W 1865 roku święty Jan Bosko opowiedział sen, w którym tajemnicza latarnia odciągała młodych ludzi od przyjmowania Komunii Świętej. Ponad półtora wieku później ten obraz skłania nas do głębokiej refleksji nad ekranami, rozproszeniami, wolnością duszy i walką o wewnętrzne skupienie.

Wyobraźmy sobie przez chwilę kościół pełen młodych ludzi. Ołtarz jest przygotowany, kapłan sprawuje święte misteria, a Chrystus, prawdziwie obecny w Eucharystii, oczekuje na wiernych. Dzieje się jednak coś dziwnego: wielu spośród tych młodych ludzi, choć fizycznie znajduje się w świątyni, ma uwagę całkowicie pochłoniętą przez coś innego. Niepokojąca postać pokazuje im fascynujące obrazy, miłe wspomnienia, rozrywki, przyjemności i obietnice. Chłopcy patrzą, zachwycają się i stopniowo zapominają o tym, po co przyszli.

Nie opisujemy sceny z naszych czasów, w której uczestnicy Mszy Świętej trzymają w rękach świecące telefony. Mówimy o śnie przypisywanym świętemu Janowi Bosko, wielkiemu dziewiętnastowiecznemu włoskiemu kapłanowi i wychowawcy, założycielowi rodziny salezjańskiej oraz apostołowi młodzieży.

W tym śnie narzędziem rozproszenia nie był smartfon, tablet ani ekran podłączony do internetu. Była nim **latarnia magiczna**, urządzenie zdolne do wyświetlania obrazów i przyciągania spojrzeń tych, którzy je oglądali.

Podobieństwo do naszego świata jest zdumiewające. Dzisiaj miliony ludzi noszą w kieszeni urządzenie, które w każdej chwili może pokazać im wiadomości, rozmowy, filmy, gry, fotografie, przyjemności i praktycznie niekończący się strumień nowości. Wystarczy jeden ruch palca, aby porzucić to, co właśnie robiliśmy, i wejść do innego świata.

Czy możemy twierdzić, że święty Jan Bosko przepowiedział pojawienie się telefonów komórkowych? Byłoby nierozsądne tak twierdzić. Możemy jednak zapytać, czy duchowe ostrzeżenie płynące z jego snu nie zachowuje dziś niezwykłej aktualności: **co się dzieje, kiedy to, co przyciąga nasze oczy, zaczyna kraść nasze serce, czas, zdolność skupienia, a nawet pragnienie zbliżenia się do Boga?**

To właśnie jest pytanie, które zasługuje na naszą uwagę. Nie chodzi o bezwarunkowe potępianie technologii ani o idealizowanie przeszłości, w której również istniały rozproszenia, pokusy i grzechy. Chodzi o zrozumienie niezmiennej prawdy duchowej: człowiek może stracić z oczu swój cel ostateczny, jeśli pozwoli, aby rzeczy drugorzędne zajęły miejsce tego, co najważniejsze.

I niewiele obrazów wyraża tę rzeczywistość z taką siłą jak latarnia ze snu księdza Bosko.

1. Święty Jan Bosko: kapłan, który znał serca młodych ludzi

Aby zrozumieć znaczenie tego snu, najpierw musimy poznać człowieka, który go opowiedział.

Święty Jan Bosko urodził się 16 sierpnia 1815 roku w Castelnuovo d'Asti w Piemoncie, we Włoszech. Bardzo wcześnie stracił ojca i dorastał w skromnej rodzinie, naznaczonej ciężką pracą, trudnościami materialnymi oraz głęboką wiarą swojej matki, Małgorzaty Occhieny.

Już w młodości odczuwał szczególną troskę o chrześcijańskie wychowanie chłopców, zwłaszcza tych, którzy żyli w trudnych warunkach. W epoce wielkich przemian społecznych wielu młodych ludzi przybywało do miast w poszukiwaniu pracy, gdzie często byli narażeni na ubóstwo, wyzysk, przestępczość i utratę więzi rodzinnych oraz religijnych.

Ksiądz Bosko zrozumiał, że nie wystarczy upominać młodych ludzi, kiedy popełniają błędy. Trzeba było się do nich zbliżyć, zdobyć ich zaufanie, nauczyć ich prawdy chrześcijańskiej i zapewnić im środowisko, w którym mogliby rozwijać się zarówno po ludzku, jak i duchowo.

Jego metoda wychowawcza, znana jako system prewencyjny, opierała się przede wszystkim na rozumie, religii i życzliwości. Nie oznaczało to rezygnacji z dyscypliny, lecz pomaganie młodym ludziom w zrozumieniu dobra, pokochaniu go i dokonywaniu wolnych wyborów.

W centrum jego działalności znajdowały się modlitwa, nabożeństwo do Najświętszej Maryi Panny, częsta spowiedź, Eucharystia oraz troska o zbawienie dusz.

Ksiądz Bosko nie uważał religii za ozdobę, którą można dodać do wychowania, kiedy znajdzie się na to czas. Rozumiał ją jako fundament pozwalający ukierunkować wolność, kształtować sumienie i nadać istnieniu głęboki sens.

Dlatego jego ostrzeżeń dotyczących rozproszeń nie należy interpretować jako narzekań dorosłego, któremu przeszkadza, że młodzi ludzie się bawią. Jego troska była znacznie poważniejsza: obawiał się, że to, co fascynuje chłopców, ostatecznie oddali ich od środków łaski, które mogą pomóc im żyć w przyjaźni z Bogiem.

W jego opowieściach o snach często pojawiają się obrazy symboliczne, sceny walki duchowej oraz ostrzeżenia skierowane do wspólnoty wychowawczej Oratorium na Valdocco w Turynie.

Należy jednak zachować ważne rozróżnienie. Sny księdza Bosko stanowią część dobrze znanej tradycji duchowej, ale każdą z tych opowieści należy badać z uwzględnieniem jej przekazu historycznego, kontekstu i treści. Nie wszystkie sny należy uznawać za proroctwa

nadprzyrodzone w ścisłym znaczeniu tego słowa, a ich interpretacja nie upoważnia do twierdzenia, że każdy szczegół zapowiada konkretne przyszłe wydarzenie.

Wielkość jego nauczania nie zależy od tego, czy potrafimy utożsamić każdy obraz z późniejszym wynalazkiem. Jego wartość duszpasterska polega również na zdolności rozjaśniania ludzkich zmagań w każdej epoce.

I właśnie tutaj rozpoczyna się nasza refleksja nad latarnią.

2. Sen o magicznej latarni: niepokojąca scena w kościele

Opowieść znana jako *Magiczna latarnia* jest przekazywana w zbiorach snów księdza Bosko. Wersja rozpowszechniana pod tym tytułem jest datowana na 1 maja 1865 roku i została zamieszczona w *Memorie Biografiche*, tom VIII, strony 115–116.

Scena jest prosta, ale pełna znaczenia.

Ksiądz Bosko znajduje się w kościele pełnym młodych ludzi. Zauważa, że niewielu z nich przystępuje do Komunii Świętej. W pobliżu balustrady ołtarza głównego pojawia się postać o złowrogim wyglądzie, opisana w opowieści jako mająca demoniczną postać.

Postać trzyma w ręku magiczną latarnię i wykorzystuje ją do pokazywania chłopcom różnych obrazów.

Jednym ukazuje ożywione zabawy i gry, które szczególnie ich pociągają. Innym pokazuje przegrane mecze albo przyszłe zwycięstwa. Niektórzy widzą swoją rodzinną miejscowość, pola, spacery i dobrze znane miejsca. Inni oglądają swoje studia, książki i codzienne sprawy, które zajmują ich życie.

Pojawiają się również owoce, słodycze, wino, krewni, przyjaciele, sceny grzeszne oraz pieniądze, których nie przekazano.

Każdy młody człowiek znajduje coś, co potrafi przyciągnąć jego uwagę. Obrazy nie są identyczne dla wszystkich, ponieważ ludzie również nie mają takich samych skłonności, pragnień ani słabości.

Jednych pociąga rozrywka. Innych nostalgia. Niektórzy fascynują się sukcesem. Jeszcze inni przyjemnościami materialnymi albo tym, co karmi ich nieuporządkowane namiętności.

Rezultat jest jednak taki sam: chłopcy zostają oczarowani tym, co oglądają, i zapominają o przystąpieniu do Stołu Pańskiego.

Postać nie musi fizycznie wyprowadzać ich z kościoła. Nie musi burzyć ołtarza ani przeszkadzać w sprawowaniu Mszy Świętej. Wystarczy, że zajmie ich spojrzenia i myśli.

Na tym polega siła tego obrazu.

Młodzi ludzie nadal tam są, ale ich uwaga została zdobyta. Znajdują się blisko rzeczy świętych, lecz zajmują się czymś innym. Możliwość zbliżenia się do Chrystusa pozostaje otwarta, jednak oni pozwalają się pochłonąć temu, co oferuje im latarnia.

Nauka płynąca z opowieści przypisywanej księdzu Bosko jest jednoznaczna: diabeł próbuje rozpraszać młodych ludzi, aby odciągnąć ich od świętych sakramentów. Odpowiedź polega na przerwaniu tej fascynacji, podniesieniu wzroku ku Krzyżowi i przypomnieniu sobie, jak ważne jest trwanie blisko Jezusa.

Nie powinniśmy pomijać jednego szczegółu: **latarnia nie zmusza młodych ludzi do patrzenia. Ona ich uwodzi.**

Właśnie w ten sposób często zaczyna się rozproszenie. Rzadko przedstawia się ono jako jawne wyrzeczenie się Boga. Często przychodzi pod postacią czegoś atrakcyjnego, niewinnego, pilnego lub pozornie koniecznego.

„Tylko na chwilę”.

„Zobaczę tylko jedną rzecz”.

„Pomodlę się później”.

„Kiedy skończę oglądać ten film, wrócę do tego, co robiłem”.

„Teraz nie mam czasu na modlitwę, ale nadrobię to później”.

Raz za razem to, co drugorzędne, wypiera to, co najważniejsze. A kiedy chcemy się zorientować, czas już minął.

Latarnia ze snu jest potężna właśnie dlatego, że nie musi wydawać się niebezpieczna. Wystarczy jej atrakcyjność.

3. Czy święty Jan Bosko przepowiedział pojawienie się telefonów komórkowych?

To pytanie sprawia, że sen staje się zagadnieniem niezwykle aktualnym.

Kiedy święty Jan Bosko opowiadał tę scenę w 1865 roku, telefony komórkowe były jeszcze bardzo odległe od rzeczywistości. Technologia jego czasów znacznie różniła się od naszej. Magiczna latarnia pozwalała jednak już wtedy wyświetlać obrazy i wzbudzać ciekawość oglądających.

Dzisiaj mamy urządzenia, które realizują tę samą funkcję na skalę niewyobrażalną dla człowieka żyjącego w XIX wieku. Telefon może pokazywać filmy, fotografie, rozmowy, wiadomości, gry, transmisje na żywo i treści dopasowane do każdego użytkownika.

W pewnym sensie nosimy w kieszeni małe okno na cały wszechświat.

Dlatego tak wiele osób, poznając sen księdza Bosko, natychmiast dostrzega podobieństwo między tamtą latarnią a współczesnymi smartfonami. Porównanie to jest szczególnie sugestywne, ponieważ nie ogranicza się do zewnętrznego wyglądu obu urządzeń: dotyczy również sposobu, w jaki mogą one wpływać na naszą uwagę.

