

Linuștea interioară în Era Digitală

Confrunțați cu întregul „vuiet” al noilor tehnologii, avem nevoie să păstrăm acea liniște interioară care permite sufletului nostru să audă vocea Duhului Sfânt. Un nou articol despre viața creștină.

03.07.2015

Tehnologiile noi au crescut în mod constant cantitatea informației disponibile și nu mai suntem surprinși să primim știri în timp real despre locuri de la celălalt capăt al

lumii. Devine din ce în ce mai ușor să fim informați despre ce se întâmplă peste tot pe glob. Dar această sursă rapidă de fapte aduce cu ea noi provocări, în special asupra modului de înmagazinare a atât de multor informații - din atât de multe surse.

Având în vedere cantitatea crescândă a informațiilor disponibile, este important ca fiecare dintre noi să își dezvolte o atitudine reflectivă și o abilitate mai bună de a discerne informațiile care sunt într-adevăr importante. Acest lucru este uneori dificil, deoarece „viteza cu care sunt comunicate informațiile ne depășește capacitatea de reflexie și analiză, ceea ce nu duce la forme mai echilibrate și adecvate de exprimare a propriilor idei”[1]. Mai mult, deoarece atenția ne este solicitată de o largă varietate de stimuli (mesaje text, fotografii, muzică, etc.), există riscul să ne obișnuim să le răspundem imediat, și să lăsăm

deoparte activitățile pe care intenționăm să le facem.

Tăcerea este, și ea, parte a procesului de comunicare. Inițiază momente de reflecție care ne permit să absorbim ce am perceput și să oferim răspunsul potrivit. „Ideile se nasc și au nevoie de profunzime: înțelegem cu o mai mare claritate ceea ce dorim să spunem și la ce ne așteptăm de la alții; și alegem cum ne exprimăm”[2]. Tăcerea joacă un rol important în viața creștină, constituind un pas obligatoriu în obținerea acelei liniști interioare care ne permite să auzim vocea Duhului Sfânt și să îi urmăm semnele date. Sf. Josemaria asociază tăcerea cu productivitatea și eficiența[3]. Iar Papa Francisc le-a cerut oamenilor să se roage ca „bărbații și femeile din vremea noastră, adeseori copleșiți de zgomotul din jur, să poată redescoperi valoarea tăcerii și să știe cum să îi asculte pe Dumnezeu, pe

frații și pe surorile lor”[4]. Cum putem ajunge la această liniște interioară într-un mediu caracterizat de noile tehnologii?

Virtutea cumpătării: un aliat

Sf. Josemaria face referire la o experiență pe care o putem ușor recunoaște: „’Problemele profesionale mă asaltează în cele mai nepotrivite momente,’ îmi spui. De aceea ți-am recomandat să îți faci ceva timp pentru liniște interioară, și să îți protejezi simțurile exterioare și interioare”[5]. Pentru a ajunge la pacea interioară care ne permite să ne îndreptăm atenția spre munca de făcut, și deci să o putem sfinți, trebuie să ne protejăm simțurile. Acest lucru se aplică în special utilizării mass-mediei electronice care, asemenea tuturor bunurilor materiale, trebuie folosită cu moderație.

Virtutea cumpătării este un aliat al păstrării libertății noastre interioare atunci când intrăm în lumea digitală. „Mădurația ne face să ne cucerim pe noi înșiși”[6], deoarece aduce ordine în folosirea acestor instrumente și ne îndreaptă acțiunile către bine. Ne conduce să folosim corect obiectele, dându-le valoarea adevărată, în conformitate cu demnitatea noastră de copii ai lui Dumnezeu. Pentru a face alegerile corecte când ne folosim de serviciile și device-urile electronice, chiar și când acestea sunt gratuite, trebuie să luăm în considerare nu doar atractivitatea sau utilitatea lor, ci și potrivirea lor cu un stil de viață cumpătat. Mă vor ajuta să îmi folosesc mai bine timpul, sau vor fi doar o sursă de distracție? Justifică opțiunile adiționale o nouă achiziție, sau aș putea să mă folosesc foarte bine de ceea ce am deja?

