

Wendy
Speake



**POST OD MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH**

Zamień marnowanie czasu w sieci
na życiodajną bliskość z Bogiem

2RYBY.PL

Wendy Speake

40
DNIOWY

**POST OD MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH**

Zamień marnowanie czasu w sieci
na życiodajną bliskość z Bogiem

2RYBY.PL

SPIS TREŚCI



Słowo wstępne do wydania polskiego	11
Przedmowa	15
Zanim rozpoczniesz post	17
Wskazówki	31
DZIEŃ 1. Czy media społecznościowe są złe?	35
DZIEŃ 2. Pójdź za Mną!	42
DZIEŃ 3. Eskapizm	49
DZIEŃ 4. Wyjście do ludzi [IRL]	56
DZIEŃ 5. Historie sklepowe	64
DZIEŃ 6. Garstka bliskich przyjaciół	71
DZIEŃ 7. Oczy skierowane ku Niebu	79
DZIEŃ 8. Znajdź jabłko	86
DZIEŃ 9. Wiosenne porządki	92
DZIEŃ 10. Dystans społeczny	100
DZIEŃ 11. Zdetronizuj telefon	106
DZIEŃ 12. Smartfonowa szyja	113
DZIEŃ 13. Złote samorodki	120
DZIEŃ 14. Przestań scrollować, zacznij spacerować	128
DZIEŃ 15. Napelnij mój kielich, Panie	135
DZIEŃ 16. No i cóż...?	142

DZIEŃ 17. Wybrany	149
DZIEŃ 18. El Roi – Bóg, który mnie widzi	156
DZIEŃ 19. Nie zawsze lepiej tam, gdzie nas nie ma [IRL]	163
DZIEŃ 20. Czerwone światła	171
DZIEŃ 21. Sława	178
DZIEŃ 22. Czy jesteś gotowy na spotkanie z Bogiem?	185
DZIEŃ 23. Pierwsza miłość niech zawsze ma pierwszeństwo ...	192
DZIEŃ 24. Dość tego!	199
DZIEŃ 25. Rozkoszuj się Chlebem Życia	205
DZIEŃ 26. Odwaga w płynie	212
DZIEŃ 27. To nie jest gra	218
DZIEŃ 28. Strumień rozprożeń	226
DZIEŃ 29. Ekstra! Ekstra! Przeczytajcie o tym!	233
DZIEŃ 30. Małe lisy	241
DZIEŃ 31. Post od samego siebie	248
DZIEŃ 32. Post od walki	255
DZIEŃ 33. Święte nawyki	262
DZIEŃ 34. Dobrego szabat	271
DZIEŃ 35. Próba generalna	278
DZIEŃ 36. Zabierz mnie do kościoła	286
DZIEŃ 37. Kroczenie w ciemności	293
DZIEŃ 38. Sklep kontra spichlerze	299
DZIEŃ 39. Wejdz w ciszę, aby usłyszeć	307
DZIEŃ 40. Granice i wolność	315
DZIEŃ 41. Życie do końca pełnią wiary	324
Podziękowania	331

SŁOWO WSTĘPNE DO WYDANIA POLSKIEGO

Nie jest łatwo polecić książkę, która w istocie nie chce niczego dodać do twojego życia. Nie oferuje nowych narzędzi, nie proponuje kolejnej metody samodoskonalenia, nie obiecuje, że po jej lekturze będziesz bardziej sprawny, produktywny albo „lepiej zarządzony”. Przeciwnie – zaprasza do tego, aby na chwilę coś odłożyć. A to dziś gest niemal podejrzany.

Sięgając po tę książkę, warto od razu powiedzieć jedno: nie jest ona manifestem potępiającym technologię. Autorka nie prowadzi krucjaty przeciw mediom społecznościowym, nie straszy statystykami ani nie próbuje nikogo zawstydzać. Zakłada raczej coś prostego, ale wymagającego: że większość z nas

już wie, iż żyje w stanie permanentnego rozproszenia – i że być może nadszedł moment, żeby sprawdzić, co się stanie, gdy choć na chwilę odetniemy się od niekończącego się strumienia danych.

Czterdziestodniowy post od mediów społecznościowych nie jest tu rozumiany jako cyfrowy detoks ani ćwiczenie silnej woli. Jest raczej eksperymentem egzystencjalnym. Propozycją, aby na określony czas zawiesić to, co stało się niezauważalne przez swoją oczywistość: ciągłą dostępność, nieustanną komunikację, obecność „gdzieś indziej”. Nie po to, by uciec od świata, lecz po to, by do niego wrócić.

Czytając tę książkę, miałem wrażenie, że jej prawdziwym tematem nie są media społecznościowe, lecz nasza uwaga i to, komu ją oddajemy. Także to, jak łatwo przestajemy decydować o niej sami. I jak bardzo ta abdykacja wpływa na naszą tożsamość. Filozofowie od dawna wiedzą, że uwaga nigdy nie jest neutralna: to, na czym ją skupiamy, stopniowo nas kształtuje. Ta książka przypomina o tym bez moralnego nacisku, raczej kierując do nas zaproszenie, byśmy zechcieli tego doświadczyć.

