

Prioridades de la Fe

LECTURA COMPLEMENTARIA - LA BENDICIÓN DE LA DESINTOXICACIÓN SABÁTICA DIGITAL

“Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; más el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día de reposo y lo santificó” (Éxodo. 20:8–11, RVR1960).

El sábado correctamente entendido

Los adventistas del séptimo día somos buenos explicando el cambio histórico del Día del Señor del séptimo día de la semana al primer día de la semana. A veces tenemos menos éxito en demostrar la belleza y la bendición de santificar el sábado. Para muchos, el sábado se ha deteriorado hasta convertirse en una temida rutina legalista en la que se abstienen de realizar ciertos trabajos. Ya no es un deleite que nos proporciona alegría en nuestro caminar con Dios. A menos que redescubramos los aspectos deliciosos de la celebración gozosa del sábado, nadie se sentirá atraído a experimentar el sábado como una bendición de Dios. El sábado, bien entendido, ofrece bendiciones maravillosamente prácticas a una generación que está formada relacionamente por el uso de las nuevas tecnologías en una era de conectividad digital. El sábado ofrece una oportunidad perfecta para clarificar nuestras elecciones sobre cómo vamos a vivir en el presente. En una época en la que pocas personas ponen límites al envío de mensajes de texto, a las redes sociales o a otros usos de la tecnología digital, el sábado ofrece una experiencia que enriquecerá también el resto de nuestra semana laboral.

Desintoxicación digital

Navegar por páginas web ricas en contenido multimedia nos expone a un sinfín de información, pero nos hace menos capaces de pensar en profundidad y sin distracciones. Cuando la gente se acostumbra a navegar rápidamente, escanear y leer una sola vez, disminuye la capacidad de realizar una lectura profunda y centrada. Se hace fisiológicamente más difícil seguir una línea de pensamiento prolongada y más desafiante reflexionar profundamente sobre las palabras y los caminos de Dios. Esto tiene implicaciones drásticas para nuestra relación con Dios, porque Jesús nos dice que nuestro cerebro es esencial para expresar nuestro amor a Dios (Marcos 12:30). La tecnología digital no desarrolla los circuitos cerebrales necesarios para la contemplación, la oración sin distracción y otras dimensiones de la vida espiritual. Pero este es precisamente el tipo de pensamiento que se fomenta con una desintoxicación digital, bajando el ritmo, abrazando y practicando el sábado de Dios. Imaginemos las bendiciones de un día completo a la semana en el que apagamos nuestros teléfonos móviles, en el que mantenemos apagados nuestros ordenadores y tabletas, en el que deliberadamente nos abstenemos de navegar por la web y no revisamos los correos electrónicos. En lugar de ello, nos dedicamos deliberadamente a actividades y relaciones que nos invitan a estar física y mentalmente presentes. Imagina un sábado en el que concedes la gracia ofreciendo una conversación sin distracciones y mantienes la atención en la familia y los amigos que te rodean. Imagina un día de descanso en el que dedicas tiempo a reflexionar sobre la Palabra de Dios de forma creativa y profunda. Imagina un tiempo de calidad en el que compartes tus ideas y experiencias con los demás y también escuchas atentamente y sin interrupción sus historias. Esta práctica sabática nos reconectará con Dios, renovará nuestras relaciones y enriquecerá nuestro camino espiritual de manera hermosa y profunda.