

opusdei.org

# Unutarnja tišina u digitalnom dobu

Suočeni sa svom "bukom" novih tehnologija, trebamo čuvati unutarnju tišinu koja nam omogućuje da čujemo glas Duha Svetoga u našoj duši. Novi članak o kršćanskom životu.

4.02.2025.

Nove tehnologije povećale su količinu uvijek dostupnih informacija, i više nas ne iznenađuje primati vijesti iz udaljenih krajeva u stvarnom vremenu. Postaje sve lakše biti informiran o tome što se događa

diljem svijeta. No, ova brza opskrba činjenicama donosi nove izazove, posebno kako pravilno upravljati tolikom količinom informacija iz različitih izvora.

Rastuća količina dostupnih informacija čini važnim za svakoga od nas da razvijemo refleksivan stav, s mogućnošću boljeg razlikovanja podataka koji su zaista vrijedni pažnje. Ponekad je to teško jer “brzina kojom se informacije prenose premašuje našu sposobnost za refleksiju i prosudbu, a to ne pridonosi uravnoteženijim i pravilnijim oblicima samoizražavanja.”[1] Osim toga, budući da širok raspon različitih sadržaja može zahtijevati našu pažnju (tekstualne poruke, fotografije, glazba itd.), suočavamo se s rizikom da se naviknemo na trenutne odgovore, ostavljajući po strani aktivnost koju smo namjeravali obaviti.

Tišina je također dio procesa komunikacije. Otvara trenutke za razmišljanje koji nam omogućuju da upijemo ono što smo primijetili i pružimo odgovarajući odgovor. “Ideje se rađaju i stječu dubinu; jasnije razumijemo što želimo reći i što očekujemo od drugih te odlučujemo kako ćemo se izraziti.”[2]

Tišina igra vrlo važnu ulogu u kršćanskom životu, jer je preduvjet za njegovanje unutarnje tišine koja nam omogućuje da čujemo glas Duha Svetoga i slijedimo njegove poticaje. Sveti Josemaría povezo je tišinu s plodnošću i djelotvornošću.[3] Papa Franjo je, također, pozvao ljude da mole da “muškarci i žene našeg vremena, često preopterećeni bukom koja ih okružuje, ponovno otkriju vrijednost tišine i nauče slušati Boga i svoju braću i sestre.”[4] Kako postići ovu unutarnju tišinu u okruženju oblikovanom novim tehnologijama?

## **Krepost umjerenosti: saveznik**

Sveti Josemaría opisuje iskustvo s kojim se lako možemo poistovjetiti: “Poslovi mi zuje u glavi u najnezgodnijim trenucima...”, kažeš. Stoga sam ti savjetovao da nastojiš iznaći vrijeme za nutarnju šutnju... i budnost nad vanjskim i nutarnjim osjetilima.<sup>5]</sup> Da bismo postigli unutarnju sabranost koja nam omogućuje usmjeriti pažnju na posao koji obavljamo, a time ga i posvetiti, potrebno je čuvati svoja osjetila. Ovo se posebno odnosi na uporabu elektroničkih medija, koji bi se, kao i sva materijalna dobra, trebali koristiti umjerenost.

Krepost umjerenosti saveznik je u očuvanju naše unutarnje slobode kada ulazimo u digitalni svijet. “Umjerenost je vladanje sobom,”<sup>[6]</sup> jer uspostavlja red u našoj upotrebi tih sredstava i usmjerava naše postupke prema dobru. Pomaže nam

da stvari koristimo ispravno, dajući im njihovu pravu vrijednost u skladu s našim dostojanstvom djece Božje.

Kako bismo donosili ispravne odluke u vezi s korištenjem elektroničkih uređaja i usluga, čak i kada su besplatni, trebamo razmotriti ne samo njihovu privlačnost ili korisnost, nego i jesu li u skladu s umjerenim načinom života. Hoće li mi ovo pomoći bolje iskoristiti vrijeme ili će jednostavno biti izvor ometanja? Opravdavaju li dodatne funkcije novu kupnju ili bih mogao nastaviti koristiti ono što već imam?

Ideal svetosti podrazumijeva prelazak granice onoga što je samo dopušteno (mogu li ovo učiniti?) prema pitanju: hoće li me ovo približiti Bogu? Riječi svetog Pavla Korinćanima vrlo su prosvjetljujuće: “ Sve mi je dopušteno!« Ali – sve ne koristi. Sve mi je dopušteno!« Ali – neću da mnome išta vlada.”[7] Ova

afirmacija samokontrole Apostola dobiva novu važnost u naše doba, kada uzmemo u obzir neke računalne proizvode ili usluge koji, osiguravajući trenutnu ili relativno brzu “nagradu,” potiču ponovnu uporabu. Učenje kako ograničiti njihovu uporabu pomoći će u sprječavanju nervoznog i tjeskobnog stava ili čak oblika ovisnosti. Kratki savjet svetog Josemaríje ovdje može biti vrlo koristan: “ Nauči se reći: «Ne» ”[8]. I potaknuo nas je da ovu borbu usmjerimo na pozitivan način: “Jer ova unutarnja pobjeda donosi mir u naša srca, mir koji donosimo svojim domovima, društvu i cijelom svijetu.”[9]