Nie jest to również książka, która daje gotowe instrukcje. Nie znajdziesz w niej listy zakazów czy też jednego, „właściwego” sposobu postu. Każdy czytelnik zostaje potraktowany poważnie – jako ktoś zdolny do rozeznania, do rozmowy z samym sobą.

Bo ta książka nikogo do niczego nie zmusza. Proponuje tylko jedno: czterdzieści dni uważności

zamiast nieustannego reagowania. Czterdzieści dni, w czasie których świat wreszcie przestaje w naszym kierunku krzyczeć.

Dla jednych ten post będzie w pierwszym rzędzie okazją do odzyskania traconego niepotrzebnie czasu. Dla innych – powrotem do relacji, które zostały zastąpione ekranem. Dla jeszcze innych – otwarciem przestrzeni na obecność Boga, którego nie pojmujemy jako idei, lecz jako Kogoś wchodzącego z nami w bliską relację.

Polecam tę książkę ludziom, którzy czują, że w nadmiarze komunikacji utracili coś trudnego do nazwania. I tym, którzy nie szukają kolejnego rozwiązania, ale odwagi i wytrwałości, aby na chwilę posiedzieć w ciszy.

prof. Marcin Matczak

Warszawa, styczeń 2026

ZANIM ROZPOCZNIESZ POST



W dzisiejszych czasach ciągle patrzymy w dół. Zastanawia mnie, czy to właśnie z tego powodu wielu z nas czuje się tak zdołowanych. Nieustannie pochylamy głowy, ale nie do modlitwy. Być może nawet wierzymy w jej moc, jednak nie znajdujemy czasu, aby do niej klęknąć, bo jesteśmy zbyt pochłonięci telefonami. Sprawdzamy, co słychać w sieci, odpowiadamy na SMS-y, oglądamy filmy na YouTube – a potem na chwilę podnosimy wzrok, aby szybko zrobić „fotkę” zachodu słońca. Tuż po tym, w momencie publikowania jej w mediach społecznościowych, nagle zdajemy sobie sprawę, że boli nas szyja i że zapomnieliśmy wyłączyć pranie.

Potrzebujemy zmiany. Świętej przerwy. Długiego urlopu od mediów społecznościowych.

Mam na imię Wendy i czuję się wyczerpana. Być może to wynik wieczorów spędzonych na oglądaniu filmów, a może tego, że brakuje mi spokojnych chwil bez nakręcających mnie ekranów. Jestem wykończona komunikatorami. Muszę się na chwilę odłączyć, aby podłączyć się do Kogoś, dzięki komu moje życie nabiera koloru. Chcę, aby odzyskało swój wyrazisty smak. Aby świeciło jasnym światłem, było pełne energii do służenia innym z uśmiechem. Ale na razie jestem tak rozładowana jak bateria w moim telefonie – i wiem, że nie ja jedna tak mam.

Opowiem wam, jak w dość nieoczekiwany sposób rozpoczęłam post od mediów społecznościowych. Sześć lat temu zaprosiłam swoich internetowych „przyjaciół”, aby dołączyli do mojego 40-dniowego postu od cukru. Byłam zadziwiona ilością ludzi, którzy przystąpili do tej wirtualnej społeczności. Z roku na rok coraz więcej kobiet i mężczyzn przyjmowało to cykliczne wyzwanie. Wspólnie przyznaliśmy, że aby przetrwać w codzienności, nie zwracamy się już po Bożą moc, lecz sięgamy po coś całkowicie odmiennego. Wówczas podjęliśmy post od cukru, stawiając sobie za cel nakarmienie się Chrystusem i Jego słodkim Słowem. Za każdym razem, gdy przez czterdzieści dni podążaliśmy wspólną drogą, rozwijał się w nas święty głód Jego obecności. Jezus w nas wzrastał, a my się umniejszaliśmy. Wielu z nas

pozbywało się kilogramów, ale – co najważniejsze – pozbywaliśmy się naszych bożków. Niektórzy z nas pozbyli się nawet swoich telefonów.

Chociaż w trakcie postu skupiamy się na cukrze, praktyka ta otwiera nam drzwi do spotkania ze słodkim Zbawicielem. Zapraszamy Go wtedy do najintymniejszych komnat naszego życia. Kiedy już tam wejdziesz, rozgląda się wkoło i mówi: „Dzięki za cukier, ale ja pragnę wszystkiego, całego twojego życia”. Wtedy zadajemy sobie pytanie, co jeszcze nas rozprasza i jakie inne „kotwice” zatrzymują nas, nie pozwalając doświadczyć Jego opiekuńczej mocy? Większość moich przyjaciół odpowiada chórem: „Telefon!”.