Idealul de sfințenie înseamnă a merge mai departe de ceea ce este

doar licit (*pot să fac asta?*) către întrebarea: *mă va aduce asta mai aproape de Dumnezeu?* Cuvintele Sfântului Paul către Corinteni sunt deosebit de lămuritoare: „*Toate îmi sunt îngăduite,*” *dar nu toate îmi sunt de folos.* „*Toate îmi sunt îngăduite,*” *dar nimic nu va pune stăpânire pe mine*[7]. Această afirmație a controlului de sine din partea Apostolului primește un nou sens în zilele și era noastră, unde considerăm că anumite produse sau servicii IT încurajează, printr-o „recompensă” imediată sau relativ rapidă, o utilizare repetată. A învăța despre limitarea folosirii lor va ajuta la prevenirea apariției unei atitudini neliniștite sau nervoase, sau chiar a unei forme de dependență. Aici poate fi foarte util scurtul sfat al Sf. Josemaria: „Obişnuiește-te să spui Nu”[8]. Și ne-a încurajat să ne concentrăm pe această luptă într-un mod pozitiv: „Deoarece această victorie interioară aduce pace în

inimile noastre, iar pacea o aducem în casele noastră, iar pacea o aducem societății și întregii lumi”[9].

Utilizarea noii tehnologii va depinde de circumstanțele și nevoile noastre particulare. În această zonă fiecare dintre noi, ajutați de sfaturile celorlalți, trebuie să își găsească propriul echilibru. Trebuie să ne punem o întrebare importantă: suntem moderați? E-mail-urile, de exemplu, pot fi utile ca să păstrăm legătura cu un prieten, dar dacă devin atât de numeroase încât duc la întreruperi constante ale muncii sau învățatului, probabil am deveni frivoli și ne-am pierde timpul. Dacă se întâmplă asta, controlul de sine ne va ajuta să ne depășim nerăbdarea și să lăsăm răspunsul pentru mai târziu, pentru a ne putea dedica unei sarcini care implică o concentrare deosebită sau, pur și simplu, să fim atenți la persoana cu care vorbim.

Anumite atitudini ne pot ajuta să fim, aici, moderați. De exemplu, limitarea accesului la internet la perioade specifice, stabilirea în avans a numărului de dăți în care vom verifica site-urile de socializare sau mailul, deconectarea device-urilor pe timpul nopții, evitarea folosirii lor în timpul meselor și atunci când avem nevoie să ne concentrăm în mod deosebit, cum ar fi în zilele de reculegere spirituale. Ar trebui să accesăm internetul doar la locul și timpul potrivit, astfel încât să nu ajungem să navigăm fără scop, și astfel să riscăm să ajungem pe site-uri ofensatoare pentru creștini sau care sunt, cel puțin, o pierdere de vreme. Convingerea profundă că cele mai înalte aspirații ale noastre depășesc satisfacția momentană de a da click ne ajută să facem eforturi mai mari de a trăi virtutea cumpătării. Prin această virtute se formează o personalitate puternică și „viața ia din nou nuanțe și tonuri pe

care excesul are tendința să le estompeze. Ne descoperim în stare să fim atenți la nevoile altora, să împărțim ce este al nostru cu toată lumea, să ne devotăm energia unor cauze majore”[10].

Importanța studiului

Obiceiul de a studia, care conduce dorința de cunoaștere către scopuri mai înalte, este văzut, de obicei, ca un apropiat al cumpătării. Sf. Tomas Aquinas definește virtutea *studiositas* ca „un puternic interes de a găsi cunoașterea lucrurilor”[11], ceea ce necesită depășirea lenei și a căutatului de confort. Cu cât ne concentrăm mai mult pe ceva într-un mod ordonat, cu atât mai dornici vom fi de a învăța și de a cunoaște.

