

Что Библия учит о медитации?

краткий конспект одноимённой дискуссии
Библейский дискуссионный клуб, г. Монреаль, Канада
www.cogmtl.net

I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНА

A. Мнение людей:

Люди по-разному понимают слово "медитация". Вот некоторые из распространенных толкований этого термина: Медитация - это...

- Саморегуляция на уровне подсознания;
- Отрешение от действительности с целью познания самого себя;
- Глубокое погружение в свои мысли в поиске ответов на вопросы;
- Отключение от материального мира и погружение в духовный мир;
- Духовный контакт с космическим разумом;
- Поиск сил и наполнение космической энергией...

Это то, как медитацию понимает большинство людей в мире.

Б. Как же понятие медитации объясняется толковыми словарями?

Большая Советская Энциклопедия: Медитация (латинское *meditatio*, от *meditor* - размышляю, обдумываю), умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углублённой сосредоточенности.

Библейская энциклопедия: Медитация - акт полного личного посвящения, заключающийся в глубоком и продолжительном размышлении над определёнными духовными истинами или тайнами, сопровождающийся внутренней молитвой.

Итак, главное, что нужно отметить о слове "медитация" - то, что само по себе оно нейтрально. Многие люди ассоциируют это слово с восточными религиями и языческой практикой. Однако, такое понимание этого слова является односторонним. Это то же самое, что заявлять, что слово "пионер" означает "член пионерской организации". Но ведь у слова "пионер" есть более глубокое (его первоначальное) значение - "первооткрыватель". Итак, вернёмся к слову "медитация" и посмотрим, как оно может употребляться в Библейском контексте:

II. БИБЛИЯ О МЕДИТАЦИИ:

1. Медитация в Ветхом Завете:

Медитация - это практика созерцания и размышления. Существительное "медитация" или глагол "медитировать" очень часто встречается в Ветхом Завете. Еврейские слова, которые переводятся как "медитация" или "размышление" это:

A. *Haghigh* - размышлять, рассуждать в сердце.

Псалтирь 48:4 "Уста мои изрекут премудрость, и размышления сердца моего - знание". **Псалтирь 5:2-3** "Услышь, Господи, слова мои, уразумей помышления мои. Внемли гласу вопля моего, Царь мой и Бог мой! ибо я к Тебе молюсь" - речь идет о молитве к Господу.

Псалтирь 1:2 "Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых и не стоит на пути грешных и не сидит в собрании развратителей, но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь!" - Здесь сказано, что человек, размышляющий над Божьими законами день и ночь, благословен Господом.

Б. *Higgayon* - помышления сердца.

Псалом 18:15 "Да будут слова уст моих и помышление сердца моего благоугодны пред Тобою, Господи, твердыня моя и Избавитель мой!" - Псалмопевец молится, чтобы помышления его сердца были приятны Богу.

И. Навин 1:8 "Да не отходит сия книга закона от уст твоих; но поучайся в ней день и ночь, дабы в

точности исполнять все, что в ней написано: тогда ты будешь успешен в путях твоих и будешь поступать благоразумно" - это повеление Иисусу Навину о том, чтобы он размышлял над Законом Божьим и исполнял всё написанное в книге Закона.

Псалтирь 118:97,99-100 "Как люблю я закон Твой! весь день размышляю о нем... Я стал разумнее всех учителей моих, ибо размышляю об откровениях Твоих. Я сведущ более старцев, ибо повеления Твои храню".

В. Siach - воспевать в сердце, славить.

Псалтирь 104:2 "воспойте Ему и пойте Ему; поведайте о всех чудесах Его".

Слово "медитировать" в Ветхом Завете означает: рассуждать, размышлять, обдумывать, задумываться, глубокие рассуждения, размышления в сердце, воспевание и прославление в душе (сердце).

Это же самое слово - медитация - в оригинале используется в следующих местах Священного Писания: **Псалтирь 62:7** "...когда я вспоминаю о Тебе на постели моей, размышляю о Тебе в ночные стражи"; **Бытие 24:63** "При наступлении вечера Исаак вышел в поле поразмислить, и возвел очи свои, и увидел: вот, идут верблюды".