Smartfony odwracają naszą uwagę od tego, co najważniejsze – od Boga. A prawdziwi przyjaciele, którymi nas otoczył, zajmują dalekie, trzecie miejsce. Na kartach tej książki oraz w trakcie naszego postu będziemy wracać do Ewangelii według św. Mateusza 22, 36-39, gdzie znawca Tory zapytał Jezusa: „Nauczycielu, które przykazanie w Prawie jest największe?”. Ten człowiek w istocie pytał: „Co liczy się w życiu najbardziej?”.

„On mu odpowiedział: »Będziesz miłował Pana Boga swego całym swoim sercem, całą swoją duszą i całym swoim umysłem«. To jest największe i pierwsze przykazanie. Drugie podobne jest do niego: »Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego«”.

Nic bardziej nie utrudniało mi kochania Boga całym sercem, całą duszą i całym umysłem niż ciągłe podłączenie do urządzeń cyfrowych. To samo dotyczyło kochania moich bliźnich. Urządzenia dzielą ludzi.

Dziesięć lat temu, kiedy się budziłam, przeciągałam się i natychmiast chwyciłam za Biblię leżącą na nocnym stoliku. Wypoczęta, zaczynałam każdy nowy dzień od czasu spędzonego z Bogiem, a dopiero potem szłam ogarniać potrzeby trójki swoich małych dzieci. To stanowiło poranny rytuał. A dzisiaj pierwszą rzeczą, po którą sięgam, jest telefon. Chociaż obiecuję sobie: „Otworzę aplikację »Biblia«”, i często tak robię, mój czas osobistej modlitwy bywa przerywany głośnymi dzwonekami powiadomień od ludzi, z którymi jestem w kontakcie online. Połączenia internetowe praktycznie uniemożliwiły łączność z Bogiem.

Nim się obejrzę, sprawdzam pocztę, a już za chwilę jestem w mediach społecznościowych, aby zobaczyć, kto polubił mój post wysłany poprzedniego wieczoru. Kiedy czekam, aż podgrzeje się woda w prysznicu, odpisuję znajomemu, który zostawił mi wiadomość w nocy. Na początku każdego dnia częściej kontaktuję się z tymi, których „polubiłam online”, niż z Tym, którego najmocniej kocham. Nasuwa się oczywiste pytanie: „Czy ja Go naprawdę najmocniej kocham?”.

Wierzę w to z całego serca. Kocham Boga bardziej niż kogokolwiek w świecie (i kogokolwiek w sieci),

ale moje nawyki pokazują, co jest dla mnie najważniejsze. Dlatego *40-dniowy post od mediów społecznościowych* jest moją osobistą podróżą – powrotem do tego, co najistotniejsze: do Tego, który jest dla mnie najważniejszy.

C.S. Lewis napisał: „[...] wszystko, co nazywamy historią ludzkości, [to]... długa, straszliwa historia człowieka szukającego poza Bogiem czegoś, co przyniosłoby mu szczęście”¹. Dzisiaj, w erze cyfrowej, rozpaczliwie poszukujemy szczęścia, otoczeni przez smartfony, tablety, zegarki i laptopy nieustannie wysyłające nam powiadomienia. W Księdze Jeremiasza Pan wzywa nas: „Bo podwójne zło popełnił mój naród: opuścili Mnie, źródło żywej wody, żeby wykopać sobie cysterny, cysterny popękane, które nie utrzymują wody” (Jr 2,13).

Jeśli odkrywasz w sobie ciągle pragnienie i nigdy nie jesteś w pełni nasycony – bez względu na to, jak często czerpiesz ze studni mediów społecznościowych, serwisów streamingowych czy internetowych zakupów – to prawdopodobnie pijesz ze źródła, które nigdy nie miało za zadanie przynieść ci pełnej satysfakcji. Czy nam się to podoba czy nie, wszyscy mamy tendencje do porzucania „źródła wody żywej” i kopania własnych cystern. Są one popękane, a w rezultacie – my również. Jednak ciągle podtrzymujemy

¹ C.S. Lewis, *Chrześcijaństwo po prostu*, tłum. P. Szymczak, Media Rodzina, Poznań 2002, s. 58.

ten stan rzeczy. A im silniej jesteśmy popękani, tym bardziej gorączkowo poszukujemy szczęścia.

Każdy dzwonek i każde powiadomienie uwalniają w naszych mózgach dopaminę, sztucznie wywołując krótkotrwałe poczucie euforii. Staliśmy się chemicznie i emocjonalnie uzależnieni od chwilowych uniesień. Dlatego zdecydowałam się położyć temu kres – odłożyć telefon, aby ponownie móc cieszyć się obecnością Boga.

Zaryzykowałabym stwierdzenie, że zakup telefonu miał wzbogacić twoje życie, a nie pochłonać je. Jednak bystrzy ludzie, którzy stworzyli Facebooka, Instagrama i inne niezliczone media społecznościowe, są mistrzami w podsycaniu uzależnień. Nasz świat wirtualny nie rozwijał się przypadkowo; został celowo zaprojektowany. Doświadczam tego na własnej skórze, kiedy sięgam po telefon przeszło sto razy dziennie. Widzę to też u swoich dzieci, które grają w wirtualne gry i wysyłają znajomym złośliwe memy. Jestem tego świadkiem, gdy gromadzimy się przy rodzinnym obiedzie, a mój mąż kładzie telefon na stole ekranem do góry.

