Опубликовано Пасторской ассоциацией Генеральной Конференции

Ежедневные чтения. Автор: доктор Фрэнк Хазел (Dr. Frank Hasel)

# Приоритеты веры

## Дополнительные материалы для чтения. БЛАГОСЛОВЕНиЯ СУБбОТНеГО «ЦИФРОВОГО ГОЛОДАНиЯ»

«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай в них всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни вол твой, ни осел твой, ни всякий скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исх. 20:8–11).

### Правильное понимание субботы

Адвентисты седьмого дня хорошо умеют объяснять исторический процесс переноса дня Господнего с седьмого дня недели на первый. Но иногда нам не так хорошо удается раскрыть красоту и благословения, которые приносит соблюдение субботы. Для многих суббота превратилась в рутину, которая заключается в воздержании от определенной работы. Это перестало быть наслаждением, перестало приносить радость от общения с Господом. Мы должны заново ощутить радость от приятного проведения субботы, если хотим, чтобы другие воспринимали ее как Божье благословение. Для поколения, которое строит отношения через новые технологии в эпоху цифровой связи, правильное понимание субботы принесет удивительные практические благословения. Суббота предоставляет прекрасную возможность оторваться от экрана и посмотреть вокруг. Сегодня мало кто отключает текстовые сообщения, ограничивает использование социальных сетей, но суббота предлагает опыт, который обогатит нас и вдохновит на остальную часть рабочей недели.

### «Цифровое голодание»

Просматривая интернет-страницы, мы получаем бесконечный поток информации. Наша способность глубоко размышлять и не отвлекаться снижается. Когда люди привыкают к быстрому поверхностному просмотру страниц и пробегают глазами текст, снижается способность к углубленному и сосредоточенному чтению. Им становится тяжелее удерживать нить разговора в течение долгого времени и глубоко размышлять над Божьими словами и делами. Это имеет серьезные последствия для наших отношений с Богом. Иисус говорит, что наш ум играет важную роль в выражении любви к Богу (Мк. 12:30). Цифровые технологии не развивают нейронных связей, необходимых для размышлений, сосредоточенной молитвы и других аспектов духовной жизни. Этому типу мышления способствует «цифровое голодание», замедление, принятие и соблюдение Божьей субботы. Только представьте, какое благословение может принести один день в неделю, если мы будем выключать мобильные телефоны, компьютеры и планшеты, будем сознательно воздерживаться от просмотра интернет-страниц и не будем проверять почту. Вместо этого мы направим силы на действия и отношения, которые требуют нашего присутствия и умственной концентрации. Представьте себе субботу, когда вы общаетесь с людьми, не отвлекаясь на другие дела, и сосредоточиваетесь на семье и друзьях, которые вас окружают. Представьте себе день отдыха, в который вы найдете время для глубоких и плодотворных размышлений над Божьим Словом. Представьте драгоценное время, когда вы делитесь мыслями и опытом с другими, а также внимательно, не перебивая, слушаете их истории. Такое проведение субботы воссоединит нас с Господом, поможет восстановить отношения и обогатит нашу духовную жизнь.