Dorința de cunoaștere se îmbogățește atunci când este canalizată spre servirea altora și contribuie la iubirea lumii cu o inimă curată.

Bineînțeles, suntem dornici să rămânem la curent cu schimbările culturale și sociale din jurul nostru, deoarece vrem să le direcționăm către Domnul. Dar asta este destul de diferit față de o grijă neliniștită față de ce se întâmplă în lume, de o curiozitate arătată, de exemplu, în dorința de a fi informat despre totul, și de a nu rata nici măcar un fapt. O asemenea atitudine dezordonată va duce, într-un final, la superficialitate, la o dispersie a intelectului, la dificultatea de a rămâne aproape de Dumnezeu și la un zel apostolic fără prea mult entuziasm.

Noile tehnologii, deoarece multiplică sursele disponibile de informații, sunt de un real ajutor pentru cercetarea academică, pentru alegerea unei destinații de vacanță cu familia etc. Însă dorința de cunoaștere poate cădea victimă multor dereglări. De exemplu, prin lăsarea deoparte a unei sarcini

obligatorii sau a unui proiect de studiu și concentrarea pe un „studiu mai puțin profitabil”[12], cum ar fi a verifica știrile de ultimă oră sau a răspunde la un mail.

Curiozitatea dezordonată caracterizată de Sf. Tomas drept un „neastâmpăr rătăcitor al spiritului”[13] poate duce la tristețea inimii, la un suflet îngreunat de eșecul său de a răspunde vocației sale, care are nevoie de efort pentru a se apropia de Dumnezeu și de a-i servi pe cei din jurul nostru. Această apatie a sufletului, denumită câteodată „acedia”, este compatibilă cu agitația în mintea și corpul nostru, și este o reflexie a neliniștii interioare. În contrast, obiceiul studiului ne dă energie când este timpul să lucrăm și să construim relații cu alte persoane. Ne ajută să ne folosim bine de timpul pe care îl avem și chiar să găsim bucurie în

activitățile care necesită un deosebit efort mental.

Protejarea perioadelor de liniște

Cumpătarea netezește calea spre sfințenie deoarece creează ordinea interioară care ne permite să ne concentrăm intelectul și voința pe sarcina din fața noastră. „Vrei cu adevărat să fii sfânt? Du la bun sfârșit mica îndatorire din fiecare moment: fă ceea ce trebuie să faci și fii în ceea ce faci”[14]. Pentru a primi harul divin, pentru a crește în sfințenie, trebuie să ne cufundăm în fiecare activitate – unde ne este forjată sfințenia.

Dezvoltă noile tehnologii superficialitatea? Depinde de modul în care sunt folosite. Cu toate acestea, trebuie să fim atenți la pericolul disipării: „Îți lași simțurile și puterile să se adape în orice baltă întâlnită pe

drum. Apoi simți consecințele: scop îndoielnic, atenție risipită, voință amortită și dorințe care nu se opresc”[15].

Evident, când ne lăsăm pradă disipării prin folosirea fără măsură a telefonului sau a internetului, viața de rugăciune întâlnește obstacole greu de trecut. „Noi, copiii lui Dumnezeu, trebuie să fim contemplativi: oameni care, în mijlocul zgomotului mulțimii, știu cum să găsească liniștea sufletului într-o discuție fără de sfârșit cu Domnul nostru”[16].

Sf. Josemaria a scris că „tăcerea este paznicul ușii care duce la viața interioară”[17] și îi încuraja pe credincioșii care trăiesc în mijlocul lumii să caute momente de o mai intensă reculegere, compatibile cu efortul mare depus. El dădea o importanță deosebită pregătirii foarte riguroase pentru Liturghie.