W konsekwencji wszyscy mamy trudność w przeżywaniu naszego „tu i teraz”. Trudno nam nawiązywać relacje z osobami, które kochamy, ponieważ gonimy za tymi, których „lubimy”. Zapominamy o wążaniu żywych róż, które z takim zapamięłaniem fotografujemy. Co więcej, pikselowy odbłask ekranów nie pomaga nam jaśnieć w świecie tak, jak zwywa

nas do tego Chrystus. Już wcześniej ostrzegałam, że możemy – niczym zwietrzała sól – stracić swój smak, a teraz mówię, że możemy stracić również swój blask. A ja się na to nie zgadzam!

Istnieje kilka powodów, dla których postanowiłam wziąć pierwszy dłuższy urlop od mediów społecznościowych. Pragnęłam czegoś więcej niż tylko ulotnego poczucia szczęścia; chciałam trwałej radości. Usunęłam więc wszystko, co mnie rozpraszało, i skupiłam się na jej poszukiwaniu. Od razu spojrzałam w górę i okazało się, że właśnie tam znalazłam odpowiedź. Teraz ponownie podnoszę wzrok i zapraszam was, abyście spojrzeli w górę razem ze mną.

CZYM JEST TA KSIĄŻKA, A CZYM NIE JEST

Książka 40-dniowy post od mediów społecznościowych to zbiór czterdziestu rozważań, które mają cię codziennie na nowo wprowadzić w obecność Najważniejszej Osoby. Proponowany tutaj post nie jest jedynie cyfrowym detoksem, choć i tego doświadczysz. Jest to post duchowy, mający głęboko wewnętrzny cel. Robimy sobie przerwę od wszystkich innych kontaktów, aby zrobić miejsce dla Chrystusa oraz tych, których On postawił w naszym życiu. John Piper [amerykański kaznodzieja i teolog, autor książek o tematyce chrześcijańskiej – przyp. red.] napisał: „Prawdziwe wyzwolenie się z jarzma technologii nie

polega wyłącznie na wyrzuceniu smartfona, ale na wypełnieniu chwałą Jezusa pustki, którą próbujesz zapłacić przyjemnościami zapewnianymi przez urządzenie”².

Nie napisałam traktatu o złych stronach mediów społecznościowych. Nie zamierzam przekonywać was, że zmagacie się z trudnościami ery cyfrowej. Ta książka, oraz proponowane w niej czterdzieści dni postu, to zaproszenie i okazja, aby zrobić miejsce dla chwały Jezusa.

Niedawne badania wykazały, że co sekundę rejestruje się w serwisach społecznościowych po raz pierwszy aż jedenaście osób. Szacuje się, że w 2021 roku ponad trzy miliardy ludzi komunikowało się online. To 40% światowej populacji. I nie mówię tu tylko o przelotnym zerknięciu. Średni czas spędzany w sieci przez osoby korzystające z portali społecznościowych również stale rośnie: 109 minut dziennie w 2015 roku, 126 minut dziennie w 2016 roku, 135 minut dziennie w 2017 roku, 144 minuty dziennie w 2018 roku i 153 minuty dziennie w 2019 roku. Jeśli tendencja ta się utrzyma, do czasu wydania tej książki ludzie będą spędzać w Internecie średnio prawie trzy godziny dziennie³ [Raport *Digital 2025 Global*

² J. Piper, *Ask Pastor John: When Should I Get Rid of My Smartphone?*, 25.08.2015, [desiringgod.org](https://www.desiringgod.org), online: <https://www.desiringgod.org/interviews/when-should-i-get-rid-of-my-smartphone> [dostęp: 08.12.2025].

³ L. Seitz, *Average Time Spent on Social Media*, 18.06.2020, [broadbandsearch.net](https://www.broadbandsearch.net), online: <https://www.broadbandsearch.net/blog/average-daily-time-on-social-media> [dostęp: 08.12.2025].

Overview podaje, że średni czas spędzany w Internecie na całym świecie wynosi obecnie (w 2025 roku) 6 godzin i 38 minut dziennie, z czego czas korzystania z telefonu to 3 godziny i 46 minut – przyp. red.]

Nie potrzebujemy oczywiście statystyk, aby wiedzieć, że to prawda. Dlatego odkładamy nasze urządzenia na czterdzieści dni.

Post od mediów społecznościowych nie polega na tym, żeby umieścić technologię na właściwym miejscu. O nie! Chodzi o to, żeby Bóg był na właściwym miejscu – w centrum naszej uwagi i miłości.

