



laleggedidio.org

Appendice 5f: Tecnologia e intrattenimento nel Sabato

Questa pagina fa parte della serie sul quarto comandamento: Il Sabato:

1. [Appendice 5a: Il Sabato e il giorno per andare in chiesa — due cose diverse](#)
2. [Appendice 5b: Come osservare il Sabato nei tempi moderni](#)
3. [Appendice 5c: Applicare i principi del Sabato nella vita quotidiana](#)
4. [Appendice 5d: Cibo nel Sabato — guida pratica](#)
5. [Appendice 5e: Trasporto nel Sabato](#)
6. [Appendice 5f: Tecnologia e intrattenimento nel Sabato](#) (Pagina attuale).
7. [Appendice 5g: Lavoro e Sabato — affrontare le sfide del mondo reale](#)

Perché tecnologia e intrattenimento contano

La questione della tecnologia nel Sabato è legata principalmente all'intrattenimento. Una volta che una persona inizia a osservare il Sabato, una delle prime sfide è decidere cosa fare con tutto il tempo libero che naturalmente si apre. Coloro che frequentano chiese o gruppi che osservano il Sabato possono riempire parte di quel tempo con attività organizzate, ma anche loro devono infine affrontare momenti in cui sembra “non ci sia nulla da fare”. Questo è particolarmente vero per bambini, adolescenti e giovani adulti, ma persino gli adulti più anziani possono trovarsi in difficoltà con questo nuovo ritmo del tempo.

Un altro motivo per cui la tecnologia è così impegnativa è la pressione di rimanere sempre connessi oggi. Il flusso costante di notizie, messaggi e aggiornamenti è un fenomeno recente, reso possibile da internet e dalla proliferazione di dispositivi personali. **Spezzare questa abitudine richiede volontà e impegno.** Ma il Sabato offre l'opportunità perfetta per farlo — un invito settimanale a disconnettersi dalle distrazioni digitali e a riconnettersi con il Creatore.

Questo principio **non è limitato solo al Sabato**; ogni giorno un figlio di Dio dovrebbe essere consapevole della trappola della connessione e distrazione costante. I Salmi sono pieni di

incoraggiamenti a meditare su Dio e sulla Sua Legge giorno e notte (Salmo 1:2; Salmo 92:2; Salmo 119:97-99; Salmo 119:148), promettendo gioia, stabilità e vita eterna a chi lo fa. La differenza nel settimo giorno è che Dio stesso si riposò e ci comandò di imitarlo (Esodo 20:11) — rendendo questo l'unico giorno della settimana in cui disconnettersi dal mondo secolare non solo è utile ma divinamente stabilito.

Guardare sport e intrattenimento secolare

Il Sabato è messo da parte come tempo santo, e le nostre menti dovrebbero essere riempite di cose che riflettono quella santità. Per questo motivo guardare sport, film secolari o serie di intrattenimento non dovrebbe essere fatto nel Sabato. **Tali contenuti sono scollegati dal beneficio spirituale che il giorno è destinato a portare.** La Scrittura ci chiama: «Siate santi, perché io sono santo» (Levitico 11:44-45; ripreso in 1 Pietro 1:16), ricordandoci che la santità implica separazione da ciò che è comune. Il Sabato offre un'opportunità settimanale per distogliere l'attenzione dalle distrazioni del mondo e riempirlo invece con culto, riposo, conversazioni edificanti e attività che ristorano l'anima e onorano Dio.

Praticare sport e fitness nel Sabato

Così come guardare sport secolari attira la nostra attenzione su competizione e intrattenimento, anche praticare attivamente sport o routine di fitness nel Sabato sposta il focus lontano dal riposo e dalla santità. Andare in palestra, allenarsi per obiettivi sportivi o giocare appartiene al ritmo feriale del nostro lavoro e dell'auto-miglioramento. In effetti l'esercizio fisico per sua natura contrasta con la **chiamata del Sabato a cessare dallo sforzo e abbracciare il vero riposo.** Il Sabato ci invita a mettere da parte persino le nostre ricerche autodirette di prestazione e disciplina per trovare ristoro in Dio. Rinunciando ad allenamenti, pratiche o partite, onoriamo il giorno come sacro e creiamo spazio per il rinnovamento spirituale.

Attività fisiche adatte al Sabato

Questo non significa che il Sabato debba essere trascorso al chiuso o in inattività. Passeggiate leggere e tranquille all'aperto, tempo senza fretta nella natura o giochi delicati con i bambini possono essere un modo bello per onorare il giorno. Attività che restaurano invece di competere, che approfondiscono le relazioni invece di distrarre, e che rivolgono la nostra attenzione verso la creazione di Dio invece che verso i risultati umani, sono tutte in armonia con lo spirito di riposo e santità del Sabato.

Buone pratiche sabbatiche per la tecnologia

- Idealmente, ogni connessione non necessaria con il mondo secolare dovrebbe interrompersi durante il Sabato. Questo non significa diventare rigidi o senza gioia, ma fare un passo deliberato indietro dal rumore digitale per onorare il giorno come santo.
- I bambini non dovrebbero dipendere da dispositivi connessi a internet per riempire le ore del Sabato. Invece, incoraggiateli ad attività fisiche, libri o contenuti dedicati a temi santi ed edificanti. **Qui una comunità di credenti è particolarmente utile**, poiché offre altri bambini con cui giocare e attività sane da condividere.
- Gli adolescenti dovrebbero essere abbastanza maturi da capire la differenza tra il Sabato e gli altri giorni per quanto riguarda la tecnologia. I genitori possono guidarli preparando attività in anticipo e spiegando il “perché” dietro questi limiti.
- L'accesso a notizie e aggiornamenti secolari dovrebbe essere eliminato nel Sabato. Controllare i titoli o scorrere i social media può riportare rapidamente la mente alle preoccupazioni feriali e rompere l'atmosfera di riposo e santità.
- Pianificate in anticipo: scaricate il materiale necessario, stampate guide di studio biblico o preparate contenuti appropriati prima del tramonto in modo da non cercare in fretta durante le ore sabbatiche.
- Mettete da parte i dispositivi: disattivate le notifiche, usate la modalità aereo o mettete i dispositivi in un cestino dedicato durante le ore del Sabato per segnalare il cambiamento di focus.
- L'obiettivo non è demonizzare la tecnologia ma usarla in modo appropriato in questo giorno speciale. Ponetevi la stessa domanda che abbiamo introdotto prima: **“È necessario oggi?”** e **“Questo mi aiuta a riposare e onorare Dio?”**. Col tempo praticare queste abitudini aiuterà voi e la vostra famiglia a vivere il Sabato come una delizia anziché una lotta.