Псалтирь 118:15-16,23 "О заповедях Твоих размышляю, и взираю на пути Твои. Уставами Твоими утешаюсь, не забываю слова Твоего...Князья сидят и сговариваются против меня, а раб Твой размышляет об уставах Твоих"

Псалтирь 142:5 "Вспоминаю дни древние, размышляю о всех делах Твоих, рассуждаю о делах рук Твоих". **1 Паралипоменон 16:8-9** "славьте Господа, провозглашайте имя Его; возвещайте в народах дела Его; пойте Ему, бряцайте Ему; поведайте о всех чудесах Его; хвалитесь именем Его святым; да веселится сердце ищущих Господа; взыщите Господа и силы Его, ищите непрестанно лица Его; поминайте чудеса, которые Он сотворил, знаменья Его и суды уст Его".

2. Медитация в Новом Завете:

Греческое слово «*meletao*», переведенное, как "медитация", используется в Новом Завете только два раза:

А. Иисус наставлял Своих учеников "не обдумывать заранее, что отвечать": **Лука 21:14** "Итак положите себе на сердце Прежде же всего того возложат на вас руки и будут гнать вас, предавая в синагоги и в темницы, и поведут пред царей и правителей за имя Мое; будет же это вам для свидетельства. Итак положите себе на сердце не обдумывать заранее, что отвечать, ибо Я дам вам уста и премудрость, которой не возмогут противоречить ни противостоять все, противящиеся вам".

Б. Апостол Павел наставлял Тимофея "заботиться и пребывать" в учении Господнем и в служении: **1 Тимофею 4:13-16** "Доколе не приду, занимайся чтением, наставлением, учением. Не неради о пребывающем в тебе даровании, которое дано тебе по пророчеству с возложением рук священства. О сем заботься, в сем пребывай, дабы успех твой для всех был очевиден. Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасешь и слушающих тебя".

В. Идея медитации также содержится в **Послании Филиппийцам 4:8** "Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте" и в **Послании Колоссянам 3:2** "...О горнем [небесном] помышляйте, а не о земном".

Слово "медитировать" в Новом Завете означает: волноваться и переживать, заботиться прежде времени (в мыслях и чувствах), печься о чём-либо и пребывать

3. Мантры или молитва?

Мантры с Санскрита (древнего Индийского языка) переводятся как молитва или гимн. Это часто повторяющиеся магические заклинания, по мнению язычников, обладающие магической силой, способной достичь мистического единства с божеством.

Молитва - разговор с Богом. Иисус Христос учил в **Матфея 6:6-8а** "А молясь, не говорите лишнего, как язычники, ибо они думают, что в многословии своем будут услышаны; не уподобляйтесь им".

III. ОБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ

Медитировать - значит активно и осознанно рассуждать над чем-либо или о ком-либо, например, о Боге и Его Слове.

Библейская медитация является актом сознательного размышления о Господе и Его откровениях, описанных в Божьем Слове. Библейская медитация противоположна языческой медитации, которая является впадением в состояние мистического аффекта.

Объект медитации определяется типом медитации. Если это Библейская медитация, то человек рассуждает о Боге и божественной истине, заключенной в Его Слове. Если медитация языческая, то человек концентрирует свое внимание на всём, чём угодно, кроме Божьего Слова и его истины.

Некоторые говорят, что они погружаются в медитацию и концентрируются на окружающем мире и на ресурсах и потенциале человека, стараясь тем самым найти и понять Божественную истину.

Дорогие друзья, это просто детский лепет. Зачем изобретать велосипед? Бог уже поделился с нами Истиной в Своем Слове. Над ней и надо размышлять (медитировать). А так получается, что вы размышляете о Боге вне Его сферы. Это напоминает старую русскую поговорку: Трудно искать черную кошку в темной комнате, особенно если ее там нет.

Медитируя вне Бога и Его истины, человек "варится" в своем собственном греховном сознании, пытаясь своими собственными силами найти, понять и достичь Бога. Некоторые даже пытаются посредством языческой медитации сами стать богами. Это смешно в глазах Бога.

