos decorados, os princípios apreendidos e as lições tiradas enquanto dirige, está no banho, faz a pausa entre uma atividade e outra no trabalho. Isso é meditar na Palavra de Deus.

**Vamos relembrar os passos que vimos, a fim de aproveitarmos melhor a leitura bíblica diária?**

1. Ore pedindo ajuda ao Espírito Santo para compreender o texto que será lido.
2. Defina horários e locais tranquilos, a fim de tirar melhor proveito da leitura e meditação.
3. Leia com atenção, fazendo marcações importantes no texto, como palavras e expressões que se repetem, personagens-chave e verbos importantes;
4. Para o momento devocional, é melhor ler porções menores a longos trechos ou muitos capítulos de uma só vez.
5. Se possível, leia seu texto também em outra versão.
6. Leia um livro por vez, versículo a versículo. Evite ler um trecho de um livro hoje, outro trecho de outro livro amanhã. Acompanhe o raciocínio do autor.
7. Escreva o sentido da passagem ou o diga em voz alta. Procure resumir o ensino geral da passagem em até 40 palavras.
8. Pense nas aplicações do texto para sua vida.
9. Decore 1 ou 2 versículos do texto lido.
10. Peça que o Espírito Santo que te ajude a viver o que aprendeu.
11. Pelas próximas 24 horas, traga à memória as implicações do texto para sua vida e recite os versículos decorados.

## PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

1. Qual a importância de termos uma metodologia eficiente para a leitura bíblica?
2. Cite os principais benefícios da meditação bíblica diária?
3. Quais os maiores obstáculos para a meditação bíblica e o que podemos fazer para vencê-los?
4. Leia o Salmo 1 e descreva as marcas de uma pessoa feliz e cheia de propósito.
5. Leia 2 Timóteo 3:16-17 e descreva sobre a importância da Bíblia.
6. O que acha de fazer um compromisso para ler o Novo Testamento nos próximos 4 meses?

CLIQUE NOS LINKS ABAIXO E  
ACESSE NOSSO CONTEÚDO

[www.abibliapuraesimples.com](http://www.abibliapuraesimples.com)



A Bíblia Pura e Simples



A Bíblia Pura e Simples



@renatoduarte.com