Naša uporaba novih tehnologija ovisi o našim okolnostima i potrebama. Na ovom području, uz pomoć savjeta drugih, svatko od nas treba pronaći svoju mjeru. Važno je uvijek postaviti pitanje: jesmo li umjereni? E-pošta, na primjer, može biti korisna za

održavanje bliskosti s prijateljem, ali ako ih ima toliko da neprestano prekidaju naš rad ili učenje, vjerojatno upadamo u neozbiljnost i gubitak vremena. Ako se to dogodi, samosvladavanje će nam pomoći prevladati nestrpljenje i odgoditi odgovor kako bismo se posvetili zadatku koji zahtijeva koncentraciju ili jednostavno obratili pažnju osobi s kojom razgovaramo.

Određeni stavovi mogu nam pomoći biti umjereni u ovom području. Na primjer, ograničavanje pristupa internetu na određena vremena, unaprijed odlučivanje koliko ćemo puta dnevno provjeravati društvene mreže ili e-poštu, isključivanje elektroničkih uređaja noću, izbjegavanje njihove uporabe tijekom obroka ili u vrijeme kad je potrebna veća sabranost, poput dana duhovnih obnova. Internet bismo trebali koristiti samo u odgovarajuće vrijeme i na odgovarajućim

mjestima, kako ne bismo završili pretražujući besciljno, izlažući se riziku nailaska na sadržaje koji vrijeđaju kršćansku savjest ili jednostavno troše vrijeme.

Duboko uvjerenje da naše najviše težnje nadilaze trenutnu zadovoljštinu koju može pružiti “klik” na internetu pomaže nam uložiti veći trud u življenje kreposti umjerenosti. Kroz tu krepost oblikuje se snažna osobnost, a “život ponovno poprima nijanse i tonove koje je neumjerenost zamaglila. Postajemo sposobni brinuti se za potrebe drugih, dijeliti ono što imamo i posvetiti svoje snage velikim ciljevima.”[10]

## **Vrijednost učenja**

Navika učenja, koja usmjerava želju za znanjem prema višim ciljevima, obično se povezuje s umjerenošću. Sveti Toma Akvinski definira krepost studiositas kao “određenu gorljivost



u traženju znanja o stvarima,”[11] što zahtijeva prevladavanje traženja komoditeta i lijenosti. Što intenzivnije usmjeravamo um na nešto na uređen način, to smo gorljiviji u učenju i spoznaji.

Želja za znanjem obogaćuje se kada je usmjerena služenju drugima i doprinosi ljubljenju svijeta čista srca. Naravno, želimo biti informirani o kulturnim i društvenim promjenama, kako bismo ih mogli usmjeriti prema Bogu. Ali to se razlikuje od nemirne zabrinutosti za sve što se događa u svijetu, primjerice želje da znamo sve i ništa ne propustimo. Ovakav neuredan stav vodi prema površnosti, intelektualnom raspršenju, poteškoćama u ostajanju blizu Boga i mlakosti apostolske revnosti.

Nove tehnologije budući da šire dostupne izvore informacija i pružaju dragocjenu pomoć u

akademskom istraživanju, odabiru mjesta za obiteljski odmor, itd. Ipak, želja za znanjem može se poremetiti, primjerice, odgađanjem obveznog zadatka kako bismo se bavili "manje korisnim sadržajem"[12], poput provjere najnovijih vijesti ili odgovaranja na poruke.

Neuredna znatiželja koju je sveti Toma opisao kao "lutalački nemir duha"[13] može dovesti do tuge srca i opterećenosti duše zbog neodgovaranja na svoj poziv, koji zahtijeva napor približavanja Bogu i služenja bližnjima. Ova tromost duše, ponekad nazvana "acedija," može biti spojiva s nemiro u umu i tijelu, odraz unutarnjeg nemira. Nasuprot tome, navika učenja daje nam energiju kada je vrijeme za rad i izgradnju odnosa s drugima. Pomaže nam da dobro iskoristimo svoje vrijeme i čak pronađemo zadovoljstvo u aktivnostima koje zahtijevaju veliki mentalni napor.

## Čuvanje trenutaka tišine

Krepost umjerenosti olakšava put do svetosti jer stvara unutarnji red koji omogućuje usmjeravanje intelekta i volje na zadatak pred nama. “Želiš li zaista biti svet? - Ispunjavaj malu dužnost svakoga časa: čini ono što ti je dužnost i uživi se u ono što činiš.”[14] Da bismo primili božansku milost i rasli u svetosti, trebamo se posvetiti svakoj aktivnosti u kojoj se naša svetost oblikuje.

