



prawoboze.org

Aneks 5f: Technologia i rozrywka w Szabat

Ta strona jest częścią serii o 4. przykazaniu: Szabat:

1. [Aneks 5a: Szabat i dzień chodzenia do kościoła — dwie różne rzeczy](#)
2. [Aneks 5b: Jak zachowywać Szabat we współczesnych czasach](#)
3. [Aneks 5c: Zastosowanie zasad szabat w codziennym życiu](#)
4. [Aneks 5d: Jedzenie w Szabat — praktyczne wskazówki](#)
5. [Aneks 5e: Transport w Szabat](#)
6. [Aneks 5f: Technologia i rozrywka w Szabat](#) (Obecna strona).
7. [Aneks 5g: Praca i Szabat — pokonywanie wyzwań codzienności](#)

DLACZEGO TECHNOLOGIA I ROZRYWKA MAJĄ ZNACZENIE

Kwestia technologii w Szabat wiąże się przede wszystkim z rozrywką. Gdy ktoś zaczyna zachowywać Szabat, jednym z pierwszych wyzwań jest decyzja, co zrobić z całą wolną przestrzenią czasu, która naturalnie się pojawia. Osoby uczęszczające do społeczności zachowujących Szabat mogą wypełnić część tego czasu zajęciami zorganizowanymi, ale nawet one prędzej czy później stają wobec chwil, gdy wydaje się, że „nie ma co robić”. Dotyczy to szczególnie dzieci, nastolatków i młodych dorosłych, lecz nawet starsi mogą mieć trudność z nowym rytmem czasu.

Innym powodem, dla którego technologia stanowi wyzwanie, jest dzisiejsza presja ciągłej łączności. Nieustanny strumień wiadomości, komunikatów i aktualizacji to zjawisko ostatnich lat, możliwe dzięki internetowi i powszechności urządzeń osobistych. **Przerwanie tego nawyku wymaga gotowości i wysiłku.** Szabat daje jednak doskonałą okazję — cotygodnie zaproszenie, by odłączyć się od cyfrowych rozprożeń i nawiązać od nowa więź ze Stwórcą.

Ta zasada **nie ogranicza się wyłącznie do szabat**; każdego dnia dziecko Boże powinno być świadome pułapki ciągłej łączności i rozprożenia. Psalmi pełne są zachęt do rozmyślania o Bogu i Jego Prawie dniem i nocą (Psalm 1:2; Psalm 92:2; Psalm 119:97-99; Psalm 119:148), obiecując

radość, stabilność i życie wieczne tym, którzy tak czynią. Różnica w siódmym dniu polega na tym, że sam Bóg odpoczął i nakazał nam Go naśladować (Wyjścia 20:11) — czyniąc z niego jedyny dzień w tygodniu, kiedy odłączenie się od świeckiego świata jest nie tylko pomocne, ale i ustanowione przez Boga.

OGLĄDANIE SPORTU I ŚWIECKIEJ ROZRYWKI

Szabat jest czasem uświęconym, a nasze myśli powinny być wypełnione tym, co odzwierciedla tę świętość. Z tego powodu w Szabat nie należy oglądać sportu, świeckich filmów ani seriali rozrywkowych. **Takie treści są oderwane od duchowego pożytku, jaki ma przynieść ten dzień.** Pismo wzywa: „Bądźcie świętymi, bo Ja jestem święty” (Kapłańska 11:44-45; por. 1 Piotra 1:16), przypominając, że świętość oznacza oddzielenie od tego, co pospolite. Szabat daje cotygodniową sposobność, by odwrócić uwagę od rozproszeń świata i wypełnić ją uwielbieniem, odpoczynkiem, budującą rozmową oraz zajęciami, które odświeżają duszę i oddają cześć Bogu.

UPRAWIANIE SPORTU I FITNESS W SZABAT

Podobnie jak oglądanie świeckiego sportu kieruje uwagę ku rywalizacji i rozrywce, tak aktywne uprawianie sportu czy rutynowe ćwiczenia w Szabat także odwraca fokus od odpoczynku i świętości. Pójście na siłownię, trening do celów sportowych czy gra w mecze należą do zwykłego, powszedniego rytmu pracy i samodoskonalenia. W istocie wysiłek fizyczny ze swej natury stoi w kontraście do **zawołania szabatu, by zaniechać wysiłku i przyjąć prawdziwy odpoczynek.** Szabat zaprasza, aby odłożyć nawet ukierunkowane na siebie dążenia do wydajności i dyscypliny, by znaleźć odświeżenie w Bogu. Rezygnując z treningów, ćwiczeń czy rozgrywek, czcimy ten dzień jako święty i robimy miejsce na duchowe odnowienie.

AKTYWNOŚCI FIZYCZNE ODPOWIADAJĄCE SZABATOWI

Nie oznacza to, że Szabat trzeba spędzać w domu czy w bezruchu. Lekkie, spokojne spacerowanie na świeżym powietrzu, niespieszny czas w naturze czy łagodna zabawa z dziećmi mogą być pięknym sposobem uhonorowania dnia. Aktywności, które przywracają siły zamiast rywalizować, pogłębiają relacje zamiast rozpraszać i kierują uwagę ku Bożemu stworzeniu zamiast ku ludzkiemu osiągnięciu — wszystkie harmonizują z szabatowym duchem odpoczynku i świętości.

DOBRE PRAKTYKI DOTYCZĄCE TECHNOLOGII W SZABAT

- W miarę możliwości wszelka niepotrzebna łączność ze światem świeckim powinna ustać w czasie szabatu. Nie oznacza to, że stajemy się sztywni czy pozbawieni radości, lecz że celowo odsuwamy się od cyfrowego hałasu, aby uczcić dzień jako święty.
- Dzieci nie powinny polegać na urządzeniach z dostępem do internetu, by wypełnić szabatowe godziny. Zamiast tego zachęcaj do aktywności fizycznych, książek lub mediów

poświęconych treściom świętym i budującym. **Tu szczególnie pomocna jest wspólnota wierzących**, bo zapewnia inne dzieci do wspólnej zabawy i zdrowe zajęcia do dzielenia.

- Nastolatkomie powinni być na tyle dojrzały, by rozumieć różnicę między szabatem a innymi dniami w kwestii technologii. Rodzice mogą ich prowadzić, przygotowując aktywności z wyprzedzeniem i wyjaśniając „dlaczego” stojące za tymi granicami.
- Dostęp do wiadomości i świeckich aktualizacji powinien być wyeliminowany w Szabat. Sprawdzanie nagłówków czy przewijanie mediów społecznościowych szybko przywraca umysł do spraw powszednich i niszczy atmosferę odpoczynku i świętości.
- Planuj z wyprzedzeniem: pobierz potrzebne materiały, wydrukuj przewodniki biblijne lub ustaw odpowiednie treści w kolejce przed zachodem słońca, aby nie szukać ich gorączkowo w świętych godzinach.
- Odłóż urządzenia: wyłącz powiadomienia, użyj trybu samolotowego albo odłóż sprzęty do wyznaczonego koszyka w czasie szabatu, aby zasygnalizować zmianę skupienia.
- Celem nie jest demonizowanie technologii, lecz właściwe korzystanie z niej w ten szczególny dzień. Zadaj sobie to samo pytanie, które wprowadziliśmy wcześniej: „**Czy to jest konieczne dzisiaj?**” oraz „**Czy to pomaga mi odpocząć i uczyć Boga?**” Z czasem praktykowanie tych nawyków pomoże tobie i twojej rodzinie doświadczać szabatu jako rozkoszy, a nie zmagania.