Musimy jednak sformułować tę kwestię z należytą dokładnością.

Nie mamy wystarczających podstaw, aby twierdzić, że ksiądz Bosko utożsamiał tamtą latarnię z przyszłymi telefonami komórkowymi. Interpretacja łącząca te dwa obrazy jest współczesnym zastosowaniem nauki płynącej ze snu, a nie udowodnioną identyfikacją historyczną.

Nie umniejsza to jego znaczenia. Przeciwnie, pozwala odkryć głębsze przesłanie.

Gdyby ostrzeżenie księdza Bosko sprowadzało się do zapowiedzi konkretnego urządzenia, jego znaczenie zależałoby od pojawienia się tego wynalazku. Jeśli jednak zrozumiemy, że latarnia symbolizuje wszystko, co przyciąga naszą uwagę i odciąga od dobra, które powinniśmy realizować, jej przesłanie może rozjaśniać wiele różnych sytuacji w każdej epoce.

Problemem nie jest wyłącznie istnienie ekranu. Problem pojawia się wtedy, gdy fascynacja tym, co oglądamy, zaczyna rządzić tym, co robimy, czego pragniemy i czemu przypisujemy znaczenie.

Współczesna latarnia mieści się w dłoni

Pomyślmy o typowej sytuacji.

Ktoś przygotowuje się do odmówienia Różańca Świętego. Klęka, rozpoczyna pierwsze modlitwy i nagle przypomina sobie, że ma nieodczytaną wiadomość. Bierze telefon, aby szybko odpowiedzieć.

Odpowiadając, zauważa powiadomienie. Powiadomienie prowadzi do publikacji. Publikacja zawiera film. Film przypomina mu o innej sprawie, którą chce sprawdzić. Potem pojawia się wiadomość, a w końcu komentarz, który wzbudza jego ciekawość.

Kiedy ponownie patrzy na zegarek, minęło dwadzieścia minut.

Być może nie zobaczył niczego złego. Być może odpowiedział na uzasadnione wiadomości, przeczytał przydatne informacje i obejrzał treści całkowicie niewinne. Jednak modlitwa, którą zamierzał odmówić, została odsunięta na bok.

Latarnia nie musiała pokazywać mu niczego przewrotnego. Wystarczyło, że pokazywała mu coś, co w danej chwili wydawało się atrakcyjniejsze niż trwanie w skupieniu przed Bogiem.

To jeden z paradoksów naszych czasów: możemy dysponować coraz większą liczbą środków komunikacji, a jednocześnie doświadczać coraz większych trudności w byciu naprawdę obecnymi przy ludziach, którzy znajdują się obok nas. Możemy mieć dostęp do całych bibliotek za pośrednictwem telefonu, a mimo to poświęcać godziny na treści, które niewiele wzbogacają naszą inteligencję. Możemy wykorzystywać internet do lepszego poznawania wiary, a ostatecznie spędzać czas na niekończących się sporach religijnych.

Możemy również używać tych samych narzędzi do modlitwy, czytania Pisma Świętego, słuchania kazań, poznawania katechizmu lub uczestniczenia w inicjatywach ewangelizacyjnych.

Technologia sama w sobie nie przesądza zatem o rezultacie moralnym. Znaczenie mają przedmiot jej wykorzystania, intencja, okoliczności oraz skutki, jakie wywołuje w naszym życiu.

Ten sam telefon, który rozprasza nas podczas modlitwy, może zawierać tekst Mszału, Biblię, brewiarz, aplikację do odmawiania Różańca albo konferencję formacyjną.

Pytanie decydujące nie brzmi jedynie: jakie urządzenie trzymamy w dłoniach? Powinniśmy

zapytać: **kto kieruje naszą uwagą i ku jakiemu celowi ją prowadzi?**

To, co naprawdę niepokojące: personalizacja pokusy

W śnie latarnia nie pokazuje wszystkim młodym ludziom dokładnie tego samego. Każdy ogląda to, co najbardziej go pociąga.

Ten szczegół pozwala na szczególnie sugestywne porównanie ze współczesnymi platformami cyfrowymi.

Wiele usług internetowych wykorzystuje systemy rekomendacji, które wybierają treści na podstawie aktywności każdego użytkownika. To, co jedna osoba widzi na swoim ekranie, może znacznie różnić się od tego, co pojawia się na ekranie innej osoby.

Systemy cyfrowe mogą uczyć się, jakie publikacje wzbudzają największe zainteresowanie, jakie filmy zatrzymują użytkownika na dłużej albo jakie tematy skłaniają go do dalszego przeglądania treści.

Nie powinniśmy przypisywać algorytmom demonicznych zamiarów ani twierdzić, że każda platforma koniecznie dąży do złego celu moralnego. Ich działanie zależy od sposobu zaprojektowania oraz interesów, którym służą.

Możemy jednak dostrzec praktyczne podobieństwo: użytkownik otrzymuje treści zdolne do nawiązania do jego upodobań, trosk, pragnień i słabości.

Osobie pasjonującej się sportem mogą być nieustannie wyświetlane wyniki, dyskusje i sportowe kontrowersje. Komuś, kogo pociągają zakupy, mogą pojawiać się oferty i nowości handlowe. Kto szuka rozrywki, może znaleźć niekończący się ciąg filmów.

A osoba, która daje się ponieść ciekawości, próżności, gniewowi lub nieczystości, może natrafiać na bodźce podsycające właśnie te skłonności.

Latarnia ze snu staje się w ten sposób użytecznym obrazem do zbadania osobistego pytania: jakie treści przyciągają moją uwagę, ponieważ odpowiadają moim najlepszym interesom, a jakie dlatego, że karmią moje słabości?

Nie wystarczy powiedzieć, że coś nam się podoba. Powinniśmy zapytać, czy upodobanie to pomaga nam wzrastać w cnocie, wiedzy, miłości i panowaniu nad sobą.

4. Sen a Komunia Święta: sedno ostrzeżenia

Nie możemy stracić z oczu jednego szczegółu: sen rozgrywa się w kościele, a rozproszenie sprawia, że wielu młodych ludzi nie przystępuje do Komunii Świętej.

Ten szczegół ma zasadnicze znaczenie dla interpretacji snu z perspektywy tradycyjnej teologii katolickiej.

Ksiądz Bosko nie przedstawia po prostu chłopców, którzy tracą czas. Scena ukazuje, jak atrakcyjność czegoś drugorzędnego może wyprzeć rzeczywistość o niewspółmiernie większym znaczeniu duchowym.

Eucharystia nie jest, według wiary katolickiej, pustym symbolem ani jedynie sentymentalnym przedstawieniem Ostatniej Wieczerzy. Jest sakramentem, w którym Chrystus jest prawdziwie, rzeczywiście i substancjalnie obecny pod postaciami chleba i wina.

Sobór Trydencki uroczyście nauczał o tej rzeczywistej obecności Jezusa Chrystusa. Doktryna katolicka głosi, że przez konsekrację dokonuje się przemiana całej substancji chleba w Ciało Chrystusa i całej substancji wina w Jego Krew, podczas gdy postacie eucharystyczne pozostają niezmienione.

Dlatego Eucharystia zajmuje centralne miejsce w życiu Kościoła.

W niej sakramentalnie uobecnia się ofiara Chrystusa, oznacza się i urzeczywistnia jedność Jego Mistycznego Ciała, a także zapowiada chwałę niebiańskiej uczty. Komunia karmi nadprzyrodzone życie chrześcijanina i umacnia jego zjednoczenie z naszym Panem.

Święty Paweł pisze:

> *„Kielich błogosławieństwa, który błogosławimy, czyż nie jest udziałem we Krwi Chrystusa? Chleb, który łamiemy, czyż nie jest udziałem w Ciele Chrystusa?”*

— 1 Kor 10,16.

Pytanie, które stawia sen, jest zatem głęboko poważne: co się dzieje, kiedy pozwalamy, aby

rzeczy o mniejszym znaczeniu oddalały nas od środków, które Bóg daje nam dla naszego uświęcenia?

Oczywiście nie każde rozproszenie stanowi grzech śmiertelny ani każda nieobecność przy Komunii jest konsekwencją pokusy. Istnieją uzasadnione powody, dla których ktoś nie przystępuje do Komunii: człowiek może potrzebować lepszego przygotowania, znajdować się w sytuacji wymagającej rozeznania moralnego albo nie być w stanie przyjąć sakramentu godnie.

Nie powinniśmy również zapominać, że nikt nie jest zobowiązany do przyjmowania Komunii podczas każdej Mszy Świętej. Świadome, pełne szacunku i owocne uczestnictwo w liturgii nie jest mierzone wyłącznie faktem fizycznego przystąpienia do ołtarza.

Nauka płynąca ze snu dotyczy innej rzeczywistości: niebezpieczeństwa porzucenia lub zaniedbania życia sakramentalnego z powodu fascynacji przemijającymi rzeczami.

Kiedy człowiek systematycznie zaniedbuje modlitwę, spowiedź, formację chrześcijańską i uczestnictwo w życiu Kościoła, ponieważ zawsze znajduje coś bardziej interesującego, może stopniowo osłabiać swoją więź z Bogiem.

Nie dzieje się to koniecznie z dnia na dzień. Często pogorszenie życia duchowego rozpoczyna się od drobnych zaniedbań, które powtarzają się tak długo, aż stają się nawykiem.

Dzisiaj nie mogę się modlić, bo jestem zmęczony.

Jutro nie przeczytam Ewangelii, bo mam zbyt wiele rzeczy do sprawdzenia.

Pojutrze opuszczę praktykę pobożności, ponieważ wolę kontynuować zajęcie, które mnie bawi.

Potem modlitwa zaczyna wydawać się nam uciążliwym obowiązkiem, podczas gdy rozproszenia jawią się jako potrzeba.

Latarnia nadal świeci, a dusza przyzwyczaja się do patrzenia w inną stronę.

Co zatem oznacza rozbicie latarni?

Nie oznacza to zniszczenia telefonu, odrzucenia wszystkich osiągnięć technologicznych ani życia w odcięciu od świata.

Oznacza odzyskanie panowania nad własną uwagą i uporządkowanie naszych nawyków zgodnie z prawdą wiary.

Jeśli telefon przeszkadza nam w modlitwie, powinniśmy ustanowić granice. Jeśli prowadzi nas wielokrotnie do treści grzesznych, musimy odciąć do nich dostęp. Jeśli sprawia, że zaniedbujemy obowiązki rodzinne, zawodowe lub religijne, powinniśmy zmienić sposób jego używania.

A jeśli problem tkwi w wewnętrznej skłonności — próżności, nieuporządkowanej ciekawości, zazdrości, pożądliwości lub nieustannym poszukiwaniu uznania — sama zmiana urządzenia nie wystarczy. Konieczna będzie praca nad sercem.

Obraz z opowieści księdza Bosko zachęca nas właśnie do takiego rachunku sumienia: nie po to, by potępiać się za każdą przelotną myśl, lecz by odkryć, jakich wyborów dokonujemy i dokąd nas one prowadzą.

5. Teologia rozproszenia: kiedy to, co drugorzędne, zajmuje miejsce tego, co najważniejsze

Aby głębiej zrozumieć tę kwestię, warto rozróżnić trzy rzeczywistości, które często ze sobą mylimy: rozproszenie mimowolne, nawykowe rozproszenie oraz rozproszenie świadomie poszukiwane.

