

Troska o życie wewnętrzne w czasach technologii cyfrowej

Rozmowy telefoniczne, sms-y, tweety, komunikaty... telefony, komputery i smartfony zmieniły nasz dostęp do informacji. W jaki sposób wykorzystać je, aby stanowiły pomoc w naszym codziennym życiu, w służbie Bogu i bliźniemu? Jak zarządzać zasobami informatycznymi?

24-11-2015

Nowe technologie pomnożyły ilość informacji docierających do nas w jednym momencie i niewielu już dziwi fakt, że w czasie rzeczywistym dochodzą do nas wiadomości z miejsc bardzo odległych. Bycie na bieżąco z wiedzą o aktualnych wydarzeniach, jest coraz łatwiejsze. Wraz z postępem pojawiają się nowe wyzwania, a w szczególności to, w jaki sposób zarządzać zasobami informatycznymi? Tam, gdzie jest dużo wiadomości i informacji, chwila refleksji staje się niezbędna do rozróżnienia tego, co jest ważne od tego, co jest zbędne lub drugorzędne. Czasami okazuje się to trudne, ponieważ **szybkość informacji przekracza nasze możliwości refleksji i osądu oraz nie pozwala na wyważone i poprawne wyrażanie siebie**[1]. Jeśli do tego dodamy fakt, że technologie komunikacyjne oferują nam wiele bodźców, które przyciągają naszą uwagę (sms-y, grafiki, memy, filmy,

muzyka), istnieje ryzyko przyzwyczajenia się do natychmiastowego reagowania na nie i zapominania o wykonywanych w danej chwili czynnościach.

Milczenie jest integralną częścią komunikacji i bez niego nie ma słów bogatych w treść. W milczeniu słyszymy i poznajemy lepiej samych siebie, rodzi się i pogłębia myśl, z większą jasnością rozumiemy to, co chcemy powiedzieć albo to, czego oczekujemy od drugiego, dokonujemy wyboru, jak wyrazić siebie[2].

W życiu chrześcijańskim cisza odgrywa ważną rolę, ponieważ jest warunkiem pielęgnowania w sobie życia duchowego, w którym możemy usłyszeć głos Ducha Świętego i podtrzymywać Jego natchnienia.

Św. Josemaría widział **związek między ciszą a kreatywnością i**

wydajnościami[3], a papież Franciszek prosił o modlitwę, **aby ludzie naszych czasów, często pogrążeni w zgiełku, odkryli na nowo wartość ciszy i potrafili słuchać głosu Boga i braci**[4]. Jak zadbać o życie wewnętrzne, funkcjonując w społeczeństwie nasyconym nowymi technologiami?

Cnota wstrzemięźliwości naszym sprzymierzeńcem

Św. Josemaría wskazuje na doświadczenie, z którym łatwo jest się identyfikować: - ***Tyle spraw przychodzi mi do głowy w najbardziej nieodpowiednich chwilach... - mówisz. Dlatego zaleciłem ci, abys spróbował znaleźć kilka chwil milczenia wewnętrznego i abys strzegł zmysłów zewnętrznych i wewnętrznych***[5].

Aby osiągnąć skupienie, które nada mocy wykonywanym przez nas zajęciom i pomoże w ten sposób je uświęcić, należy ćwiczyć czujność nad zmysłami. Odnosi się to także do korzystania z zasobów informatycznych, które – podobnie jak wszystkie dobra materialne – powinny być stosowane z umiarem.

Dla poruszających się w świecie cyfrowym cnota wstrzemięźliwości jest sojusznikiem w zachowaniu wewnętrznej wolności. **Wstrzemięźliwość jest opanowaniem** [6], ponieważ porządkuje nasze skłonności ku właściwemu wykorzystaniu dostępnych nam środków. Prowadzi do takiego działania, w którym rzeczy są należycie używane, gdzie nadaje się im wartość odpowiednią, mając na uwadze godność dzieci Bożych.