Potiču li nove tehnologije površnost? To ovisi o načinu na koji ih koristimo. Ipak, moramo biti oprezni prema rasipanju: “Puštaš da se tvoji osjećaji i sposobnosti napoje u kakvoj god lokvi. - Zato onda ideš kroz život: bez postojanosti, rastresene pozornosti, uspavane volje i budne pohote.”[15]

Očito je da, kad podlegnemo rasipanju kroz pretjeranu upotrebu telefona ili interneta, naš molitveni

život nailazi na ozbiljne prepreke. “  
Mi, djeca Božja, moramo biti  
kontemplativni: oni koji, usred buke  
mase, znaju pronaći mir duši u  
neprekinutom razgovoru s  
Gospodinom.”[16]

Sveti Josemaría je napisao da je  
“tišina čuvar unutarnjeg života”[17]  
te je poticao vjernike koji žive usred  
svijeta da traže trenutke intenzivnije  
sabranosti, što je moguće uskladiti s  
napornim radom. Posebnu je važnost  
pridavao dobroj pripremi za Misu. U  
okruženju prožetom novim  
tehnologijama, kršćani trebaju  
pronaći vrijeme i prostor za  
približavanje Bogu, gdje su njihova  
osjetila i mašta, um i volja što  
sabraniji. Poput proroka Ilije,  
Gospodina otkrivamo ne u bučnom  
okruženju oko nas, već u šaptu  
laganog i blagog lahora.[18]

Duh sabranosti, koji otvara prostor  
za dijalog s Kristom, zahtijeva da na

neko vrijeme ostavimo po strani druge aktivnosti koje traže našu pažnju. Molitva zahtijeva isključenje svega što nas može ometati, često i fizički: isključivanje obavijesti na uređajima, zatvaranje programa ili čak gašenje uređaja. Došao je trenutak da svoj pogled usmjerimo na Boga i ostavimo ostalo u njegovim rukama.

Osim toga, tišina nas čini pažljivijima prema drugima i jača bratstvo, omogućujući nam da prepoznamo “ljude kojima su potrebni pomoć, ljubav i milosrđe.”[19] U doba kada nam tehnologija omogućuje ispuniti cijeli dan novim aktivnostima i bukom, dobro je njegovati tišinu u sebi i oko sebe. Papa Franjo nas, u svojim razmišljanjima o ulozi medija u suvremenoj kulturi, poziva da “povratimo određeni osjećaj promišljenosti i smirenosti. To zahtijeva vrijeme i sposobnost da budemo tihi i slušamo... Ako doista

pažljivo slušamo druge, naučit ćemo gledati svijet drugim očima i cijeliti bogatstvo ljudskog iskustva koje se očituje u različitim kulturama i tradicijama.”[20] Napori da negujemo osobni stav slušanja i tražimo prostor za tišinu otvaraju nas drugima, a na poseban način Božjem djelovanju u našim dušama i u svijetu.

---

[1] Papa Franjo, Poruka za 48. svjetski dan sredstava društvenih komunikacija: *Komunikacija u službi autentične kulture susreta*, 24. siječnja 2014.

[2] Benedikt XVI, Poruka za 46. svjetski dan sredstava društvenih komunikacija, 24. siječnja 2012.

[3] Usp. sv. Josemaría, *Brazda*, br. 300 i 530.

[4] Papa Franjo, *Opća nakana za apostolat molitve za rujan 2013.*

[5] Sv. Josemaría, *Brazda*, br. 670.

[6] Sv. Josemaría, *Prijatelji Božji*, br. 84.

[7] 1 Kor 6,12.

[8] Sv. Josemaría, *Put*, br. 5.

[9] Sv. Josemaría, *Bilješke sa susreta*, 28. listopada 1972.

[10] Sv. Josemaría, *Prijatelji Božji*, br. 84.

[11] Sv. Toma Akvinski, *S. Th.* II-II, q. 166, a. 2 ad 3.

[12] *Ibid*, II-II, q. 167, a. 1 c.

[13] Sv. Toma, *De Malo*, q. 11, a. 4.

[14] Sv. Josemaría, *Put*, br. 815.

[15] *Ibid*, br. 375.

[16] Sv. Josemaría, *Kovačnica*, br. 738.

[17] Sv. Josemaría, *Put*, br. 281.

[18] 1 Kr 19,12.

[19] Sv. Josemaría, *Razgovori*, br. 96.

[20] Papa Franjo, Poruka za 48. svjetski dan sredstava društvenih komunikacija, 24. siječnja 2014.

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
hr-hr/article/unutarnja-tisina-u-  
digitalnom-dobu/](https://opusdei.org/hr-hr/article/unutarnja-tisina-u-digitalnom-dobu/) (31.03.2025.)