To rozróżnienie ma znaczenie, ponieważ moralność katolicka nie ocenia wszystkich czynów w ten sam sposób. Osobista odpowiedzialność zależy między innymi od poznania, zgody woli, przedmiotu czynu i jego okoliczności.

Rozproszenie mimowolne

Ludzki umysł nie potrafi przez cały dzień utrzymywać doskonałej koncentracji. Podczas modlitwy mogą pojawiać się wspomnienia, zmartwienia, obrazy lub myśli, których świadomie nie szukaliśmy.

Człowiek może znajdować się przed Najświętszym Sakramentem i nagle przypomnieć sobie o problemie rodzinnym. Może rozpocząć Różaniec i odkryć, że jego myśli skierowały się ku jakiemuś oczekującemu zadaniu.

Nie oznacza to automatycznie, że grzeszy.

W tradycji duchowej Kościoła katolickiego rozróżnia się doświadczanie rozproszenia od dobrowolnego przyzwalania na nie. Pojawienie się myśli nie jest równoznaczne z jej wyborem, akceptacją ani świadomym podsycaniem.

Dlatego nie powinniśmy obsesyjnie analizować każdego poruszenia naszego umysłu ani dochodzić do wniosku, że modlitwa jest bezwartościowa, ponieważ nie udało nam się zachować absolutnej koncentracji.

Pan zna naszą słabość. Pokorna modlitwa, ofiarowana z wytrwałością i połączona z rozsądnym wysiłkiem powracania do Boga, może mieć głęboką wartość duchową.

Kiedy odkrywamy, że się rozproszyliśmy, najprostsza odpowiedź jest zazwyczaj najlepsza: spokojnie wrócić do modlitwy.

Nie gniewając się na siebie. Nie zamieniając każdej mimowolnej myśli w powód do niepokoju. Nie porzucając postanowienia modlitwy.

Nawykowe rozproszenie

Inną sytuacją jest przyzwyczajenie się do życia w nieustannym rozproszeniu.

Możemy przechodzić od jednego powiadomienia do drugiego, bez przerwy sprawdzać wiadomości, zmieniać zajęcia co kilka minut i odczuwać dyskomfort, kiedy nie mamy niczego do oglądania.

Z czasem możemy odkryć, że trudno nam przeczytać całą stronę, wysłuchać drugiego człowieka bez spoglądania na telefon albo pozostać przez kilka minut w ciszy.

Nie trzeba przypisywać wszystkich tych skutków jednej przyczynie. Zmęczenie, stres, zmartwienia, środowisko pracy i wiele innych czynników również wpływają na naszą uwagę.

Jednak nawyk nieustannego poszukiwania bodźców może utrudniać rozwijanie zdolności do długotrwałej uwagi i skupienia.

Z duchowego punktu widzenia ma to znaczenie, ponieważ życie wewnętrzne wymaga pewnej zdolności zatrzymania się, słuchania, rozważania i rozpoznawania własnego sumienia.

Wiara nie polega wyłącznie na otrzymywaniu informacji religijnych. Znajomość wielu modlitw, czytanie licznych artykułów katolickich czy gromadzenie nagrań kaznodziejów nie jest równoznaczne z życiem w przyjaźni z Bogiem.

Rozum musi poznawać prawdę, wola musi wybierać dobro, a serce musi uczyć się kochać to, co naprawdę zasługuje na miłość.

Jeśli nieustannie przeskakujemy od jednego bodźca do drugiego, ryzykujemy pomylenie gromadzenia informacji z formacją naszej duszy.

Rozproszenie świadomie poszukiwane

Istnieje wreszcie trzecia sytuacja: kiedy świadomie wybieramy zajęcie, o którym wiemy, że odciąga nas od ważnego obowiązku albo celowo naraża nas na grzech.

Nie każde długotrwałe korzystanie z telefonu jest grzechem. Nie każda rozrywka jest nieuporządkowana. Nie każda ciekawość jest zawiniona.

Odpoczynek, rekreacja i komunikacja są dobrami uprawnionymi. Moralność chrześcijańska nie wymaga życia pozbawionego radości, przyjaźni i rozrywki.

Problem pojawia się wtedy, gdy świadomie wybieramy coś, o czym wiemy, że jest sprzeczne z dobrem moralnym, albo kiedy dobrowolnie przyznajemy zajęciu drugorzędnemu miejsce należne poważnemu obowiązkowi.

Pomyślmy na przykład o kimś, kto świadomie zaniedbuje dzieci, aby godzinami oglądać nieważne treści; o kimś, kto wykorzystuje media społecznościowe do zniesławiania drugiej osoby; o kimś, kto dobrowolnie szuka materiałów pornograficznych; albo o kimś, kto porzuca swoje obowiązki, aby zaspokoić nienasyconą ciekawość.

W takich sytuacjach nie wystarczy mówić o braku koncentracji. Należy zbadać odpowiedzialność moralną i, jeśli to konieczne, uznać grzech, okazać skruchę oraz poszukać niezbędnej pomocy, aby się zmienić.

Sen księdza Bosko może właśnie pomóc nam przeprowadzić taki rachunek sumienia: nie po to, by potępiać się za każdą przelotną myśl, lecz by odkryć, jakich wyborów dokonujemy i dokąd nas one prowadzą.

6. „Gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje”: nauka naszego Pana

Pismo Święte oferuje nam klucz do zrozumienia związku między uwagą, pragnieniem i życiem duchowym.

Nasz Pan Jezus Chrystus naucza w Ewangelii według świętego Mateusza:

> *„Bo gdzie jest twój skarb, tam będzie i serce twoje”.*

— Mt 6,21.

Słowa te nie odnoszą się bezpośrednio do telefonów komórkowych, ale doskonale rozjaśniają problem, który rozważamy.

To, czemu regularnie poświęcamy nasz czas i uwagę, może ujawniać coś z tego, co kochamy, czego boimy się utracić i w czym pokładamy naszą nadzieję.

Jeśli ktoś nieustannie sprawdza, ile reakcji otrzymują jego publikacje, być może powinien zastanowić się, jak bardzo jego spokój zależy od aprobaty innych.

Jeśli ktoś musi ciągle sprawdzać wiadomości, być może powinien zbadać, czy szuka potrzebnych informacji, czy próbuje złagodzić niepokój, który nigdy nie znika.

Jeśli nie potrafi pozostać przez kilka minut bez rozrywki, być może potrzebuje odzyskać zdolność przebywania samemu ze sobą, rozpoznawania swoich trosk i przedstawiania ich Bogu.

Nie powinniśmy wyciągać pochopnych wniosków. Pojedyncze zachowanie nie musi koniecznie ujawniać wewnętrznego stanu człowieka. Niesprawiedliwe byłoby również osądzanie kogoś za częste korzystanie z telefonu, jeśli wymaga tego jego praca, obowiązki rodzinne lub potrzeby komunikacyjne.

Jednak ewangeliczne pytanie pozostaje aktualne: gdzie jest nasz skarb?

W uznaniu innych?

W natychmiastowej satysfakcji?

W ciekawości dotyczącej wszystkiego, co się dzieje?

W gromadzeniu wiedzy, której nie wprowadzamy w życie?

Czy może w Bogu, zbawieniu naszej duszy i miłości bliźniego?

Nie chodzi o mierzenie liczby godzin poświęconych każdej czynności, jak gdyby świętość można było obliczyć za pomocą aplikacji. Chodzi o to, czy nasze priorytety rzeczywiście odzwierciedlają hierarchię dóbr, w które wyznajemy, że wierzymy.

Chrześcijanin może przez wiele godzin korzystać z narzędzia cyfrowego w pracy, nauce lub ewangelizacji i czynić to w sposób właściwy. Ktoś inny może używać go krócej, ale w sposób nieuporządkowany i szkodliwy.

Decydujące znaczenie ma moralny porządek naszych czynów oraz ogólny kierunek naszego życia.

Uwaga jest również formą miłości

Kiedy naprawdę słuchamy drugiego człowieka, poświęcamy mu naszą uwagę. Kiedy troszczymy się o dziecko, które potrzebuje rozmowy, towarzyszymy choremu albo słuchamy cierpiącego przyjaciela, dokonujemy konkretnego aktu obecności i miłości bliźniego.

Podobnie, choć w szczególny sposób, dzieje się podczas modlitwy.

Nie dlatego, że Bóg potrzebuje naszej uwagi, aby istnieć, lecz dlatego, że my potrzebujemy świadomie zwracać się ku Niemu, aby żyć z Nim w relacji.

Modlitwa nie jest konkursem koncentracji ani techniką osiągania przyjemnego stanu psychicznego. Jest aktem osoby zwracającej się ku Bogu: aby Go adorować, dziękować Mu, prosić o przebaczenie, błagać o pomoc i ofiarować Mu własne życie.

Dlatego czas, który poświęcamy modlitwie, nie powinien zawsze być jedynie resztką pozostającą po wszystkich innych zajęciach.

Jeśli modlimy się tylko wtedy, gdy nie mamy już nic innego do zrobienia, ryzykujemy sprowadzenie Boga do ostatniego adresata naszego czasu, podczas gdy w rzeczywistości jest On naszym celem ostatecznym.

Latarnia księdza Bosko zmusza nas do zadania sobie pytania, czy nadajemy rzeczom właściwe miejsce.

7. „Czuwajcie i módlcie się”: duchowa walka z rozproszeniem

W Ewangelii według świętego Mateusza znajdujemy słowa naszego Pana, które stanowią

prawdziwą zasadę życia duchowego:

> *„Czuwajcie i módlcie się, abyście nie ulegli pokusie; duch wprawdzie ochoczy, ale ciało słabe”.*

— Mt 26,41.

Jezus wypowiada te słowa w Getsemani, kiedy uczniowie nie potrafią pozostać czujni, podczas gdy On przygotowuje się do przyjęcia swojej Męki.

Kontekst ma zasadnicze znaczenie. Nie jest to zwykła rada, jak lepiej organizować czas. Pan mówi o czujności duchowej, modlitwie i ludzkiej słabości w chwili próby.

Chrześcijańska czujność polega na uznaniu, że nasza wolność może osłabnąć, że nasze skłonności nie zawsze są uporządkowane i że potrzebujemy łaski Bożej, aby wytrwać w dobru.

Nie powinniśmy mylić tej czujności z życiem w ciągłym strachu przed każdą rzeczą, która może nas rozproszyć. Życie chrześcijańskie nie polega na obsesyjnym poszukiwaniu ukrytych niebezpieczeństw.

Czuwać oznacza poznawać siebie z pokorą, rozpoznawać okazje do grzechu, unikać tego, co wiemy, że nam szkodzi, i korzystać z nadprzyrodzonych środków, które Bóg ustanowił dla naszego uświęcenia.

W tym sensie rozproszenia cyfrowe mogą stać się konkretną okazją do ćwiczenia cnoty.

Kiedy odkładamy telefon na bok, aby wysłuchać drugiego człowieka, ćwiczymy miłość bliźniego.

Kiedy opieramy się pokusie sprawdzenia powiadomienia podczas modlitwy, ćwiczymy panowanie nad sobą.

Kiedy zamykamy stronę, która prowadzi nas do myśli lub pragnień grzesznych, ćwiczymy umiarkowanie.