Jeśli chcemy dokonać właściwego wyboru sprzętów elektronicznych, zamówić usługę lub korzystać z zasobów informatycznych, roztropnym jest wzięcie pod uwagę ich atrakcyjności i użyteczności, ale również rozważenie tego, czy odpowiadają umiarkowanemu trybowi życia: *Czy pomogą mi lepiej wykorzystać czas, czy też dostarczą mi niepożądanych rozproszeń? Czy dodatkowe funkcje uzasadniają nowy zakup, czy też może lepiej korzystać nadal z urządzenia, które miałem do tej pory?*

Ideał świętości wychodzi poza to, co po prostu wolno i w miejsce - *Czy mogę?, stawia nowe pytanie: - Czy to przybliży mnie do Boga?*

Światło na tę kwestię rzucił św. Paweł w liście do Koryntian: *Wszystko mi wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść. Wszystko mi wolno, ale ja niczemu nie oddam się w*

niewolę^[46]. To stwierdzenie Apostoła mówiące o samokontroli nabiera dzisiaj nowego wydźwięku jeśli zdamy sobie sprawę z tego, że wiele produktów i usług informatycznych oferując natychmiastowe (lub stosunkowo szybkie) zaspokojenie potrzeb i uczucie satysfakcji, zachęca i wręcz pobudza nas do ponownego skorzystania z nich. Postawienie sobie granic w tej dziedzinie zapobiegnie takim zjawiskom, jak niepokój lub - w skrajnych przypadkach - uzależnienie.

Pomocna będzie nam też krótka rada: ***Naucz się mówić „nie”***[8], która jest wezwaniem do pozytywnej walki. Sam św. Josemaría wyjaśniał to mówiąc: ***wewnętrzne zwycięstwo przynosi pokój naszemu sercu, pokój ten zanosimy do naszych domów - każdy z nas do swojego. Jest to pokój, który niesiemy społeczeństwu i całemu światu***[9].

Korzystanie z nowych technologii uzależnione będzie od okoliczności i własnych potrzeb. Dlatego w tej dziedzinie każdy – wsparty radą innych osób – powinien znaleźć własną miarę. Zawsze należy zapytać samego siebie: - Czy używam nowych technologii z umiarem?

Na przykład sms-y mogą być przydatne, aby wyrazić zainteresowanie sprawami przyjaciela, ale gdyby okazały się tak liczne, że powodują ciągłe rozproszenia w pracy lub nauce, wiążą się z ryzykiem spłylenia relacji i skutkują traceniem czasu.

W takim przypadku samokontrola pomoże nam przezwyciężyć niecierpliwość i przełożyć odpowiedź na sms-a na później. W ten sposób będziemy mogli pozostać przy czynności, która wymaga koncentracji czy też nie odrywać uwagi od osoby, z którą rozmawiamy.

Istnieją pewne przyzwyczajenia, które pomagają żyć wstrzemięźliwością w tej dziedzinie; na przykład włączanie dostępu do internetu o określonej porze dnia, ustalenie częstotliwości wchodzenia do sieci społecznościowej lub sprawdzenia poczty elektronicznej, wyłączanie urządzeń na noc, unikanie ich stosowania w czasie posiłków i w momentach większego skupienia, np. podczas dni poświęconych na rekolekcje.

Z internetu można korzystać w odpowiednim czasie i miejscu, w taki jednak sposób, aby nie surfować po sieci bez konkretnego celu z ryzykiem napotkania treści, które są sprzeczne z chrześcijańskim stylem życia, oraz by nie tracić czasu na błahostki.

Sens wstrzemięźliwości w tej dziedzinie nadaje przekonanie, że nasze najwyższe aspiracje to coś

więcej niż tylko szybka satysfakcja, którą może dać jedno kliknięcie myszką. Dzięki tej cnocie formuje się silna osobowość i ***życie odzyskuje wówczas swe barwy, przyciemnione brakiem umiarkowania, znowu jesteśmy zdolni myśleć o drugich, dzielić się z drugimi, poświęcać się wielkim sprawom***[10].

Wartość uczenia się

Chęć zdobywania wiedzy, która ukierunkowuje zapał na szlachetne cele, zwykle wiąże się ze wstrzemięźliwością. Św. Tomasz charakteryzuje cnotę pilności (*studiositas*) jako ***ekscytującą chęć poznania rzeczy***[11], która wymaga przewycięzania wygody i lenistwa. Im bardziej intensywnie umysł zatopi się w jakiejś nauce dzięki jej poznaniu, tym bardziej rozwija się jego chęć uczenia się i poznawania.