Объект библейской/христианской медитации:

- **Божье творение:** (Псалтирь 18:2-7 "Небеса проповедуют славу Божию, и о делах рук Его вещает твердь. День дню передает речь, и ночь ночи открывает знание. Нет языка, и нет наречия, где не слышался бы голос их. По всей земле проходит звук их, и до пределов вселенной слова их. Он поставил в них жилище солнцу, и оно выходит, как жених из брачного чертога своего, радуется, как исполин, пробежать поприще: от края небес исход его, и шествие его до края их, и ничто не укрыто от теплоты его");
- **Совершенство Бога:** (Второзаконие 32:4 "Он твердыня; совершенны дела Его, и все пути Его праведны; Бог верен, и нет неправды в Нем; Он праведен и истинен"; Псалтирь 96:1-7 "Господь царствует: да радуется земля; да веселятся многочисленные острова. Облако и мрак окрест Его; правда и суд - основание престола Его. Пред Ним идет огонь и вокруг пополяет врагов Его. Молнии Его освещают вселенную; земля видит и трепещет. Горы, как воск, тают от лица Господа, от лица Господа всей земли. Небеса возвещают правду Его, и все народы видят славу Его. Да постыдятся все служащие истуканам, хвалящиеся идолами. Поклонитесь пред Ним, все боги");
- **Личность и дела Христа:** (Евреям 12:2-3 "...взирая на начальника и совершителя веры Иисуса, Который, вместо предлежавшей Ему радости, претерпел крест, пренебрегши посрамление, и воссел одесную престола Божия. Помыслите о Претерпевшем такое над Собою поругание от грешников, чтобы вам не изнеметь и не ослабеть душами вашими");
- **Личность и роль Святого Духа** (Иоанна 15-16 главы);

- **Заповеди и обетования Бога (Псалтирь 118);**
- **Бесценность и бессмертность человеческой души (Марка 8:36 "Ибо какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?");**
- **Греховность и развращенность человека (Римлянам 1),**
- **Любовь, милость и прощение Господа (Иоанна 3:16 "Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную", Римлянам 8:38-39 "Ибо я уверен, что ни смерть, ни жизнь, ни Ангелы, ни Начала, ни Силы, ни настоящее, ни будущее, ни высота, ни глубина, ни другая какая тварь не может отлучить нас от любви Божией во Христе Иисусе, Господе нашем").**

Всё это можно подытожить несколькими темами: библейская медитация - это размышления о Боге, о самом себе, об окружающем мире и о жизни.

Замечательный пример библейской медитации в Слове Божьем - **Псалом 8**.

IV. СУБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ

Языческая медитация - субъект язычник.

Библейская/христианская медитация - субъект христианин.

Размышления о Боге и над Его Словом - это обязанность и неотъемлемая часть жизни каждого, кто стремится к духовному здоровью и росту. Она должна быть целенаправленной, личной и осознанной.

Медитируя, мы не можем полагаться только лишь на свой (человеческий) разум. Почему? Потому что наш ум ограничен. Мы не в состоянии понять Бога своим разумом, мы не в состоянии приблизиться к Богу своими силами.

Кто может понять помышления Бога, как не Дух Божий? Поэтому мы полагаемся на помощь Святого Духа, который есть Дух Истины, способный наставить нас на всякую истину и открыть нам помышления Господа.

2 Петра 1:19-21 "И притом мы имеем вернейшее пророческое слово; и вы хорошо делаете, что обращаетесь к нему, как к светильнику, сияющему в темном месте, доколе не начнет рассветать день и не взойдет утренняя звезда в сердцах ваших, зная прежде всего то, что никакого пророчества в Писании нельзя разрешить самому собою. Ибо никогда пророчество не было произносимо по воле человеческой, но изрекали его святые Божии человеки, будучи движимы Духом Святым"

1 Коринфянам 2:10-16 "А нам Бог открыл это Духом Своим; ибо Дух все проникает, и глубины Божии. Ибо кто из человеков знает, что в человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем? Так и Божьего никто не знает, кроме Духа Божия. Но мы приняли не духа мира сего, а Духа от Бога, дабы знать дарованное нам от Бога, что и возвещаем не от человеческой мудрости изученными словами, но изученными от Духа Святого, соображая духовное с духовным. Душевный человек не принимает того, что от Духа Божия, потому что он почитает это безумием; и не может разуметь, потому что о сём надобно судить духовно. Но духовный судит о всем, а о нем судить никто не может. Ибо кто познал ум Господень, чтобы мог судить его? А мы имеем ум Христов".

Библия учит, чтобы мы полагались не на свой разум, а на Господа:

Притчи 3:5-6 "Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои".

Итак, сегодня вы узнали, что такое библейская медитация или размышление над Словом Божиим и над библейскими истинами. Дорогие друзья, пусть то, чем мы с вами поделились, не останется без плода. Читайте Библию, размышляйте над ней, рассуждайте над тем, Кто есть наш Творец, и чем Он пожертвовал ради нашего спасения. Ищите Бога, ибо Он не так далеко от каждого из нас.