Kiedy rezygnujemy ze sporu w mediach społecznościowych, aby nie naruszyć miłości

bliźniego, ćwiczymy roztropność.

A kiedy po rozproszeniu wracamy do modlitwy, ćwiczymy wytrwałość.

Są to drobne czyny, ale życie moralne kształtuje się właśnie poprzez konkretne i powtarzające się decyzje.

Umiarkowanie: cnota szczególnie potrzebna w naszych czasach

Tradycja katolicka naucza, że umiarkowanie powściąga pociąg do przyjemności zmysłowych i dąży do zachowania równowagi w korzystaniu z dóbr stworzonych.

Nie niszczy pragnienia. Nadaje mu właściwy porządek.

Człowiek umiarkowany może cieszyć się filmem, rozmawiać z przyjaciółmi, czytać wiadomości lub korzystać z mediów społecznościowych, nie czyniąc z tych zajęć panów własnej woli.

Umiarkowanie pomaga nam powiedzieć „dość”, kiedy uprawniona czynność zaczyna zajmować zbyt wiele miejsca. Pomaga nam również odrzucać to, co jest moralnie złe, nawet jeśli wydaje się atrakcyjne.

Dlatego nie wystarczy zapytać, czy jakaś czynność jest przyjemna. Powinniśmy zapytać, czy korzystamy z niej w sposób proporcjonalny i czy przyczynia się ona do integralnego dobra naszej osoby.

Cnota nie polega na życiu w nieustannym napięciu przeciwko każdej przyjemności. Polega na korzystaniu z uprawnionych dóbr zgodnie z porządkiem ustanowionym przez rozum oświecony wiarą.

Telefon może służyć dobru, ale nie powinien stać się panem.

Rozrywka może być uprawniona, ale nie powinna niszczyć naszej zdolności do wypełniania obowiązków.

Informacje mogą pomagać nam rozumieć świat, ale nie powinny zastępować mądrości.

Ciekawość może prowadzić nas do poznania, ale może również przerodzić się w niekończące się poszukiwanie nowości, które uniemożliwia nam pogłębienie tego, co już wiemy.

8. Cisza wewnętrzna: dlaczego musimy nauczyć się zatrzymywać

Jedną z największych trudności duchowych naszych czasów jest to, że wiele osób niemal nie znajduje chwil ciszy.

Od momentu przebudzenia aż do zaśnięcia mogą być otoczone dźwiękami, obrazami, wiadomościami i bodźcami. Telefon towarzyszy im w podróży, podczas posiłków, odpoczynku, a nawet w chwilach, które dawniej przeznaczano na myślenie lub modlitwę.

Cisza ma jednak głęboką wartość w tradycji chrześcijańskiej.

Nie dlatego, że Bóg może przemawiać tylko wtedy, gdy wszystko wokół fizycznie milczy, lecz dlatego, że musimy nauczyć się słuchać, nie pozwalając, aby każdy bodziec natychmiast domagał się naszej uwagi.

Eliasz, prorok, przeżywa szczególnie znaczącą scenę w Pierwszej Księdze Królewskiej. Po gwałtownym wichrze, trzęsieniu ziemi i ogniu rozpoznaje obecność Boga w łagodnym powiewie, delikatnym szmerze albo subtelnym dźwięku ciszy, zależnie od przekładu.

Tekst biblijny mówi:

> *„A po ogniu — szmer łagodnego powiewu”.*

— 1 Krl 19,12.

Doświadczenia Eliasza nie należy sprowadzać do techniki relaksacyjnej. Fragment ten stanowi część historii spotkania z Bogiem i odnowienia misji prorockiej.

Możemy jednak ostrożnie zastosować płynącą z niego naukę do naszego życia: nie zawsze to, co najgłośniejsze, jest najważniejsze, a to, co najbardziej rzuca się w oczy, nie zawsze jest najbardziej prawdziwe.

Ewangelia nie musi nieustannie konkurować ze wszystkimi bodźcami świata, aby zachować swoją wartość. Prawda Boża nie zależy od tego, czy wydaje się nam bardziej spektakularna niż ostatni obejrzany film.

Czasami musimy przestać konsumować treści religijne, aby naprawdę zacząć rozważać to, co przeczytaliśmy. Potrzebujemy zamknąć książkę, wyłączyć ekran i zapytać siebie, czego Bóg oczekuje od nas w świetle swojego Słowa.

Możemy wysłuchać wspaniałego kazania o miłości bliźniego, a mimo to nadal być niecierpliwi wobec członków naszej rodziny. Możemy przeczytać wiele artykułów o pokorze i nadal szukać uznania. Możemy udostępniać modlitwy w mediach społecznościowych i zaniedbywać osobistą modlitwę.

Formacja chrześcijańska powinna prowadzić nas do nawrócenia, a nie ograniczać się do zaspokajania naszej ciekawości.

Cisza wewnętrzna pozwala nam badać sumienie, rozpoznawać nasze winy i słuchać konkretnych wymagań Ewangelii.

Dlatego warto odzyskać chwile ciszy w ciągu dnia, nawet jeśli są krótkie. Nie jako źródło niepokoju, lecz jako okazję do uporządkowania myśli i ponownego postawienia Boga w centrum.

Kilka minut modlitwy bez przerw może stać się szkołą wolności.

9. Rozproszenia mogą mieć również charakter religijny

Istnieje szczególnie subtelna forma rozproszenia, która zasługuje na osobną uwagę: rozproszenie przybierające pozory religijności.

Człowiek może spędzać wiele godzin na czytaniu wiadomości kościelnych, śledzeniu debat doktrynalnych, oglądaniu konferencji, udostępnianiu cytatów świętych lub dyskutowaniu na tematy liturgiczne.

Wszystkie te zajęcia mogą mieć uzasadnioną wartość. Formacja doktrynalna jest konieczna, zwłaszcza w epoce, w której pojawia się wiele niejasnych poglądów na temat wiary i moralności.

Powinniśmy jednak zapytać, czy zdobywana przez nas wiedza naprawdę pomaga nam wierniej żyć Ewangelią.

Można znać wiele kontrowersji i poświęcać niewiele czasu na badanie własnego sumienia.

Można publicznie bronić znaczenia modlitwy, a prywatnie modlić się bardzo mało.

Można dyskutować o należnej czci wobec liturgii i okazywać niewiele cierpliwości tym, którzy popełniają błędy.

Można potępiać sekularyzację społeczeństwa, a samemu żyć tak, jakby Bóg nie miał nic do powiedzenia na temat naszych codziennych przyzwyczajeń.

Niebezpieczeństwo nie tkwi w zainteresowaniu doktryną, lecz w wykorzystywaniu tego zainteresowania jako zamiennika nawrócenia.

Prawda chrześcijańska nie jest narzędziem służącym podsycaniu naszej intelektualnej pychy. Jest światłem, które powinno prowadzić nas do uznania rzeczywistości, umiłowania dobra i uporządkowania życia zgodnie z wolą Bożą.

Święty Tomasz z Akwinu naucza, że cnota doskonali ludzkie władze, aby działały zgodnie ze swoją naturą i celem. Odnosząc to do naszej refleksji, oznacza to, że wiedza powinna być zintegrowana z prawym życiem moralnym.

Nie wystarczy wiedzieć, co jest dobre. Musimy starać się to czynić.

Nie wystarczy również rozpoznać, co nas rozprasza. Musimy podejmować konkretne decyzje, aby odzyskać porządek.

Latarnia może mieć wygląd religijny, kulturowy lub intelektualny. Może nawet pokazywać nam prawdziwe treści. Jeśli jednak nieustannie zajmuje nas sprawami drugorzędnymi i przeszkadza w wypełnianiu najważniejszych obowiązków, powinniśmy ponownie zbadać jej miejsce w naszym życiu.

Pytanie pozostaje takie samo: czy prowadzi nas do Boga, czy zajmuje nas do tego stopnia, że o Nim zapominamy?

10. Diabeł a rozproszenia: roztropna interpretacja teologiczna

Sen księdza Bosko przedstawia postać posługującą się latarnią jako figurę demoniczną. Dlatego konieczne jest wyjaśnienie znaczenia tego obrazu w świetle doktryny katolickiej.

Kościół naucza o rzeczywistym istnieniu szatana i demonów, stworzeń duchowych, które odrzuciły Boga w sposób wolny i sprzeciwiają się Jego zbawczemu zamysłowi. Diabeł jest

kusicielem, a nie siłą równorzędną Bogu. Jego moc jest ograniczona, a ostateczne zwycięstwo należy do Jezusa Chrystusa.

Błędem teologicznym byłoby jednak twierdzenie, że każde rozproszenie pochodzi bezpośrednio z nadzwyczajnego działania diabła.

Tradycja chrześcijańska uznaje różne źródła trudności duchowych: ludzką słabość, nieuporządkowane skłonności, okoliczności zewnętrzne i pokusę diabelską. Rzeczywistości te mogą na siebie oddziaływać, ale nie należy ich ze sobą utożsamiać.

Kiedy ktoś rozprasza się podczas modlitwy z powodu zmęczenia, zmartwień lub pilnej odpowiedzialności, nie ma powodu, aby wnioskować, że doświadczył nadzwyczajnego ataku demonicznego.

Kiedy ktoś wyrabia sobie nawyk nieustannego sprawdzania telefonu, również nie powinniśmy automatycznie przypisywać tego zachowania nadprzyrodzonej interwencji.

Chrześcijańskie rozeznanie wymaga roztropności.

Zwyczajne działanie pokusy nie potrzebuje nadzwyczajnych przejawów. Wystarczy, że człowiek uzna za atrakcyjne coś, co oddala go od dobra, i ostatecznie wybierze to w sposób wolny.

Sen o latarni można rozumieć jako symboliczne przedstawienie tej dynamiki: pokusa ukazuje coś, co wzbudza nasze zainteresowanie, odwraca naszą wolę i utrudnia realizację dobra wyższego.

Nie trzeba wyobrażać sobie, że za każdym powiadomieniem kryje się demoniczna interwencja. Wystarczy uznać, że ludzka wolność może zostać uwięziona w nieuporządkowanych nawykach i że chrześcijanin potrzebuje walczyć z grzechem przy pomocy łaski Bożej.

Nauka duszpasterska powinna unikać dwóch skrajności.

Pierwsza polega na negowaniu wszelkiego duchowego wymiaru pokus i sprowadzaniu problemu wyłącznie do kwestii technicznej.

Druga polega na przypisywaniu diabłu bez wyjątku każdego rozproszenia, każdej mimowolnej myśli lub każdego problemu z koncentracją.

Wiara katolicka zachęca nas do uznania walki duchowej bez popadania w przesądy i bez utraty poczucia osobistej odpowiedzialności.

Chrześcijańska odpowiedź jest jasna: modlitwa, sakramenty, czujność, cnota, formacja sumienia i zaufanie łasce Bożej.

11. Niebezpieczeństwo życia poprzez obserwowanie innych

Wśród obrazów pojawiających się we śnie księdza Bosko znajdują się krewni, przyjaciele, znane miejsca i dawne rozrywki. Latarnia nie pokazuje wyłącznie przyjemności materialnych; oferuje również wspomnienia, więzi i sceny wzbudzające osobiste uczucia.

Ten wymiar pozwala nam zastanowić się nad jednym ze współczesnych rodzajów rozproszenia: nieustannym zainteresowaniem tym, co robią inni.