Pragnienie zdobywania wiedzy jest ubogacające wtedy, kiedy wiąże się ze służbą człowiekowi i przyczynia się do rozwoju miłości względem świata. Zachęca nas ono do bycia na bieżąco z rozwojem realiów kulturowych i społecznych, w których poruszamy się i które chcemy przybliżyć do Boga. Z pewnością jest to coś innego niż chęć życia nakierowanego tylko na czystą satysfakcję, zdominowaną przez ciekawość, która objawiałaby się w nieustannej chęci bycia informowanym o wszystkim lub życiem w strachu, że coś się przegapi. Ta nieuporządkowana postawa doprowadziłaby do powierzchowności, rozproszenia intelektualnego, trudności w pielęgnowaniu relacji z Bogiem, do utraty apostoelskiej gorliwości.

Nowe technologie, które poszerzają dostępne źródła informacji, są cenną pomocą w studiowaniu tak

różnorodnych kwestii jak np. akademicki projekt badawczy, wybór miejsca na rodzinne wakacje itd. Chęć uczenia się podtrzymuje zapał podczas pracy i komunikowania się z innymi, daje rezultaty w określonym czasie, a nawet pomaga znaleźć przyjemność w wykonywaniu czynności wymagających umysłowego wysiłku.

Z drugiej strony istnieje niestety wiele form nieuporządkowanego pragnienia wiedzy, np.: ktoś porzuca naukę będącą jego obowiązkiem i oddaje się *badaniom mniej korzystnym* [12]; ktoś inny, skupia uwagę na udzieleniu odpowiedzi na sms-y lub na ostatniej aktualizacji internetowego profilu, zamiast koncentrować się na nauce czy pracy.

Bezgraniczna ciekawość, którą św. Tomasz charakteryzował jako *błąkający się niepokój ducha* [13],

może prowadzić do ospałości:
smutku serca, ociężałości duszy
nieodpowiadającej na powołanie,
które wymaga skupienia uwagi i
wysiłku na relacjach z innymi i z
Bogiem. Ospalność jest kompatybilna z
pewnym niepokojem umysłu i ciała,
ale też odzwierciedla niepokój
wewnętrzny.

Dbać o chwilę ciszy

Wstrzeźliwość otwiera drogę do
świętości, ponieważ buduje
wewnętrzny porządek
umożliwiający łączenie inteligencji i
woli w tym, co mamy do zrobienia:
***Czy naprawdę chcesz osiągnąć
świętość? – Spełniaj drobne
obowiązki każdej chwili: czyń, co
powinieneś, skupiony na tym, co
czynisz***[14]. Aby otrzymać łaskę
Bożą, by wzrastać w świętości,
chrześcijanin musi prawdziwie
zaangażować się w działalność, która
jest przedmiotem jego uświęcenia.

Czy nowe technologie sprzyjają powierzchowności? To zależy oczywiście od sposobu, w jaki się je wykorzystuje. Musimy jednak mieć się na baczności i bronić przed roztargnieniem: ***Pozwalasz swoim zmysłom i władzom pić z pierwszej lepszej kałuży. A potem brak ci stałości, masz rozproszoną uwagę, uśpioną wolę i rozbudzoną pożądlliwość***[15].

Oczywiście, jeśli ulegamy roztargnieniu z powodu nieodpowiedniego korzystania z telefonu lub internetu, życie modlitewne znajduje przeszkody dla swojego rozwoju. Duch chrześcijański pomaga zachować pokój serca, podczas gdy ze swobodą poruszamy się w różnych okolicznościach współczesnego życia: ***Dzieci Boże powinny być kontemplatywne. Mamy być osobami, które pośród zgiełku tłumu potrafią znaleźć ciszę duszy***

zanurzonej w ciągłej rozmowie z Panem[16].

Św. Josemaría mówił, że **milczenie jest jak gdyby stróżem życia wewnętrznego**[17],

zachęcał wiernych, którzy żyją pośród świata, aby starali się o chwilę większego skupienia, które można pogodzić z intensywną pracą. Szczególną wagę przykładał do przygotowania się do Mszy świętej.

