



angbatasngdiyos.org

Apendise 5f: Teknolohiya at Libangan sa Sabbath

Ang pahinang ito ay bahagi ng serye tungkol sa ika-4 na utos: Ang Sabbath:

1. [Apendise 5a: Ang Sabbath at ang araw ng pagsamba sa simbahan — dalawang magkaibang bagay](#)
2. [Apendise 5b: Paano Panatilihin ang Sabbath sa Makabagong Panahon](#)
3. [Apendise 5c: Paglalapat ng mga Prinsipyo ng Sabbath sa Pang-araw-araw na Buhay](#)
4. [Apendise 5d: Pagkain sa Sabbath — Praktikal na Gabay](#)
5. [Apendise 5e: Transportasyon sa Sabbath](#)
6. [Apendise 5f: Teknolohiya at Libangan sa Sabbath](#) (Kasalukuyang pahina).
7. [Apendise 5g: Trabaho at ang Sabbath — Pag-navigate sa Mga Hamon sa Tunay na Mundo](#)

Bakit Mahalaga ang Teknolohiya at Libangan

Ang isyu ng teknolohiya sa Sabbath ay pangunahing kaugnay ng libangan. Kapag nagsimulang sundin ng isang tao ang Sabbath, isa sa mga unang hamon ay ang pagpapasya kung ano ang gagawin sa lahat ng libreng oras na kusang bumubukas. Yaong dumadalo sa mga simbahan o grupong nagbabantay ng Sabbath ay maaaring mapuno ang ilan sa oras na iyon ng mga organisadong gawain, ngunit kahit sila ay darating din sa sandali na tila “wala nang magawa.” Totoo ito lalo na para sa mga bata, kabataan, at mga kabataang may edad, ngunit pati ang matatanda ay maaaring mahirapang umangkop sa bagong ritmo ng oras.

Isa pang dahilan kung bakit hamon ang teknolohiya ay ang presyur ngayon na manatiling konektado. Ang tuloy-tuloy na agos ng balita, mensahe, at mga update ay isang bagong pangyayari na naging posible dahil sa internet at pagdami ng personal na mga device. **Ang pagsira sa nakaugaliang ito ay nangangailangan ng pananabik at pagsisikap.** Ngunit ang Sabbath ang perpektong pagkakataon para gawin ito—isang lingguhang paanyaya na kumalas sa mga digital na panggambala at muling kumonekta sa Maylalang.

Ang prinsipyong ito **ay hindi nalilimitahan sa Sabbath lamang**; sa araw-araw, dapat maging maingat ang anak ng Diyos sa patibong ng tuloy-tuloy na koneksyon at panggugulo ng isip. Puno ang Mga Awit ng mga paanyaya na magnilay sa Diyos at sa Kanyang Batas araw at gabi (Awit 1:2; Awit 92:2; Awit 119:97-99; Awit 119:148), na nangakong magdadala ng kagalakan, katatagan, at buhay na walang hanggan sa mga gumagawa nito. Ang kaibahan sa ikapitong araw ay ang Diyos mismo ang nagpahinga at iniutos sa atin na tularan Siya (Exodo 20:11) — kaya ito ang isang araw bawat linggo na ang pagdiskonekta mula sa makamundong daigdig ay hindi lamang kapaki-pakinabang kundi itinalaga ng Diyos.

Panonood ng Sports at Sekular na Libangan

Itinangi ang Sabbath bilang banal na oras, at ang ating isip ay dapat mapuno ng mga bagay na sumasalamain sa kabanalang iyon. Dahil dito, ang panonood ng sports, sekular na pelikula, o serye ng libangan ay hindi dapat gawin sa Sabbath. **Ang ganitong nilalaman ay hiwalay sa espirituwal na pakinabang na layunin ng araw.** Tinatawag tayo ng Kasulatan: “Magpakabanal kayo, sapagkat ako ay banal” (Levitico 11:44-45; muling binigkas sa 1 Pedro 1:16), na nagpapaalala na ang kabanalan ay may kinalaman sa paghihiwalay mula sa pangkaraniwan. Nagbibigay ang Sabbath ng lingguhang pagkakataon upang ilayo ang ating pansin mula sa mga panggambala ng mundo at punuin ito ng pagsamba, pamamahinga, nakapagpapalakas na pag-uusap, at mga gawaing nagpapasariwa sa kaluluwa at nagbibigay karangalan sa Diyos.