JAK ZACZAĆ

W całym Piśmie Świętym znajdujemy potwierdzenia faktu, że Pan wyraźnie przemawia do tych, którzy Go szukają. Przemawiał do Narodu Wybranego przez aniołów i sny, przez Prawo i Proroków, a w końcu przez samego Jezusa. Bóg jest Osobą, dlatego wie, jak przemawiać osobiście, a to oznacza, że jeśli Mu na to pozwolisz, nada twojemu postowi indywidualny, dostosowany do ciebie charakter. Nie da ci jakiejś listy zadań (ani listy rzeczy zakazanych) i nie zostawi cię z tym samego, byś zmagał się ze wszystkim w pojedynkę. Przedstaw Mu szczegóły swojego postu, a następnie pozwól Jezusowi poprowadzić się mocą Ducha Świętego. Być może Pan przemówi do ciebie na temat jednej lub kilku z poniższych pokus internetowych:

Facebook: Czy kusi cię, aby przesiadywać na Facebooku, zamiast trwać przy Tym, który powiedział: „Trwajcie we Mnie”? Jeśli tak jest, zrób sobie post od Facebooka. Zamknij go, a otwórz oczy na Jezusa. Odłóż Facebooka, abyś mógł spędzić trochę czasu bez rozproszeń, twarzą w twarz z Panem. Twoja twarz w Jego Księdze: to jest Face-book [gra słów *face* – twarz i *book* – książka – przyp. red.], którego teraz potrzebujesz.

Instagram: Jeśli zniewalają cię te piękne małe obrazki, zrezygnuj z nich i spędź czas z Tym, który oddał za ciebie swoje życie. A jeśli odnajdujesz swoją wartość w idealnie wyretuszowanych zdjęciach publikowanych na Instagramie, poświęć najbliższe czterdzieści dni na zastanowienie się, w jaki sposób zyskałeś godność w Chrystusie.

Platforma X (dawniejszy Twitter): Czy uwierzyłeś w kłamstwo, że „jesteś tym, co tweetujesz”⁴? Poświęć czterdzieści dni na odkrywanie, kim jesteś w oczach Boga. Twoja tożsamość nie zależy przecież od tego, w jak dowcipne lub dosadne wpisy składasz swoje 280 znaków. Jesteś dzieckiem Boga, stworzonym na

⁴ N. Jovancic, *55 Social Media Quotes about Twitter, LinkedIn, and Facebook*, 31.08.2018, leadquizzes.com, online: <https://www.leadquizzes.com/blog/55-social-media-quotes-on-twitter-linkedin-and-facebook-marketing/> [dostęp: 08.12.2025].

Jego podobieństwo. Zamknij X-a, a otwórz Pismo Święte. Poświęć czas na zgłębianie Słowa i odkryj, co mówi o tobie Bóg.

Netflix: Nie jest to serwis społecznościowy, ale i tak jest zdolny pochłonać wiele godzin twojego snu. Jeśli zaniedbujesz nocny odpoczynek, pochłonięty cudzym scenariuszem, zanurz się w historii Boga i narracji, którą pisze On na kartach twojego życia. Wyłącz fikcyjne postacie, z którymi spędzasz całe noce, i zainwestuj ten czas w prawdziwych ludzi obecnych „w realu”, tuż obok ciebie.

Gry online: Jeśli spędzasz więcej czasu na graniu w *Words with Friends* niż na prawdziwych rozmowach z przyjaciółmi i rodziną, zrezygnuj z tych gier na czterdzieści dni. Jeśli przestaniesz skupiać uwagę na zdobywaniu coraz wyższych poziomów, być może zwrócisz wzrok w górę, ku Bogu.

LinkedIn: Czy zdarza ci się sprawdzać, kto z twojej branży szuka cię w Internecie? Zrezygnuj z LinkedIn na czterdzieści dni i przestań obsesyjnie rozmyślać o kolejnej pracy. Nadszedł czas, byś odłożył na bok swoją troskę o karierę.

Praca online: Jeśli chodzi o pracę, ludzie często mówią mi, że nie mogą podjąć postu od mediów społecznościowych, ponieważ większość ich

obowiązków zawodowych lub misji odbywa się w Internecie. Przedstaw Panu szczegóły swojej ascezy. On widzi twoją pracę. Być może powie ci, abyś ustalił jej godzinowe ramy, na przykład pół godziny na publikowanie postów i komunikację z klientami online na początku każdego dnia roboczego, a potem kolejną krótką chwilę pod koniec tego dnia. Natomiast przez resztę czasu pozostań offline.

Bóg może cię jednak wezwać do podjęcia dużo bardziej ryzykownych działań. Jedna z moich przyjaciółek prowadzi małą firmę internetową i w trakcie postu poczuła się zaproszona do całkowitego zamknięcia działalności. Rozumiem, że większość osób nie jest w stanie wdrożyć takiego rozwiązania. Dzielę się jej historią tylko po to, aby pokazać, że gdy otwieramy uszy i serca, aby słuchać naszego Zbawiciela, przemawia On do każdego z nas w indywidualny sposób.