W środowisku zdominowanym nowymi technologiami chrześcijanie umieją znaleźć czas na rozmowę z Bogiem, w której skupiają się zmysły, wyobraźnia, inteligencja i wola. Podobnie jak prorok Eliasza możemy odkryć Pana nie w zgiełku żywiołów otaczającego nas środowiska, ale w *lekkim powiewie*[18].

Skupienie, które otwiera nas na przestrzeń rozmowy z Jezusem Chrystusem, wymaga pozostawienia

na drugim planie czynności, które przyciągają naszą uwagę. Modlitwa wymaga odrzucania tego, co może być przyczyną naszego rozproszenia. Często konieczne będzie fizyczne wyłączenie urządzeń: wyłączenie systemu powiadomień w telefonie, wylogowanie się z sieci społecznościowej, zamknięcie uruchomionych aplikacji itd. To moment, aby zwrócić wzrok ku Panu, resztę pozostawiając w Jego rękach.

Cisza prowadzi do bycia bardziej uważnym w stosunku do innych i umacnia braterstwo, pomaga dostrzec ***osoby, które potrzebują pomocy, miłosierdzia i dobroci***[19]. W czasach naznaczonych istnieniem zróżnicowanych zasobów technologicznych, które wydają się popychać nas w kierunku wielu inicjatyw i wymuszają większe tempo życia, dobrze jest odnaleźć ciszę – tak na zewnątrz, jak i

wewnątrz nas. W tym sensie, zastanawiając się nad rolą środków masowego przekazu w dzisiejszej kulturze, papież Franciszek zaprosił do odkrycia na nowo pewnego poczucia powolności i spokoju.

Przede wszystkim wymaga to czasu i umiejętności wyciszenia się, by słuchać. (...) Jeśli naprawdę chcemy słuchać innych, nauczymy się patrzeć na świat otwartymi oczami i doceniać bogactwo doświadczenia ludzkiego, które przejawia się w różnych kulturach i tradycjach[20]. Wysiłek, który włożymy w kształtowanie osobistej postawy słuchania i otwarcia na przestrzeń ciszy, otworzy nas na innych, a zwłaszcza na działanie Boga w naszej duszy i w świecie.

[1] Papież Franciszek, Orędzie na 48.
Światowy Dzień Środków
Społecznego Przekazu, 24 stycznia
2014 r.

[2] Benedykt XVI, Orędzie na 46.
Światowy Dzień Środków
Społecznego Przekazu, 24 stycznia
2012 r.

[3] Por. Św. Josemaría Escrivá,
Bruzda, nr 300 i 530.

[4] Papież Franciszek, Ogólna
intencja dla apostołstwa modlitwy na
wrzesień 2013 r..

[5] Św. Josemaría Escrivá, Bruzda, nr
670.

[6] Św. Josemaría Escrivá, Przyjaciele
Boga, nr 84.

[7] 1 Kor 6, 12.

[8] Św. Josemaría Escrivá, Droga, nr
5.

[9] Św. Josemaría Escrivá, Notatki spisane podczas spotkania, 28 października 1972 r..

[10] Św. Josemaría Escrivá, Przyjaciele Boga, nr 84.

[11] Św. Tomasz z Akwinu, Suma Teologiczna II-II, rozdz. 166, 2, ad. 3.

[12] Św. Tomasz z Akwinu, Suma Teologiczna II-II, rozdz. 167, 1, odnośnie.

[13] Św. Tomasz z Akwinu, O złu, rozdz. 11, a. 4.

[14] Św. Josemaría Escrivá, Droga, nr 815.

[15] Św. Josemaría Escrivá, Droga, nr 375.

[16] Św. Josemaría Escrivá, Kuźnia, nr 738.

[17] Św. Josemaría Escrivá, Droga, nr 281.

[18] Por. 1 Krl 19,11-13.

[19] Św. Josemaría Escrivá, Rozmowy z Prałatem Escrivá, nr 96.

[20] Papież Franciszek, Orędzie na XLVIII Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu, 24 stycznia 2014 r..

J.C. Vásconez – R. Valdés

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/troska-o-
zycie-wewnetrzne-w-czasach-
technologiei-cyfrowej/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/troska-o-zycie-wewnetrzne-w-czasach-technologiei-cyfrowej/) (06-08-2025)