Pagsasagawa ng Sports at Ehersisyo sa Sabbath

Kung paanong ang panonood ng sekular na sports ay humihila sa ating pansin tungo sa kompetisyon at libangan, ang aktibong paglahok sa sports o mga routine sa ehersisyo sa Sabbath ay inililihis din ang pokus mula sa pamamahinga at kabanalan. Ang pagpunta sa gym, pag-ensayo para sa atletikong layunin, o paglalaro ng sports ay kabilang sa karaniwang ritmo ng ating paggawa at sariling pagpapaunlad sa mga araw ng trabaho. Sa katunayan, ang pisikal na ehersisyo sa kanyang kalikasan ay salungat sa **tawag ng Sabbath na tumigil sa pagsisikap at yakapin ang tunay na pamamahinga.** Inaanyayahan tayo ng Sabbath na isantabi maging ang ating mga sariling hangaring performance at disiplina upang makasumpong ng kapreskuhan sa Diyos. Sa pag-atras mula sa workout, ensayo, o laban, iginagalang natin ang araw bilang banal at nagbibigay puwang sa espirituwal na panibago.

Mga Pisikal na Gawaing Angkop sa Sabbath

Hindi nito ibig sabihin na kailangang gugulin ang Sabbath sa loob ng bahay o walang galaw. Ang magagaan at payapang paglalakad sa labas, hindi nagmamadaling oras sa kalikasan, o banayad na pakikipaglaro sa mga bata ay maaaring maging isang magandang paraan upang parangalan ang araw. Ang mga gawaing *nagpapabalik-lakas* sa halip na nakikipagkumpitensya, *nagpapalalim ng ugnayan* sa halip na nanggugulo, at *itinituon ang ating pansin sa likha ng Diyos* sa halip na sa tagumpay ng tao, ay pawang kaayon ng diwa ng Sabbath na pamamahinga at kabanalan.

Magagandang Gawi sa Teknolohiya para sa Sabbath

- Sa abot ng maaari, ang lahat ng hindi kinakailangang koneksyon sa makamundong daigdig ay dapat huminto sa Sabbath. Hindi ibig sabihin nito na tayo’y magiging masyadong mahigpit o walang kagalakan, kundi sadyang umatras mula sa ingay ng digital upang parangalan ang araw bilang banal.
- Hindi dapat umasa ang mga bata sa mga device na konektado sa internet upang punuin ang oras ng Sabbath. Sa halip, hikayatin ang mga gawaing pisikal, mga aklat o midyang nakalaan sa banal at nakapagpapalakas na nilalaman. **Dito lubos na nakatutulong ang komunidad ng mga mananampalataya**, sapagkat nagbibigay ito ng ibang mga batang makakalaro at mga makabuluhang aktibidad na maibabahagi.
- Dapat sapat na hinog ang pag-unawa ng mga kabataan upang maiba ang Sabbath sa ibang mga araw pagdating sa teknolohiya. Maaaring gabayan sila ng mga magulang sa pamamagitan ng paghahanda ng mga aktibidad nang maaga at pagpapaliwanag ng “bakit” sa likod ng mga hangganang ito.
- Ang pag-access sa balita at sekular na mga update ay dapat itigil sa Sabbath. Ang pagtingin sa mga headline o pag-scroll sa social media ay madaling humila sa isipan pabalik sa mga alalahanin ng karaniwang araw at sirain ang kapaligiran ng pamamahinga at kabanalan.
- Magplano nang maaga: I-download ang mga kinakailangang materyal, i-print ang mga gabay sa pag-aaral ng Biblia, o i-queue ang angkop na nilalaman bago lumubog ang araw upang hindi ka nag-aapura sa paghahanap ng materyal sa oras ng Sabbath.
- Isantabi ang mga device: Patayin ang mga notification, gumamit ng airplane mode, o ilagay ang mga device sa isang nakatalagang lalagyan sa oras ng Sabbath upang ipahiwatig ang pagbabago ng pokus.
- Ang layunin ay hindi demonisahan ang teknolohiya kundi gamitin ito nang wasto sa natatanging araw na ito. Itanong ang parehong tanong na ipinakilala natin noon: **“Kailangan ba ito ngayon?”** at **“Nakakatulong ba itong magpahinga at parangalan ang Diyos?”** Sa paglipas ng panahon, ang pagsasanay sa mga gawaing ito ay tutulong sa iyo at sa iyong pamilya na maranasan ang Sabbath bilang isang kagalakan sa halip na isang pakikibaka.