Media społecznościowe pozwalają nam utrzymywać kontakt z krewnymi i przyjaciółmi, poznawać ważne wydarzenia oraz dzielić się doświadczeniami. Mogą być cennym narzędziem zwalczania samotności i umacniania więzi.

Mogą jednak również podsycać nieustanne porównywanie się z innymi.

Obserwujemy podróże innych ludzi, ich uroczystości, osiągnięcia, zakupy i pozornie szczęśliwe chwile. Widzimy wybrane obrazy, starannie przygotowane publikacje i fragmenty życia, którego nie znamy w całości.

Niepostrzeżenie możemy zacząć mierzyć własne życie cudzymi kryteriami.

Dlaczego inni wydają się szczęśliwsi?

Dlaczego odnoszą większe sukcesy?

Dlaczego otrzymują więcej uznania?

Dlaczego ich projekty posuwają się naprzód, podczas gdy my napotykamy trudności?

Takie porównywanie może podsycać zazdrość, niezadowolenie, pychę lub zniechęcenie.

Z perspektywy chrześcijańskiej powinniśmy pamiętać, że każdy człowiek ma swoje powołanie i własne okoliczności. Życie nie jest konkursem polegającym na zdobyciu jak największej liczby reakcji, zgromadzeniu większej liczby doświadczeń czy udowodnieniu, że jesteśmy

lepsi od innych.

Powołanie chrześcijańskie polega na poszukiwaniu świętości w konkretnych okolicznościach, w których Bóg wzywa nas do życia.

Ojciec, który cierpliwie troszczy się o swoje dzieci, dokonuje dzieła o ogromnej wartości, nawet jeśli nikt nie publikuje o tym w internecie.

Chory, który ofiaruje swoje cierpienia Bogu, może żyć w głębokim zjednoczeniu z Chrystusem, nawet jeśli jego życie wydaje się mniej spektakularne niż życie osób nieustannie pokazujących swoje aktywności.

Pracownik uczciwie wykonujący swoje obowiązki, starszy człowiek modlący się za rodzinę lub osoba po cichu opiekująca się chorym mogą dokonywać aktów miłości, które nigdy nie otrzymają publicznego uznania.

Wartości życia nie mierzy się jego widocznością.

Nasz Pan przypomina w Ewangelii według świętego Mateusza o znaczeniu praktykowania modlitwy i jałmużny bez szukania podziwu ludzi (por. Mt 6,1-6).

Nie chodzi o zakaz publikowania czegokolwiek ani o uznawanie każdego przejawu uznania za podejrzany. Chodzi o zbadanie intencji: czy czynimy dobro, ponieważ jest dobre, czy dlatego, że pragniemy, aby inni nas podziwiali?

Latarnia porównywania się z innymi może odebrać nam wdzięczność za otrzymane dobra i odciągnąć nas od konkretnych obowiązków, które mamy przed sobą.

Czasami najlepszym sposobem odzyskania pokoju jest zaprzestanie obserwowania życia innych i ponowne zatroszczenie się o własne.

12. Cyfrowa nieczystość: kiedy ekran podsyca namiętności

Opowieść księdza Bosko zawiera również sceny grzeszne wśród obrazów ukazywanych przez latarnię. Ten szczegół pozwala poruszyć kwestię szczególnie ważną z punktu widzenia moralności katolickiej.

Internet ułatwił dostęp do treści, które mogą podsycać pożądliwość, uprzedmiotowienie ludzi i nawyki sprzeczne z czystością.

Nie każdy atrakcyjny obraz jest grzeszny, a samo mimowolne pojawienie się nieczystej myśli nie oznacza jeszcze moralnego przyzwolenia. To rozróżnienie ma zasadnicze znaczenie, aby uniknąć niepotrzebnych skrupułów.

Jednak kiedy człowiek świadomie szuka treści pornograficznych, podsyca nieuporządkowane fantazje lub zamienia innych ludzi w przedmioty seksualnej satysfakcji, staje wobec rzeczywistego problemu moralnego.

Tradycja katolicka naucza, że czystość integruje seksualność z całą osobą i ukierunkowuje ją ku prawdziwej miłości. Nie polega na pogardzie dla ciała ani zaprzeczaniu dobru ludzkiej seksualności, lecz na przeżywaniu jej zgodnie z godnością osoby i zamysłem Boga.

Pornografia ze swojej natury przedstawia intymność seksualną oddzieloną od osobistego oddania i może sprzyjać spojrzeniu, które sprowadza innych ludzi do przedmiotów konsumpcji.

Ekran może sprawić, że dostęp do takich treści staje się natychmiastowy, prywatny i pozornie pozbawiony konsekwencji. Jednak prywatny charakter czynu nie usuwa jego wymiaru moralnego.

Powinniśmy również pamiętać, że niektóre osoby doświadczają kompulsywnych nawyków związanych z konsumpcją pornografii i potrzebują pomocy, aby odzyskać kontrolę nad swoim zachowaniem. W takich przypadkach, obok kierownictwa duchowego i spowiedzi, kiedy jest ona właściwa, warto poszukać profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Chrześcijańska odpowiedź nie powinna ograniczać się do potępienia. Musi obejmować również nadzieję, towarzyszenie i konkretne środki zmiany.

Osoba zmagająca się z tym problemem może zacząć od rozpoznania okoliczności sprzyjających pokusie, unikania treści i sytuacji, które zwykle do niej prowadzą, ustanowienia granic technologicznych oraz odzyskania uporządkowanego życia modlitwy, odpoczynku i relacji osobistych.

Jeśli dojdzie do upadku, nie należy oddawać się rozpaczy. Szczery żal i zaufanie miłosierdziu Bożemu pozwalają rozpocząć od nowa.

Czystości nie osiąga się wyłącznie poprzez unikanie określonych obrazów. Rozwija się ją, ucząc się patrzeć na innych jak na osoby stworzone na obraz Boga, godne szacunku i nigdy nieredukowalne do narzędzi przyjemności.

Rozbić latarnię oznacza w tym przypadku przestać świadomie karmić to, co zaciemnia naszą zdolność do miłości.

13. Utrata czasu: kwestia duchowa i moralna

Czas jest jednym z najbardziej wyjątkowych dóbr naszego istnienia. Możemy odzyskać pieniądze, zdobyć nową wiedzę i odbudować niektóre relacje, ale nie możemy sprawić, aby godzina, która już minęła, powróciła dokładnie w taki sam sposób.

Pismo Święte zachęca nas do uznania krótkości życia i mądrego przeżywania czasu.

Psalmista modli się:

> *„Naucz nas liczyć dni nasze, abyśmy osiągnęli mądrość serca”.*

— Ps 90,12 według numeracji hebrajskiej; Ps 89,12 według Wulgaty.

Ta prośba nie oznacza, że powinniśmy żyć w obsesji na punkcie produktywności. Odpoczynek jest konieczny, rekreacja jest uprawniona i nie jesteśmy powołani do zamieniania każdej minuty w zadanie.

Chodzi o nauczenie się odróżniania odpoczynku, który nas odnawia, od ucieczki, która pozostawia nas jeszcze bardziej rozproszonymi; proporcjonalnej rekreacji od zajęcia, które ostatecznie pochłania całą naszą uwagę.

Pomyślmy o osobie wracającej do domu po wyczerpującym dniu pracy. Postanawia usiąść na kilka minut, aby odpocząć, i sprawdza telefon. Taka decyzja może być całkowicie rozsądna.

Jeśli jednak te minuty systematycznie zamieniają się w godziny, jeśli śpi mniej, niż potrzebuje, zaniedbuje rodzinę i porzuca praktyki religijne, nawyk ten zasługuje na zbadanie.

Nie dlatego, że każda rozrywka jest zła, lecz dlatego, że dobra powinny być uporządkowane.

Chrześcijanin potrzebuje czasu na pracę, odpoczynek, miłość, formację, służbę innym i spotkanie z Bogiem.

Kiedy zajęcie drugorzędne pochłania przestrzeń niezbędną do wypełniania podstawowych

obowiązków, coś musi się zmienić.

Święty Paweł pisze do Efezjan:

> *„Baczcie więc pilnie, jak postępujecie, nie jako niemądrzy, ale jako mądrzy. Wyzyskujcie chwilę sposobną”.*

— Ef 5,15-16.

To wezwanie ma niezwykle aktualne znaczenie.

Dobre wykorzystywanie czasu nie oznacza wypełniania każdej minuty obowiązkami. Oznacza życie ze świadomością własnego powołania, bez bezrefleksyjnego oddawania swojej wolności każdemu przemijającemu bodźcowi.

Chwila odpoczynku może być dobra. Przyjemna rozmowa może być dobra. Film obejrzany z rodziną może być dobry. Problem pojawia się wtedy, gdy tracimy zdolność dokonywania wyboru i po prostu oglądamy dalej, ponieważ zawsze jest coś jeszcze.

Czas jest również darem, który możemy ofiarować Bogu. Kiedy opiekujemy się chorym, słuchamy członka rodziny, wychowujemy dzieci lub uczciwie wykonujemy naszą pracę, możemy przeżywać nasze chrześcijańskie powołanie w czynnościach, które nie mają wyraźnie religijnego charakteru.

Dlatego rozwiązanie nie polega na zastąpieniu wszystkich rozproszeń praktykami pobożnymi bez rozeznania. Polega na uporządkowaniu całego naszego życia zgodnie z miłością Boga i bliźniego.

14. Jak odzyskać panowanie nad naszą uwagą? Praktyczny przewodnik duchowy

Refleksja nad snem księdza Bosko powinna prowadzić nas do konkretnych decyzji. Niewiele dałoby rozpoznanie niebezpieczeństwa rozproszeń, gdybyśmy później nadal żyli dokładnie w taki sam sposób.

Nie wszyscy potrzebujemy tych samych środków. Niektórzy korzystają z telefonu w sposób

zrównoważony, inni natomiast wyrobili sobie nawyki trudne do zmiany. Dlatego warto rozpocząć od szczerego rachunku sumienia, bez porównywania się z innymi.

Pierwszy krok: wyznaczyć chroniony czas na modlitwę

Warto zarezerwować każdego dnia konkretny czas na osobistą modlitwę i chronić go, w miarę możliwości, przed cyfrowymi przerwami.

Może to być rano, przed rozpoczęciem codziennych obowiązków, albo wieczorem, kiedy dzień dobiega końca.

W tym czasie warto wyciszyć powiadomienia i odłożyć telefon, jeśli nie potrzebujemy go do modlitwy.

Jeśli korzystamy z aplikacji modlitewnej, możemy wcześniej przygotować potrzebne treści, aby czytanie modlitwy nie prowadziło nas do sprawdzania innych usług.

Regularność jest zazwyczaj ważniejsza niż rozpoczynanie od bardzo długiego czasu modlitwy, którego później trudno będzie przestrzegać.

Kto nie ma nawyku modlitwy, może rozpocząć od dziesięciu minut czytania Ewangelii, medytacji i rozmowy z Bogiem, stopniowo wydłużając ten czas stosownie do swoich możliwości.

Najważniejsze jest ofiarowanie Bogu rzeczywistej przestrzeni i niepozostawianie modlitwy wyłącznie na chwilę, kiedy wszystkie inne zajęcia już się zakończą.