Istnieją tysiące różnych aplikacji, serwisów społecznościowych oraz innych internetowych złodziei czasu – wirtualnych króliczych nor, w które codziennie wpadamy. Snapchat i Pinterest, TikTok i serwisy randkowe, podcasty i wykłady TED, relacje na Instagramie i filmy na Facebooku, niekończące się SMS-y i maile. Być może zechcesz wysłać mi prywatną wiadomość tej treści: „Nie możemy przecież całkowicie przestać się komunikować”. Moja odpowiedź brzmiałaby: „Już przestaliśmy”.

Cała ta „komunikacja” powstrzymuje nas przed komunikowaniem się z Tym (i z tymi), których cenimy najbardziej. Wiem, że wydaje się to sprzeczne z aktualnymi zwyczajami, i rzeczywiście tak jest. Ale Jezus powiedział, że jeśli chcemy pójść za Nim, musimy zaprzeć się samych siebie (Mt 16,24). Aby podążać całym sercem za Jezusem, przestań przez następne czterdzieści dni śledzić resztę osób w Internecie.

Odłóż świat wirtualny i wróć do żywej relacji z Bogiem.

WSKAZÓWKI



Kiedy przedstawiś swój post Panu w modlitwie, sporządź listę konkretnych rzeczy, które Mu oddasz, i zastanów się, jak pragniesz wypełnić wewnętrzną pustkę chwałą Jezusa. W trakcie postu Pan może poprosić cię o oddanie czegoś więcej. Zrób to, o co prosi: bądź posłuszny. Jezus nie powołał cię do złożenia ofiary z mediów społecznościowych, ale z siebie samego na żywą ofiarę Bogu (Rz 12,1), więc bądź otwarty na natchnienia, które z pewnością otrzymasz. Następnie wybierz czas rozpoczęcia postu, zapraszając rodzinę oraz bliskich przyjaciół, aby się do ciebie przyłączyli. Oto kilka pomysłów na początek postu:

Styczeń: Styczeń to piękny czas odpoczynku po gorączkowym tempie świątecznego szaleństwa. Fakt, że ten miesiąc jest początkiem nowego roku,

przypomina mi o Bożym wezwaniu do składania Mu naszych pierwocin. Pierwsze czterdzieści dni to nieco ponad 10% roku. W pewnym sensie oddajemy dziesięcinę z naszych słów, uwagi i skupienia. Jezus, jako pierwszy i najważniejszy, otrzymuje od nas z góry to, co najlepsze, coś więcej niż tylko należną Mu część.

Wielki Post: W okresie Wielkiego Postu regularnie rezygnuję z mediów społecznościowych. Jest to czas, w którym chrześcijanie tradycyjnie powstrzymują się od pokarmów, aby nasycić się obecnością Chrystusa. Ponieważ zauważyłam, że bardziej zamadam się bezmyślnie wirtualną ucztą niż prawdziwym jedzeniem, co roku na czas tych świętych dni odkładam na bok wszelkie urządzenia elektroniczne. Post ten stał się dla mnie tak ważny, że czekam na niego z niecierpliwością, podobnie jak niektórzy czekają na prawdziwe wakacje. Wielki Post to mój coroczny urlop od wirtualnego świata.

Lato: Lato to kolejna doskonała okazja do rezygnacji z monitorów. Matki szczególnie często korzystają z ekranów, aby uciec od domowników i odpocząć od codziennych obowiązków. Co stałoby się z waszym latem i wspomnieniami, gdybyście spędziły ten czas bez urządzeń elektronicznych? Może byłybyście mniej zajęte światem zewnętrznym, a bardziej dostępne dla swoich bliskich? Może zamiast wrzucać relacji, zaczęłybyście doświadczać więcej prawdziwej radości?

Wybierz dowolny okres czterdziestu dni danego roku. Być może przerwa ta sprawi ci tak wielką przyjemność, że wylogujesz się ponownie jeszcze przed końcem grudnia. Modlę się o to, byś – niezależnie od czasu, który wybierzesz na przerwę od mediów społecznościowych – doświadczył nieopisanej radości i wolności, podnosząc wzrok ku górze!

MATERIAŁY DODATKOWE

Pobierz ze strony sklep.2ryby.pl/post darmowe materiały, które pomogą ci przygotować się do postu od ekranów i wytrwać w postanowieniu: listę kontrolną ze wskazówkami, tapety na telefon, obrazki dekoracyjne do wydruku oraz zestaw kart z cytatami z Biblii na 40 dni.

DZIEŃ 1

CZY MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE SĄ ZŁE?

Jezus mu odpowiedział:
„Czemu nazywasz Mnie dobrym?
Nikt nie jest dobry, tylko sam Bóg”.

