



legealuidumnezeu.org

Apêndice 5f: Tehnologia și divertismentul în ziua Sabatului

Această pagină face parte din seria despre a patra poruncă: Sabatul:

1. [Apêndice 5a: Sabatul și ziua de mers la biserică, două lucruri diferite](#)
2. [Apêndice 5b: Cum să păstrezi Sabatul în vremurile moderne](#)
3. [Apêndice 5c: Aplicarea principiilor Sabatului în viața de zi cu zi](#)
4. [Apêndice 5d: Mâncarea în ziua Sabatului — Îndrumări practice](#)
5. [Apêndice 5e: Transportul în ziua Sabatului](#)
6. [Apêndice 5f: Tehnologia și divertismentul în ziua Sabatului](#) (Pagina curentă).
7. [Apêndice 5g: Munca și Sabatul — Navigarea provocărilor din viața reală](#)

De ce contează tehnologia și divertismentul

Problema tehnologiei în Sabat este legată în principal de divertisment. Odată ce o persoană începe să păzească Sabatul, una dintre primele provocări este să decidă ce să facă cu tot timpul liber care se deschide în mod natural. Cei care frecventează biserici sau grupuri care păzesc Sabatul pot umple o parte din acel timp cu activități organizate, dar chiar și ei ajung în momente când pare că „nu este nimic de făcut.” Acest lucru este valabil mai ales pentru copii, adolescenți și tineri, dar și adulții mai în vârstă pot avea dificultăți în a se adapta la acest nou ritm al timpului.

Un alt motiv pentru care tehnologia este atât de provocatoare este presiunea de a rămâne conectați în zilele noastre. Fluxul constant de știri, mesaje și actualizări este un fenomen recent, făcut posibil de internet și de proliferarea dispozitivelor personale. **Ruperea acestui obicei necesită voință și efort.** Însă Sabatul oferă ocazia perfectă pentru a face acest lucru — o invitație săptămânală de a ne deconecta de la distragerile digitale și de a ne reconecta cu Creatorul.

Acest principiu **nu se limitează doar la Sabat**; în fiecare zi un copil al lui Dumnezeu ar trebui să fie atent la capcana conexiunii și distragerii continue. Psalmii sunt plini de încurajări de a medita la Dumnezeu și la Legea Lui zi și noapte (Psalmul 1:2; Psalmul 92:2; Psalmul 119:97-99; Psalmul 119:148), promițând bucurie, stabilitate și viață veșnică celor care o fac. Diferența în ziua a șaptea este că Însuși Dumnezeu S-a odihnit și ne-a poruncit să-L imităm (Exodul 20:11) — făcând din aceasta singura zi din săptămână când deconectarea de la lumea seculară nu este doar benefică, ci rânduită divin.

Urmărirea sporturilor și divertismentului secular

Sabatul este pus deoparte ca timp sfânt, iar mințile noastre ar trebui să fie umplute cu lucruri care reflectă acea sfințenie. Din acest motiv, urmărirea sporturilor, a filmelor seculare sau a serialelor de divertisment nu ar trebui făcută în Sabat. **Astfel de conținuturi sunt deconectate de beneficiul spiritual pe care ziua este menită să îl aducă.** Scriptura ne cheamă: „Fiți sfinți, căci Eu sunt sfânt” (Leviticul 11:44-45; reluat în 1 Petru 1:16), amintindu-ne că sfințenia implică separarea de ceea ce este comun. Sabatul oferă ocazia săptămânală de a ne îndepărta atenția de la distragerile lumii și de a o umple în schimb cu închinare, odihnă, conversații ziditoare și activități care înviorează sufletul și îl onorează pe Dumnezeu.

Practicarea sporturilor și a exercițiilor fizice în Sabat

La fel cum urmărirea sporturilor seculare ne îndreaptă atenția spre competiție și divertisment, participarea activă la sporturi sau rutine de fitness în Sabat mută de asemenea atenția de la odihnă și sfințenie. Mersul la sală, antrenamentele pentru obiective sportive sau jocurile sportive aparțin ritmului obișnuit din timpul săptămânii, al muncii și al autoperfecționării. De fapt, exercițiul fizic, prin însăși natura lui, contrastează cu **chemarea Sabatului de a înceta din efort și de a îmbrățișa adevărata odihnă.** Sabatul ne invită să lăsăm deoparte chiar și urmărirea noastră personală de performanță și disciplină pentru a găsi învioreare în Dumnezeu. Retrăgându-ne de la antrenamente, meciuri sau competiții, onorăm ziua ca sfântă și facem loc pentru reînnoirea spirituală.

Activități fizice potrivite pentru Sabat

Aceasta nu înseamnă că Sabatul trebuie petrecut în casă sau în inactivitate. Plimbările ușoare și liniștite în aer liber, timpul tihnit în natură sau joaca blândă cu copiii pot fi o modalitate frumoasă de a onora ziua. Activitățile care restaurează și nu concurează, care adâncesc relațiile și nu distrag și care ne îndreaptă atenția spre creația lui Dumnezeu și nu spre realizările omenești, toate sunt în armonie cu spiritul de odihnă și sfințenie al Sabatului.

Practici bune pentru tehnologie în Sabat

- Ideal ar fi ca toată conexiunea inutilă cu lumea seculară să înceteze în Sabat. Aceasta nu înseamnă că devenim rigizi sau lipsiți de bucurie, ci că ne retragem deliberat din zgomotul digital pentru a onora ziua ca sfântă.
- Copiii nu ar trebui să se bazeze pe dispozitive conectate la internet pentru a-și umple orele Sabatului. În schimb, încurajează activități fizice, cărți sau media dedicate conținutului sfânt și ziditor. **Aici comunitatea credincioșilor este deosebit de folositoare**, deoarece oferă alți copii cu care să se joace și activități sănătoase de împărtășit.
- Adolescenții ar trebui să fie suficient de maturi pentru a înțelege diferența dintre Sabat și celelalte zile în ceea ce privește tehnologia. Părinții îi pot ghida prin pregătirea unor activități dinainte și explicând „de ce-ul” din spatele acestor limite.
- Accesul la știri și actualizări seculare ar trebui eliminat în Sabat. Verificarea titlurilor sau derularea rețelelor sociale poate readuce rapid mintea în grijile săptămânii și poate rupe atmosfera de odihnă și sfințenie.
- Planifică din timp: descarcă materialele necesare, tipărește ghiduri de studiu biblic sau pregătește conținut adecvat înainte de apus, ca să nu fii prins nepregătit în orele Sabatului.
- Pune dispozitivele deoparte: oprește notificările, folosește modul avion sau pune dispozitivele într-un coș dedicat în timpul orelor Sabatului pentru a semnala schimbarea de focus.
- Scopul nu este să demonizăm tehnologia, ci să o folosim adecvat în această zi specială. Întreabă-te aceeași întrebare pe care am introdus-o mai devreme: **„Este necesar astăzi?”** și **„Mă ajută asta să mă odihnesc și să-L onorez pe Dumnezeu?”** În timp, practicarea acestor obiceiuri te va ajuta pe tine și familia ta să experimentați Sabatul ca o desfătare și nu ca o povară.