

Prioritas Iman

BACAAN TAMBAHAN — BERKAT DARI SABAT DETOX DIGITAL

“Ingatlah dan kuduskanlah hari Sabat: enam hari lamanya engkau akan bekerja dan melakukan segala pekerjaanmu, tetapi hari ketujuh adalah hari Sabat Tuhan, Allahmu; maka jangan melakukan sesuatu pekerjaan, engkau atau anakmu laki-laki, atau anakmu perempuan, atau hambamu laki-laki, atau hambamu perempuan, atau hewanmu atau orang asing yang di tempat kediamanmu. Sebab enam hari lamanya Tuhan menjadikan langit dan bumi, laut dan segala isinya, dan Ia berhenti pada hari ketujuh; itulah sebabnya Tuhan memberkati hari Sabat dan menguduskannya.” (Keluaran 10:24,25, TB)

Hari Sabat Dipahami dengan Benar

Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh sangat baik dalam menjelaskan perubahan historis Hari Tuhan dari hari ketujuh dalam seminggu menjadi hari pertama dalam seminggu. Kita terkadang kurang berhasil dalam menunjukkan keindahan dan berkat menguduskan hari Sabat. Bagi banyak orang, hari Sabat telah berubah menjadi rutinitas legalistik yang menakutkan dimana mereka tidak melakukan pekerjaan tertentu. Bukan lagi kesenangan yang memberi kita sukacita dalam perjalanan kita bersama Allah. Kecuali kita menemukan kembali aspek-aspek menyenangkan dari perayaan Sabat yang penuh sukacita, tak seorang pun akan tertarik untuk menikmati Sabat sebagai berkat Allah. Sabat, jika dipahami dengan benar, menawarkan berkat-berkat praktis yang luar biasa bagi generasi yang dibentuk secara relasional dengan menggunakan teknologi baru di era keterhubungan digital. Hari Sabat menawarkan kesempatan sempurna untuk memperjelas pilihan-pilihan kita tentang bagaimana kita akan hidup pada saat ini. Di saat hanya sedikit orang yang membatasi penggunaan pengiriman pesan singkat digital, media sosial, atau penggunaan teknologi digital lainnya, hari Sabat menawarkan pengalaman yang juga akan memperkaya sisa minggu kerja kita.

Detoks Digital

Membaca sekilas halaman web yang kaya akan media, memaparkan kita pada informasi yang tak ada habisnya, namun kita menjadi kurang mampu terlibat dalam pemikiran yang mendalam dan tanpa gangguan. Ketika orang terbiasa melakukan penelusuran cepat, memindai, dan membaca satu kali, kemampuan untuk melakukan membaca secara mendalam dan fokus berkurang. Secara fisiologis menjadi lebih sulit untuk mengikuti alur pemikiran yang luas dan lebih menantang untuk merenungkan secara mendalam Firman dan jalan-jalan dari Allah. Hal ini memiliki implikasi yang drastis terhadap hubungan kita dengan Allah karena Yesus mengatakan kepada kita bahwa otak kita sangat penting dalam mengekspresikan kasih kita kepada Allah (Markus 12:30). Teknologi digital tidak mengembangkan sirkuit otak yang diperlukan untuk perenungan (meditasi), doa tanpa gangguan, dan dimensi kehidupan spiritual lainnya. Namun tipe pemikiran seperti inilah yang dikembangkan melalui detoksifikasi digital, dengan memperlambat, dan dengan memeluk serta mempraktikkan Sabat Allah. Bayangkan betapa nikmatnya satu hari penuh dalam seminggu ketika kita mematikan ponsel kita, ketika kita mematikan komputer dan tablet kita, ketika kita dengan sengaja menahan diri untuk tidak menjelajah web dan tidak memeriksa e-mail. Sebaliknya, kita dengan sengaja terlibat dalam aktivitas dan hubungan yang mengundang kita untuk

hadir secara fisik dan mental. Bayangkan sebuah hari Sabat di mana Anda memberikan kasih karunia dengan menawarkan percakapan tanpa gangguan dan tetap fokus pada keluarga dan teman-teman di sekitar Anda. Bayangkan suatu hari istirahat di mana Anda meluangkan waktu untuk merenungkan Firman Allah secara kreatif dan mendalam. Bayangkan waktu berkualitas di mana Anda berbagi wawasan dan pengalaman Anda dengan orang lain dan juga mendengarkan cerita mereka dengan penuh perhatian dan tanpa gangguan. Praktik Sabat seperti itu akan menghubungkan kita kembali dengan Allah, memperbaharui hubungan kita, dan memberkati perjalanan rohani kita dengan cara yang indah dan mendalam.