Łk 18,19

Ilekroć sugeruję ludziom zastosowanie dłuższego okresu postu od mediów społecznościowych, cukru, zakupów lub randkowania – czegokolwiek, co odciąga ich od głębokiej relacji z Panem – słyszę pytanie: „Ale czy to jest złe? Czy media społecznościowe są złe? Czy cukier jest zły? Czy randkowanie, zakupy, jedzenie albo picie są takie złe?”. Odpowiedź jest oczywiście zarazem prosta, jak i skomplikowana. Nie, te rzeczy nie są złe... A jednak możliwe, że dla ciebie nie są wcale dobre. Zamiast pytać: „Czy to dla mnie dobre?”, spróbuj usłyszeć słowa Jezusa: „Nikt nie jest dobry, tylko sam Bóg” (Łk 18,19).

W swojej niezmierzonej dobroci Pan pozwolił nam oczywiście korzystać z wielu rzeczy. W historii stworzenia czytamy, że Bóg popatrzył na to, co stworzył, i widział, że było to dobre (por. Rdz 1,10.12.18.21.25). Cóż więc miał na myśli Jezus, mówiąc, że tylko Bóg jest dobry? Sądzę, że miał On na myśli to, że każda dobra rzecz jest dobra jedynie w świetle dobrego celu, dla którego Bóg ją stworzył. Rośliny i zwierzęta są dobre jako rośliny i zwierzęta, telefony są dobre jako telefony, a relacje z ludźmi, których kochamy, są dobre, o ile znajdują się na właściwym miejscu. Żadna z tych rzeczy nie miała nam nigdy zastąpić Boga. Słońca nie stworzono po to, by przyćmiło Stwórcę. Podarunki nigdy nie miały zająć miejsca Obdarowującego. Nic nie zostało stworzone w charakterze zamiennika Stwórcy. To byłoby złe.

Bóg spojrział na wszystko, co stworzył, i ucieszył się swoim stworzeniem. To jasne, że pragnie On, abyśmy i my czerpali z tego radość. Jedzenie i picie, randkowanie, czytanie czy zakupy nie są same w sobie złe. To samo dotyczy mediów społecznościowych – chyba że przesłaniają nam Stwórcę. Jeżeli media społecznościowe stanęły pomiędzy tobą a Panem, to oznacza, że nie przynoszą ci dobra.

Być może w ciągu tych czterdziestu dni odkryjesz – podobnie jak wiele osób, które pościły i modliły się – że media społecznościowe, gry online oraz filmy dostępne w Internecie ci nie służą. Niewykluczone, że nauczysz się wyznaczać granice

czasu spędzanego w sieci – zaczniesz kontrolować to, co udostępniasz, kiedy to udostępniasz, dlaczego to robisz i jak często znów sięgasz po telefon, aby zobaczyć, kto lajkował. Okresowy post od mediów społecznościowych może pomóc ci zrozumieć nie tylko swoją relację z Bogiem, lecz także z twoim telefonem.

Święty Paweł mówi nam, że „wszystko wolno, ale nie wszystko przynosi korzyść” (1 Kor 10,23). Bardzo podoba mi się sposób, w jaki podsumowuje to wydanie Biblii zatytułowane *The Message*: „Patrząc na to z jednej strony, można by rzec: »Wszystko jest dozwolone. Dzięki ogromnej hojności i łasce Boga nie musimy analizować ani badać każdego naszego działania, aby sprawdzić, czy spełnia ono wymagania«. Nie chodzi o to, by zaliczyć jakiś test z życia, ale by naprawdę żyć pełnią tego życia w Chrystusie. Czy media społecznościowe pomagają ci to osiągnąć?

C.S. Lewis napisał kiedyś: „We wszechświecie nie ma terytoriów neutralnych – Bóg domaga się każdego centymetra kwadratowego, każdego ułamka sekundy, a szatan stara się je pozyskać dla siebie”⁵. Nasz dobry Bóg chce, aby media społecznościowe służyły naszemu dobru i Jego chwale. Jednak zły duch stara się ze wszystkich sił zawładnąć tym obszarem; używa go, aby odwrócić naszą uwagę i doprowadzić nas do zguby. To znajduje potwierdzenie

⁵ C.S. Lewis, *Rozważania o chrześcijaństwie*, tłum. Z. Kościuk, Logos, Warszawa 2002, s. 46.

w każdej dziedzinie. Bóg pragnie, abyśmy byli skoncentrowani. Szatanowi podoba się nasze rozkojarzenie. Bóg pragnie naszego zaangażowanego oddania. Szatan natomiast – naszej obojętnej letniości. Bóg pragnie, abyśmy byli zadowoleni; Szatan uwielbia, gdy jesteśmy rozczarowani, depresyjni i przygnębieni. Bóg chce, abyśmy poznali Jego niezrównaną miłość, a diabeł chce, abyśmy nieustannie porównywali nasze życie do życia innych, szukając odmiennego rodzaju miłości – miłości, która ma bardziej postać lajków.