Drugi krok: odzyskać Różaniec jako szkołę skupienia

Różaniec Święty może pomóc nam kształtować uwagę poprzez powtarzanie modlitwy Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo i Chwała Ojcu, podczas gdy rozważamy tajemnice życia naszego Pana Jezusa Chrystusa i Najświętszej Maryi Panny.

Jego powtarzanie nie jest pustą formułą. Kiedy odmawiamy go z wiarą, modlitwa ustna towarzyszy medytacji nad tajemnicami naszego Odkupienia.

Rozproszenia są czymś normalnym. Odpowiedzią powinien być pokorny powrót do rozważanej tajemnicy.

Możemy pomóc sobie, korzystając z krucyfiksu, świętego obrazu lub spokojnego miejsca.

Możemy również modlić się z innymi osobami, jeśli ich obecność pomaga nam wytrwać.

Jeśli korzystamy z telefonu, aby śledzić tekst modlitwy, warto wcześniej przygotować odpowiedni materiał i unikać sprawdzania innych treści podczas Różańca.

Celem nie jest osiągnięcie doskonałej koncentracji psychicznej, lecz wytrwanie w modlitwie z czcią i zaufaniem.

Trzeci krok: ograniczyć powiadomienia

Nie wszystkie powiadomienia zasługują na to, aby przerywać wykonywaną przez nas czynność.

Możemy wyłączyć te, które nie wymagają natychmiastowej uwagi, ustalić godziny sprawdzania poczty elektronicznej i mediów społecznościowych oraz zarezerwować określone chwile na odpowiadanie na wiadomości.

Osoby, które z powodów rodzinnych, zawodowych lub zdrowotnych muszą pozostawać dostępne, mogą dostosować te środki do swoich okoliczności.

Celem nie jest odizolowanie się od innych, lecz odzyskanie zdolności decydowania, kiedy odpowiedzieć na wiadomość, a kiedy pozostać skupionym na ważnym zajęciu.

Czwarty krok: unikać telefonu w pierwszych i ostatnich chwilach dnia

Rozpoczynanie dnia od natychmiastowego sprawdzania mediów społecznościowych może sprawić, że nasza uwaga zostanie zajęta cudzymi problemami, zanim zdążymy uporządkować własne myśli.

Podobnie spędzanie ostatniej godziny wieczoru na przeskakiwaniu od jednej treści do drugiej może utrudniać odpoczynek i wypierać rachunek sumienia lub modlitwę przed snem.

Alternatywą jest poświęcenie pierwszych minut poranka na dziękczynienie Bogu, ofiarowanie Mu dnia i powierzenie Mu naszych obowiązków.

Wieczorem możemy krótko zastanowić się nad tym, jak przeżyliśmy dzień, uznać nasze winy, prosić o przebaczenie i dziękować za otrzymane dobra.

Nie trzeba ustanawiać sztywnych zasad identycznych dla wszystkich. Wystarczy odzyskać pewną wolność wobec nawyku automatycznego sprawdzania ekranu.

Piąty krok: badać treści, a nie tylko czas

Ograniczenie liczby godzin spędzanych przed ekranem może być pomocne, ale nie rozwiązuje wszystkich problemów.

Powinniśmy również pytać, co konsumujemy.

Czy treści, które oglądamy, pomagają nam lepiej poznawać rzeczywistość?

Czy przybliżają nas do prawdy, czy podsycają nieustanną podejrzliwość?

Czy pomagają nam rozumieć innych, czy wzbudzają pogardę?

Czy pozwalają nam odpocząć, czy pozostawiają nas niespokojnymi?

Czy formują nas w cnocie, czy podsycają namiętności, nad którymi później trudno nam zapanować?

Czy korzystamy z mediów społecznościowych, aby ewangelizować i służyć, czy też szukamy uznania i wdajemy się w niekończące się spory?

Ten rachunek powinien być szczery i zrównoważony. Nie każda treść musi prowadzić do natychmiastowej poprawy moralnej, aby była uprawniona, ale powinniśmy zwracać uwagę na zwyczajne skutki naszych wyborów.

Szósty krok: odzyskać osobisty kontakt z ludźmi

Żadna komunikacja cyfrowa nie zastąpi całkowicie fizycznej obecności, spokojnej rozmowy ani towarzyszenia cierpiącemu człowiekowi.

Możemy ustanowić rodzinne chwile bez telefonów, słuchać dzieci bez przerw, odwiedzać osoby starsze i poświęcać czas tym, którzy potrzebują towarzystwa.

Możemy również wykorzystywać technologię do zbliżania się do ludzi mieszkających daleko, podtrzymywania przyjaźni i towarzyszenia osobom, które nie mogą wychodzić z domu.

Najważniejsze jest to, aby środki pozostawały w służbie relacji międzyludzkich, a nie aby relacje międzyludzkie zostały podporządkowane ekranowi.

Siódmy krok: korzystać z sakramentów i kierownictwa duchowego

Kiedy odkrywamy, że nasze rozproszenia są związane z konkretnymi grzechami, powinniśmy zająć się nimi również z perspektywy życia sakramentalnego.

Sakrament spowiedzi daje przebaczenie Boże temu, kto szczerze żałuje, jest gotów porzucić grzech i otrzymuje rozgrzeszenie kapłana.

Kierownictwo duchowe może pomóc nam rozpoznać wzorce zachowań, uporządkować praktyki pobożności i odróżnić zwyczajne trudności od problemów wymagających szczególnej uwagi.

Jeśli korzystanie z telefonu staje się kompulsywne i poważnie szkodzi pracy, relacjom, snu lub codziennemu życiu, warto również zwrócić się do wykwalifikowanego specjalisty.

Poszukiwanie pomocy nie jest sprzeczne z zaufaniem Bogu. Łaska nie eliminuje potrzeby roztropnego korzystania z dostępnych nam środków ludzkich.

Ósmy krok: zastąpić nawyk, a nie tylko z nim walczyć

Kiedy eliminujemy zajęcie pochłaniające dużo czasu, musimy zdecydować, co zrobimy z odzyskaną przestrzenią.

Jeśli po prostu zakażemy sobie patrzenia w telefon, nie wprowadzając innych zajęć, możemy powrócić do poprzedniego nawyku, gdy tylko pojawi się nuda.

Możemy odzyskać czas na czytanie, spacery, ćwiczenia fizyczne, rozmowę, naukę, służbę innym lub modlitwę.

Nie każda chwila musi być czymś wypełniona. Nauka pozostawania bez bodźców również może pomóc nam odzyskać pogodę ducha.

Celem nie jest życie w nieustannym zajęciu, lecz nauczenie się korzystania z wolności, aby wybierać to, co naprawdę jest dobre.

15. Chrześcijańska reguła życia dotycząca korzystania z

ekranów

Poniższe propozycje mogą stanowić punkt wyjścia dla każdego, kto pragnie uporządkować swoje życie cyfrowe z perspektywy katolickiej.

Siedem postanowień pomagających odzyskać uwagę

1. Rozpoczynać dzień modlitwą, zanim sprawdzi się media społecznościowe.
2. Rezerwować każdego dnia czas na modlitwę bez niepotrzebnych przerw.
3. Wyciszać powiadomienia, które nie wymagają natychmiastowej uwagi.
4. Nie sprawdzać telefonu podczas Mszy Świętej, chyba że istnieje rzeczywista konieczność.
5. Unikać treści, które świadomie prowadzą do grzechu lub podsycają szkodliwe nawyki.
6. Każdego dnia poświęcać czas na pełną uwagę dla rodziny lub innej osoby.
7. Kończyć dzień krótkim rachunkiem sumienia i modlitwą.

Ta propozycja nie ma zastępować osobistego planu życia duchowego ani ustanawiać powszechnego obowiązku. Jest pomocą w badaniu nawyków i wprowadzaniu proporcjonalnych zmian.

Wytrwałość jest ważniejsza niż natychmiastowa doskonałość.

Jeśli któregoś dnia nie dotrzymamy jednego z postanowień, możemy to uznać, wyciągnąć wnioski z tego, co się wydarzyło, i rozpocząć ponownie. Nie musimy zamieniać każdej porażki w powód do porzucenia naszych zamiarów.

Życie chrześcijańskie jest drogą nieustannego nawracania się, podtrzymywaną przez łaskę.

16. Czego latarnia naszych czasów powinna nauczyć rodziców i wychowawców?

Ostrzeżenie księdza Bosko nabiera szczególnego znaczenia, kiedy myślimy o dzieciach i młodzieży.

Święty poświęcił dużą część swojego życia wychowaniu młodych ludzi, ponieważ rozumiał, że kształtowanie charakteru i sumienia wymaga czasu, towarzyszenia i odpowiedniego środowiska.

Współcześni rodzice stoją wobec złożonej rzeczywistości. Urządzenia cyfrowe oferują możliwości edukacyjne, twórcze i społeczne, ale narażają również nieletnich na nieodpowiednie treści, niepożądane kontakty, presję społeczną i nawyki, które trudno kontrolować.

Odpowiedź nie powinna ograniczać się do przekazania urządzenia bez żadnego przygotowania ani do zakazania wszystkiego bez wyjaśnienia.

Dzieci potrzebują stopniowo uczyć się korzystania z technologii z roztropnością, odpowiedzialnością i panowaniem nad sobą.

Wychowywać własnym przykładem

Trudno nauczyć dziecko, że telefon nie powinien zajmować całego życia, jeśli dorośli nieustannie sprawdzają własne ekrany.

Dzieci uczą się zarówno z zasad, które otrzymują, jak i z zachowań, które obserwują.

Ojciec, który odkłada telefon, aby wysłuchać swojego dziecka, przekazuje potężne przesłanie: ludzie są ważniejsi niż powiadomienia.

Rodzina, która modli się wspólnie, uczestniczy we Mszy Świętej i rezerwuje czas na rozmowę, uczy, że istnieją dobra zasługujące na uwagę i szacunek.

Przykład nie wymaga doskonałej rodziny. Wymaga spójności, gotowości do uznawania własnych błędów i pragnienia poprawy.

Ustanawiać proporcjonalne granice

Nieletni potrzebują jasnych zasad odpowiednich do ich wieku. Godziny korzystania z urządzeń, nadzór nad treściami i przestrzenie wolne od ekranów mogą pomóc chronić ich rozwój.

Ważne jest również wyjaśnianie powodów tych zasad. Ostatecznym celem nie jest bezterminowe kontrolowanie każdego ruchu dziecka, lecz pomaganie mu w rozwijaniu zdolności do samodzielnego kierowania sobą.

Wychowanie chrześcijańskie nie powinno kształtować ludzi niezdolnych do dokonywania wyborów, kiedy znika zewnętrzny nadzór. Powinno kształtować sumienia zdolne rozpoznawać dobro i swobodnie je wybierać.

Uczyć odróżniania tego, co atrakcyjne, od tego, co dobre

Jedna z najważniejszych lekcji płynących ze snu księdza Bosko polega właśnie na tym rozróżnieniu.

Coś może być atrakcyjne, ale nie musi być dla nas dobre.

Coś może zapewniać natychmiastową przyjemność, a jednocześnie powodować szkodliwe konsekwencje.

Coś może być popularne, a mimo to nie mieć prawdziwej wartości.

Coś może wydawać się pilne, a nie być ważne.

Młodzi ludzie potrzebują nauczyć się krytycznej oceny tego, co widzą, rozpoznawania strategii perswazji i rozumienia, że nie wszystko, co pojawia się na ekranie, zasługuje na ich czas.