Într-un mediu plin de noi tehnologii, creștinii trebuie să găsească timp și spațiu pentru a se apropia de Dumnezeu, un loc și un timp unde simțurile și imaginația, mintea și voința lor sunt concentrate pe reculegere. Asemenea profetului Ilie, îl descoperim pe Dumnezeu nu în mediul zgomotos din jur, ci în *șoapta unei adieri de vânt*[18].

Spiritul reculegerii care deschide un spațiu de dialog cu Cristos necesită abandonarea, pentru un timp, a celorlalte activități care ne solicită atenția. Rugăciunea are nevoie de o deconectare față de orice ne-ar putea distra, de multe ori chiar și fizic: oprirea alertelor de mesaje pe un device, închiderea aplicațiilor sau chiar a device-ului în sine. A venit momentul să ne îndreptăm ochii spre Dumnezeu și să lăsăm restul în mâinile Sale. Mai mult, tăcerea ne face să fim atenți la ceilalți și întărește legăturile de fraternitate,

făcându-ne să îi recunoaștem pe „oamenii care au nevoie de ajutor, caritate și dragoste”[19].

Într-o eră în care avem la îndemână mijloace tehnologice care ne umplu întreaga zi cu activități și zgomot, este bine să cultivăm liniștea în interiorul și în jurul nostru. În meditația sa asupra rolului media în cultura de astăzi, Papa Francisc ne invita să „recâștigăm un sentiment de premeditare și calm. Necesită timp și abilitatea de a tăcea și a asculta... Dacă îi ascultăm cu adevărat pe ceilalți, vom învăța să privim lumea cu alți ochi și să apreciem bogăția experienței umane, așa cum se manifestă în diferitele culturi și tradiții”[20]. Efortul de a cultiva o atitudine personală de ascultare cu atenție și de căutare a unui spațiu de liniște ne deschide celorlalți și într-un mod deosebit acțiunii lui Dumnezeu în sufletele noastre și în lume.

[1] Papa Francisc, Mesaj pentru cea de-a 48-a Zi a Comunicațiilor: Comunicarea în serviciul unei culturi autentice a descoperirii, 24 ianuarie 2014.

[2] Benedict XVI, Mesaj pentru cea de-a 46-a Zi a Comunicațiilor, 24 ianuarie 2012.

[3] Cf. Sf. Josemaría, *Brazdă*, nr. 300 și 530.

[4] Papa Francisc, Intenție generală pentru apostolatul rugăciunii pentru septembrie 2013.

[5] Sf. Josemaría, *Brazdă*, nr. 670.

[6] Sf. Josemaría, *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 84.

[7] 1 Cor 6,12.

[8] Sf. Josemaría, *Drum*, nr. 5.

[9] Sf. Josemaría, Însemnări luate într-o întâlnire, 28 octombrie 1972.

[10] Sf. Josemaría, *Prietenii lui Dumnezeu*, nr. 84.

[11] Sf. Toma de Aquino, S. Th. II-II, î. 166, a. 2 ad 3.

[12] *Ibid.* II-II, î. 167, a. 1 c.

[13] Sf. Toma de Aquino, De Malo, q. 11, a. 4.

[14] Sf. Josemaría, *Drum*, nr. 815.

[15] *Ibid.*, nr. 375.

[16] Sf. Josemaría, *Forja*, nr. 738.

[17] Sf. Josemaría, *Drum*, nr. 281.

[18] 1 Reg 19,12.

[19] Sf. Josemaría, *Convorbiri*, nr. 96.

[20] Papa Francisc, Mesaj pentru cea de-a 48-a Zi a Comunicațiilor, 24 ianuarie 2014.

J.C. Váscónes – R. Valdés

pdf | document generat automat din
[https://opusdei.org/ro-ro/article/linistea-
interioara-in-era-digitala/](https://opusdei.org/ro-ro/article/linistea-interioara-in-era-digitala/) (24.03.2026)