Wszeghorniająca miłość Boga, którą odnajdujemy w Jezusie Chrystusie, to największe dobro, jakiego możemy doświadczyć! Czy media społecznościowe są złe? Nie, ale nasze ludzkie grzeszne skłonności już tak. **Media społecznościowe nie są dla Ciebie dobre, jeśli nałogowo poszukujesz miłości i towarzystwa w sieci, chociaż możesz odnaleźć miłość Boga w towarzystwie Jezusa.** Być może potrzebujesz krótkiej, 40-dniowej przerwy, aby połączyć się z Bogiem. Odłączenie się od tego, co jest średnio dobre, znosi w nas blokadę na połączenie się z Tym, który jest najlepszy. Z Jego pomocą, po zakończeniu postu, będziesz w stanie wyznaczać granice swoich relacji online, a to z kolei pozwoli ci cieszyć się tymi dobrami w świetle hojnego Dawcy Darów. Jeśli jednak nie nauczysz się tego, to nie wolno ci ponownie zanurzyć się w świat Internetu. Możesz robić wszystko, co chcesz, ale jeśli przez to nie potrafisz

skupić się na dobrej i szczęśliwej obecności Boga, to tak naprawdę nie jest to dla ciebie dobre.

Media społecznościowe nie są wrogiem, jest nim diabeł. One są po prostu kolejnym polem bitwy duchowej. Szatan chce je zagarnąć dla siebie, ale nasz Pan pragnie, aby we wszystkim, co dotyczy naszego życia, był Jego święty dotyk. On wyznaczył dobre cele każdemu boskiemu stworzeniu. Szatan jest tego świadomy, dlatego ciągle poluje – szuka okazji, aby usunąć grunt spod naszych stóp. Nazywają go „władcą tego świata” (J 14,30) i jako nasz przeciwnik, wędruje on po całym świecie (również tym online), „jak lew ryczący krąży, szukając, kogo pożreć”, i to pożreć w przebiegły sposób (1 P 5,8). Aby to zrobić, używa wszystkiego, co ten świat mu udostępnia.

ŻYCIE SPĘDZONE WE WSPÓLNOCIE Z BOGIEM TO NIE TYLKO DOBRE ŻYCIE - TO NAJLEPSZE ŻYCIE.

Dogłębnie poruszają mnie słowa A.W. Tozera [Aiden Wilson Tozer, amerykański pastor i autor klasycznych chrześcijańskich książek, żyjący w latach 1897–1963 – przyp. red.]: „Cokolwiek odciąga mnie od mojej Biblii, jest moim wrogiem, jakkolwiek

nieszkodliwe mogłoby się wydawać”⁶. W *Listach starego diabła do młodego* C.S. Lewis opowiada historię starego diabła o imieniu Krętacz, który uczy swojego siostrzeńca Piołuna, młodego diabła-praktykanta, w jaki sposób zwieść kogoś, aby porzucił Jezusa. Jedną z jego głównych taktyk jest odciąganie chrześcijan od Chrystusa. Z chęcią przeczytałabym współczesne wydanie tej klasycznej książki. Jakiej rady udzieliłby dzisiaj Krętacz Piołunowi, aby odciągnąć człowieka od Boga za pomocą najnowszej technologii?

CZY URZĄDZENIE, KTÓRE TRZYMASZ W RĘCE, ODDZIELA CIĘ OD TEGO, KTÓRY TRZYMA CIEBIE W SWOJEJ DŁONI?

Czy media społecznościowe przeszkadzają ci gorliwie służyć Bogu? Czy uniemożliwiają ci doświadczanie trwałej wspólnoty z Panem? **Życie spędzone we wspólnocie z Bogiem to nie tylko dobre życie – to najlepsze życie, które prowadzi do wiecznego trwania w jedności z Nim.** Jakże to wspaniałe! Zrezygnuj z tego, co sprawia jedynie chwilową

⁶ A.W. Tozer, *Counsel for Faith's Journey* [w:] *Gems from Tozer. Selections from the Writings of A. W. Tozer*, Moody, Chicago 2017.

przyjemność, aby doświadczyć Tego Jedyne­go, który ma w sobie wieczną dobroć i trzyma w swojej łaskawej dłoni najlepszą wersję twojego życia. Czy urządzenie, które trzymasz w ręce, oddziela cię od Tego, który trzyma cię w swojej dłoni?

Czy media społecznościowe są złe? Raczej nie, ale przez następne czterdzieści dni przyjrzyjmy się im w świetle słów Jezusa: „Tylko Bóg jest naprawdę dobry”.



Drogi Panie, jesteś wspaniały i dobry dla mnie.

Pragniesz, abym i ja stał się tak dobry jak Ty. Chcę spędzać więcej czasu w Twojej obecności, Boże. Proszę, aby nic nie stanęło na przeszkodzie tej uświęcającej relacji. Dziękuję Ci za te czterdzieści dni. Stawiam Ciebie, dobrego Dawcę darów, nad wszystkie inne dobre dary.

W imię Jezusa. Amen.

CZUJESZ TEN NIEDOSYT? TO DOBRY ZNAK.



Właśnie zrobiłeś pierwszy krok.
Ale prawdziwa przemiana dzieje się w trakcie procesu.

Dzień 2 to walka z nawykami,
Dzień 12 to walka z porównywaniem się...
Nie zostawaj w połowie kroku.