Edukacja ta powinna obejmować również szacunek dla ludzkiej godności, czystość, roztropność w komunikacji i odpowiedzialność za publikowane treści.

Nie sprowadzać wychowania chrześcijańskiego do strachu

Obraz diabła w śnie może wywrzeć na młodych ludziach silne wrażenie, ale wychowanie chrześcijańskie nie powinno opierać się wyłącznie na wzbudzaniu lęku.

Ksiądz Bosko wiedział, że wychowanie wymaga rozumu, religii i życzliwości. Dzieci potrzebują zrozumieć, że cnota nie jest arbitralnym ograniczeniem, lecz drogą do pełniejszej wolności.

Celem nie jest wychowanie młodych ludzi, którzy boją się wszystkich urządzeń. Celem jest nauczenie ich korzystania z technologii bez stawania się jej niewolnikami.

Nie chcemy młodzieży, która odrzuca wszelką technologię ze strachu, lecz ludzi zdolnych rozpoznać, kiedy narzędzie służy dobru, a kiedy trzeba odłożyć je na bok.

Chrześcijańska odpowiedź na rozproszenia nie polega na pogardzie dla świata, lecz na uporządkowaniu dóbr zgodnie z prawdą.

17. Kościół, ewangelizacja i technologia: czy latarnia może stać się narzędziem apostolstwa?

Błędem byłoby wyciągnięcie wniosku, że technologia może jedynie oddalać nas od Boga.

Te same środki, które mogą nas rozpraszać, mogą również służyć ewangelizacji, formacji doktrynalnej i modlitwie wspólnotowej.

Osoba mieszkająca daleko od swojej parafii może uczestniczyć w transmisji Mszy Świętej, kiedy nie jest w stanie przybyć osobiście. Chory może słuchać modlitw Kościoła ze swojego pokoju. Katolik może studiować Katechizm, czytać dokumenty Magisterium, poznawać życie świętych i zgłębiać Pismo Święte dzięki zasobom cyfrowym.

Media społecznościowe pozwalają również głosić Ewangelię, rozpowszechniać nauczanie katolickie i towarzyszyć osobom poszukującym odpowiedzi na pytania dotyczące wiary.

Nie powinniśmy gardzić tymi możliwościami.

Jednak apostolskie wykorzystanie technologii wymaga takiego samego rozeznania jak każda inna działalność.

Publikowanie treści religijnych nie gwarantuje, że dokonujemy dzieła owocnego duchowo. Ewangelizacja wymaga prawdy, miłości, roztropności i prawej intencji.

Publikacja może przekazywać poprawne nauczanie, a jednocześnie robić to w sposób niepotrzebnie agresywny. Dyskusja doktrynalna może rozpocząć się od uzasadnionego pragnienia obrony wiary, a zakończyć podsycaniem próżności lub wrogości.

Podobnie możemy poświęcać zbyt wiele czasu mierzeniu oddziaływania naszych publikacji, jak gdyby liczba obserwujących lub reakcji określała duchową wartość naszej pracy.

Misji apostolskiej nie mierzy się wyłącznie widocznością.

Nasz Pan przypomina, że siewca rozsiewa ziarno, a jego wzrost nie zależy wyłącznie od ludzkiego wysiłku (por. Mk 4,26-29). Ewangelizacja wymaga pracy, ale również pokory i zaufania działaniu Boga.

Technologia powinna być narzędziem służącym misji, a nie kryterium określającym treść przesłania.

Jeśli korzystamy z mediów społecznościowych, aby przybliżać innych do Chrystusa, powinniśmy troszczyć się o to, aby nasza obecność cyfrowa prowadziła, kiedy jest to właściwe, do rzeczywistego życia chrześcijańskiego: modlitwy, uczestnictwa w sakramentach, miłości bliźniego, formacji i komunii kościelnej.

Celem nie jest utrzymywanie ludzi w nieustannym kontakcie z naszymi treściami. Celem jest pomaganie im wzrastać w prawdzie i miłości Boga.

Latarnia nie jest zatem koniecznie wrogiem światła. Może przekazywać wiedzę, otwierać możliwości i ułatwiać apostolstwo. Problem zaczyna się wtedy, gdy narzędzie przestaje służyć celowi, któremu powinno być podporządkowane.

18. Ostrzeżenie przed nieograniczoną ciekawością

Istnieje jeszcze jedna forma rozproszenia, która zasługuje na szczególną uwagę: potrzeba wiedzenia wszystkiego.

Wiadomości pojawiają się bez przerwy. Każde wydarzenie wywołuje nowe interpretacje, każda kontrowersja rodzi reakcje, a każda dyskusja zdaje się wymagać natychmiastowej opinii.

Możemy w końcu uwierzyć, że musimy być poinformowani o wszystkim, aby rozumieć świat lub wypełniać nasze obowiązki.

Jednak żaden człowiek nie jest w stanie poznać wszystkich wydarzeń ani odpowiedzieć na wszystkie pytania, które pojawiają się każdego dnia.

Roztropność wymaga odróżniania informacji niezbędnych do wypełniania naszych obowiązków od ciekawości, która jedynie zajmuje nasz czas.

Jest to szczególnie ważne, kiedy śledzimy wiadomości religijne, polityczne lub społeczne, które wzbudzają niepokój, oburzenie lub strach.

Uprawnione jest informowanie się o trudnościach dotykających Kościół, społeczeństwo lub najbardziej bezbronnych. Uprawnione jest również potępianie niesprawiedliwości i poszukiwanie rozwiązań.

Jednak nieustanne wystawianie się na niepokojące wiadomości nie jest równoznaczne z odpowiedzialnym działaniem.

Możemy spędzać godziny na czytaniu o niesprawiedliwości, nie podejmując żadnego konkretnego działania, aby pomóc cierpiącym. Możemy oburzać się na błędy innych, zaniedbując własne obowiązki.

Informacje są cenne, kiedy pomagają nam rozumieć rzeczywistość i działać roztropnie. Mogą stać się rozproszeniem, kiedy podsycają nieustanny niepokój, który nie prowadzi do głębszego poznania, miłości bliźniego ani odpowiedzialności.

Cnota pilności w zdobywaniu wiedzy, w tradycji tomistycznej, pomaga uporządkować pragnienie poznawania. Nie potępia wiedzy, lecz ukierunkowuje ją ku prawdzie i zapobiega temu, aby ciekawość stała się nieuporządkowanym poszukiwaniem nowości.

Nauka ta zachowuje ogromne znaczenie w epoce cyfrowej.

Nie musimy wiedzieć wszystkiego. Potrzebujemy znać wystarczająco dobrze to, co nas dotyczy, uznawać własne ograniczenia i poświęcać czas dobrom, które rzeczywiście możemy i powinniśmy realizować.

19. Rozproszenie jako ucieczka od samych siebie

Czasami nie szukamy ekranu dlatego, że mamy coś ważnego do zrobienia, lecz dlatego, że nie chcemy pozostawać sami ze swoimi myślami.

Cisza może uświadomić nam istnienie trosk, których wolelibyśmy unikać. Możemy przypomnieć sobie niedokończoną rozmowę, trudną decyzję, popełniony błąd lub relację, którą należy naprawić.

Rozproszenie zapewnia natychmiastową ulgę: kiedy oglądamy treści, przestajemy zwracać uwagę na to, co nas niepokoi.

Mechanizm ten nie jest wyłączną cechą technologii. Na przestrzeni historii człowiek wykorzystywał wiele różnych zajęć, aby unikać konfrontacji z samym sobą.

Jednak nieustępna dostępność bodźców może ułatwiać taką ucieczkę.

Z duchowego punktu widzenia rzeczywistość ta zasługuje na delikatne rozeznanie. Nie każde poszukiwanie rozrywki wynika z ucieczki przed własnym wnętrzem i nie powinniśmy interpretować trudności emocjonalnych wyłącznie jako win moralnych.

Są ludzie, którzy potrzebują odpoczynku, rozrywki lub pomocy w radzeniu sobie z bolesną sytuacją. Chrześcijańskie towarzyszenie powinno uwzględniać te potrzeby z miłością.

Jednak prawdą jest również, że nawrócenie wymaga pewnej gotowości do szczerego spojrzenia na własne życie.

Rachunek sumienia zachęca nas do zastanowienia się, jak żyliśmy, jakie decyzje powinniśmy skorygować, kogo zraniliśmy i jakie obowiązki zaniedbujemy.

Modlitwa pozwala nam przedstawić Bogu nasze troski, bez konieczności natychmiastowego rozwiązywania wszystkich problemów.

Sakrament Pokuty daje nam spotkanie z Bożym miłosierdziem, kiedy uznajemy nasze grzechy i żałujemy za nie.

A rozmowa z osobą godną zaufania może pomóc nam zmierzyć się z trudnościami, których sami nie potrafimy rozwiązać.

Latarnia może stać się formą ucieczki, kiedy używamy jej systematycznie po to, aby nie myśleć, nie odczuwać lub nie stawiać czoła naszym obowiązkom.

Rozbić ją oznacza w tym przypadku odzyskać odwagę spojrzenia prawdzie o sobie w oczy.

20. Czego latarnia uczy nas o ludzkiej wolności?

Docieramy w tym miejscu do zasadniczej kwestii teologii moralnej: wolności.

Wolność chrześcijańska nie polega po prostu na możliwości robienia w każdej chwili tego, na co mamy ochotę. Polega na zdolności świadomego i odpowiedzialnego wybierania dobra.

Człowiek może mieć dostęp do niezliczonych możliwości, a mimo to doświadczać bardzo ograniczonej wolności, jeśli nie potrafi oprzeć się własnym impulsom.

Może dysponować tysiącami treści, a jednocześnie nie być w stanie przestać ich konsumować.

Może twierdzić, że korzysta z telefonu wtedy, kiedy chce, a jednak odkrywać, że sprawdza ekran automatycznie, nawet jeśli postanowił tego nie robić.

Może dysponować wieloma możliwościami komunikacji, a ostatecznie izolować się od osób

znajdujących się obok niego.

Obfitość możliwości nie gwarantuje wewnętrznej wolności.

Tradycja katolicka naucza, że cnota umacnia naszą zdolność wybierania dobra. Umiarkowanie, roztropność i męstwo pomagają nam porządkować pragnienia, właściwie rozważać decyzje i wytrwać w dobrych postanowieniach.

Łaska Boża nie niszczy naszej wolności, lecz ją uzdrawia i podnosi. Dlatego walka z nieuporządkowanymi nawykami nie jest jedynie kwestią siły woli: stanowi również część naszego życia duchowego.

Modlitwa, sakramenty, kierownictwo duchowe i praktykowanie cnót mogą pomóc nam odzyskać wolność, która została osłabiona.

Powinniśmy jednak unikać pochopnego osądzania osób, które mają trudności z kontrolowaniem korzystania z technologii. Nawyki mogą być złożone, a osobiste okoliczności bardzo różne.

Właściwa odpowiedź łączy odpowiedzialność, roztropność, cierpliwość i odpowiednią pomoc.

Celem nie jest osiągnięcie stanu, w którym nigdy nie odczuwamy pragnienia sprawdzenia telefonu. Celem jest nauczenie się decydowania, kiedy to robić, w jakim celu i kiedy należy odłożyć go na bok.

W kategoriach duchowych chodzi o to, aby nasza wola nie była podporządkowana każdemu bodźcowi, który pojawia się przed naszymi oczami.

Latarnia księdza Bosko jest w tym sensie zaproszeniem do odzyskania panowania nad własnymi czynami.

21. Czy powinniśmy bać się rozproszeń?

Chrześcijańska odpowiedź nie może ograniczać się do strachu.

Należy uznać niebezpieczeństwo nieuporządkowanych nawyków, ale trzeba również pamiętać, że Bóg nie wzywa nas do życia w nieustannym niepokoju przed możliwością popełnienia błędów.

Nasz Pan zna naszą słabość. Życie duchowe obejmuje zmagania, upadki, okresy oschłości i

chwile, w których modlitwa staje się trudna.

Nie powinniśmy interpretować każdej trudności jako znaku opuszczenia przez Boga.

Chrześcijańska wytrwałość nie polega na tym, że nigdy nie doświadczamy rozproszeń, lecz na nieustannym poszukiwaniu Boga z pokorą i zaufaniem.

Jeśli podczas Różańca odkryjemy, że przez kilka minut myśleliśmy o czymś innym, możemy wrócić do rozważanej tajemnicy.

Jeśli zauważymy, że poświęciliśmy zbyt wiele czasu zajęciu cyfrowemu, możemy uporządkować nasze nawyki.

Jeśli popełniliśmy grzech, możemy żałować, przystąpić do spowiedzi, kiedy jest to właściwe, i rozpocząć od nowa.

Jeśli trudno nam utrzymać koncentrację z powodu zdrowia, zmęczenia lub osobistych trosk, możemy dostosować nasze praktyki modlitewne i poszukać odpowiedniego kierownictwa.

Świętość nie jest pokazem doskonałości psychicznej. Jest życiem zjednoczonym z Bogiem, rozwijającym się poprzez łaskę, wiarę, miłość i wytrwałość.

Dlatego latarnia nie powinna stać się źródłem przerażenia, lecz wezwaniem do czujności i nadziei.

Chrześcijanin nie jest bezbronny wobec pokusy. Ma do dyspozycji Słowo Boże, modlitwę, sakramenty, nauczanie Kościoła, przykład świętych i pomoc wspólnoty chrześcijańskiej.

A przede wszystkim ma Jezusa Chrystusa, który zwyciężył grzech i śmierć.

22. Krzyż wobec ekranu: odzyskać prawdziwą hierarchię dóbr

Nauka przypisywana księdzu Bosko zachęca do podniesienia wzroku ku Krzyżowi.

Ten obraz zawiera głęboką odpowiedź na problem rozproszeń.

Krzyż przypomina nam, że ludzkie życie nie znajduje swojej pełni w natychmiastowym zaspokajaniu wszystkich naszych pragnień, lecz w miłości, która oddaje samą siebie.

Chrystus nie szukał nieustannie tego, co najwygodniejsze, najbardziej spektakularne lub

przynoszące Mu największe uznanie. Wypełnił wolę Ojca i oddał swoje życie za nasze zbawienie.

Na Krzyżu kontemplujemy miłość doprowadzoną do końca, posłuszeństwo, oddanie i zwycięstwo Boga nad grzechem.

Dlatego Krzyż pomaga nam ustanowić hierarchię dóbr.

Nie wszystko, co nas pociąga, zasługuje na pierwsze miejsce. Nie wszystko, co nas bawi, czyni nas lepszymi. Nie wszystko, co przynosi natychmiastową satysfakcję, przyczynia się do naszego prawdziwego szczęścia.

Chrześcijanin jest powołany do porządkowania swoich pragnień zgodnie z miłością Boga i bliźniego.

Nie oznacza to pogardy dla dobrych rzeczy życia. Przyjaźń, odpoczynek, kultura, piękno, praca i uprawnione rozrywki mogą być częścią w pełni chrześcijańskiego życia.

Żadne z tych dóbr nie powinno jednak stać się absolutem.

Kiedy jakieś zajęcie przeszkadza nam w wypełnianiu ważnego obowiązku, kiedy nawyk oddala nas od modlitwy lub kiedy przyjemność prowadzi nas świadomie do grzechu, musimy przywrócić właściwy porządek.

Patrzeć na Krzyż oznacza pamiętać, że prawdziwa miłość wymaga czasami rezygnacji z czegoś, co nas pociąga, aby wybrać to, o czym wiemy, że jest dobre.

Oznacza odłożyć telefon, aby zająć się członkiem rodziny.

Oznacza zrezygnować z niepotrzebnej kłótni, aby zachować miłość bliźniego.

Oznacza zamknąć stronę, która prowadzi nas do grzechu.

Oznacza poświęcić czas modlitwie, nawet jeśli odczuwamy pokusę, aby ją odłożyć.

Oznacza cierpliwie wysłuchać osoby potrzebującej naszej pomocy, nawet jeśli wolelibyśmy kontynuować zajęcie, które bardziej nas bawi.

Są to drobne decyzje, które mogą przemienić nasz sposób życia.

Krzyż nie usuwa wszystkich rozproszeń, ale przypomina nam, co zasługuje na zajęcie centralnego miejsca w naszym istnieniu.

23. Refleksja końcowa: nie pozwólmy, aby latarnia ukradła nam niebo

Wróćmy na chwilę do początkowej sceny.

Kościół nadal jest pełen młodych ludzi. Ołtarz pozostaje przygotowany. Chrystus jest obecny w sakramencie. Zaproszenie do zbliżenia się do Niego pozostaje otwarte.

Wielu chłopców nadal jednak patrzy na obrazy pokazywane im przez latarnię.

Nie muszą fizycznie opuszczać świątyni, aby stracić możliwość zbliżenia się do Pana. Wystarczy, że ich uwaga pozostanie pochłonięta czymś innym.

Na tym polega duchowa siła tej opowieści.

Możemy znajdować się blisko środków łaski, a mimo to je zaniedbywać. Możemy znać prawdę i nie żyć zgodnie z nią. Możemy mieć dostęp do niezliczonych zasobów religijnych i odkładać modlitwę na później. Możemy mówić o Bogu i poświęcać Mu bardzo mało rzeczywistej przestrzeni w naszym życiu.

Możemy również wykorzystywać te same środki do wzrastania w wierze, pomagania innym i głoszenia Ewangelii.

Różnica nie zależy wyłącznie od narzędzi, którymi dysponujemy. Zależy od tego, jak ich używamy, jakie nawyki kształtujemy i jaki moralny kierunek nadajemy naszym decyzjom.

Dlatego byłoby zbyt proste wyciągnięcie wniosku, że latarnia ze snu to po prostu telefon komórkowy. Porównanie jest użyteczne, ale nauka jest znacznie szersza.

Latarnią może być ekran, ale również próżność, pragnienie uznania, nieuporządkowana ciekawość, przywiązanie do pieniędzy, nieustanne poszukiwanie przyjemności lub każda inna skłonność, która sprawia, że zapominamy o naszych obowiązkach i celu ostatecznym.

Nie musimy żyć w strachu przed wszystkimi rzeczami, które lubimy. Musimy nauczyć się kochać je we właściwej mierze.

Technologia może być narzędziem wiedzy, komunikacji i apostolstwa. Rozrywka może być uprawniona. Informacje mogą pomagać nam rozumieć świat. Przyjaźń może przynosić nam autentyczną radość.

Żadne z tych dóbr nie może jednak zastąpić Boga.

Nasze serce zostało stworzone dla prawdy, dobra i miłości. Żaden niekończący się strumień bodźców nie może w pełni zaspokoić tego głębokiego pragnienia szczęścia.

Święty Augustyn wyraził ten ludzki niepokój na początku swoich *Wyznań* słowami, które rozbrzmiewają przez wieki: nasze serce pozostaje niespokojne, dopóki nie spocznie w Bogu.

Tego niepokoju nie rozwiązuje gromadzenie nowości. Znajduje on właściwy kierunek, kiedy uznajemy nasz cel ostateczny i uczymy się porządkować życie zgodnie z nim.

Ostrzeżenie zawarte w obrazie latarni zachęca nas do zbadania, co zajmuje naszą uwagę, co karmi nasze pragnienia i jakie miejsce przyznajemy modlitwie, Eucharystii i miłości bliźniego.

Nie chodzi o mierzenie świętości liczbą godzin spędzonych bez dostępu do internetu. Chodzi o odzyskanie wewnętrznej wolności niezbędnej do życia chrześcijańskiego.

Być może pierwszy krok jest bardzo prosty.

Wyłączyć ekran na kilka minut.

Otworzyć Ewangelię.

Uklęknąć przed krucyfiksem.

Odmówić Zdrowaś Maryjo.

Podziękować za otrzymane dobra.

Prosić o przebaczenie naszych win.

I ponownie postawić Boga w centrum.

Nie dlatego, że świat istniejący poza ekranem jest pozbawiony wartości, lecz dlatego, że wszystko zyskuje swój prawdziwy sens, kiedy zostaje podporządkowane miłości Boga.

Latarnia może zaoferować nam tysiące obrazów. Może pokazywać miejsca, które pragniemy

poznać, ludzi, których podziwiamy, przyjemności, które nas pociągają, i wiadomości wzbudzające naszą ciekawość.

Żaden obraz nie może jednak zastąpić spotkania z Chrystusem.

Żadne powiadomienie nie może udzielić nam łaski sakramentalnej.

Żadne uznanie w świecie cyfrowym nie może zastąpić pokoju prawego sumienia.

Żadna rozrywka nie może zająć miejsca wiecznego szczęścia, do którego zostaliśmy stworzeni.

I żaden ekran nie powinien przeszkodzić nam usłyszeć wezwania Pana.

Dlatego kiedy poczujemy pokusę dalszego oglądania tego, co odciąga nas od tego, co najważniejsze, przypomnijmy sobie duchową naukę, którą możemy wyciągnąć ze snu świętego Jana Bosko.

Nie pozwólmy, aby przemijające światło sprawiło, że zapomnimy o Prawdziwym Świetle.

Chrystus nie wzywa nas do życia zamkniętego w strachu ani do pogardzania dobrymi rzeczami tego świata. Wzywa nas do wykorzystywania naszej wolności, aby kochać, służyć, modlić się i podążać drogą świętości.

Latarnia może nadal świecić. Decyzja, czy będziemy na nią nieustannie patrzeć, czy też podniesiemy wzrok ku Bogu, należy do nas.

A kiedy nadejdzie chwila naszego ostatecznego spotkania z naszym Panem, to nie obrazy, które oglądaliśmy, nadadzą sens naszemu życiu, lecz miłość, z jaką odpowiedzieliśmy na Jego łaskę.

Niech święty Jan Bosko wstawia się za naszą młodzieżą, rodzinami, wychowawcami i wszystkimi, którzy starają się odzyskać wewnętrzną ciszę pośród zgiełku świata.

Niech Najświętsza Maryja Panna nauczy nas zachowywać Słowo Boże w naszych sercach, tak jak czyniła to Ona, i nie pozwalać, aby przemijające troski gasiły nasze życie duchowe.

A Jezus Chrystus, obecny w Najświętszej Eucharystii, niech zawsze będzie centrum naszych myśli, fundamentem naszych decyzji i ostatecznym celem naszego istnienia.

Ponieważ prawdziwe zwycięstwo nie polega na wyłączeniu wszystkich ekranów, lecz na niedopuszczeniu, aby jakakolwiek rzecz stworzona zajęła miejsce należne Bogu.

Niech żyje Chrystus Król!