

# Monjes en las redes sociales: de heridos a samaritanos en el desierto de las autopistas digitales -Siete criterios que surgen del diálogo con la tradición monástica-

Pedro Edmundo Gómez, OSB<sup>1</sup>

ALGUNOS MONJES Y MONJAS, EN MAYOR O EN MENOR MEDIDA, POR elección personal u oficio, no sólo buscamos información o formación y realizamos reuniones vía Internet: también nos conectamos por las redes sociales, sin salir del claustro habitamos en el continente digital, ya que como afirma Abel de Jesús: “internet, no puede ser considerado un medio de comunicación, sino una forma de existencia virtual que condiciona nuestra vida en todas sus dimensiones”<sup>2</sup>, ya que modifica la experiencia de la vida: espacio,

---

<sup>1</sup> Pedro Edmundo Gómez, Abad de la Abadía de Cristo Rey, El Siambón, Tucumán, Argentina.

<sup>2</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa, Cómo hacer que tu espiritualidad sobreviva en la era digital*, PPC, 2021, p. 13.

tiempo y relaciones. Por ello la cuestión hoy, no es saber si se deben usar o no, sino cómo hacerlo y seguir siendo verdaderos monjes<sup>3</sup>.

Este hecho no implica el derecho o la obligación de que los monjes deban estar presentes en el entorno digital. Con las redes acontece como con el vino en RB 40, en modo alguno son propias de los monjes, pero como en estos tiempos no se los puede persuadir de ello, convengamos al menos algunos criterios de discernimiento y formación, no solo para los “nativos digitales”, que llaman a las puertas del monasterio, sino también para los “inmigrantes digitales” que moramos en él. Así también “aquellos a quienes Dios les da la virtud de abstenerse, sepan que han de tener un premio particular”<sup>4</sup>, pero que no están dispensados de comprender esta realidad que afecta a muchos para saber cómo acompañarlos.

En el libro de los *Diálogos* (II,4), san Gregorio Magno narra cómo un monje distraído salía de la oración común dando vueltas, entreteniéndose con cosas terrenas e intrascendentes, arrastrado por un joven de color –que en la actualidad podrían ser los dispositivos con conexión a la red–, y es vuelto al buen camino por san Benito, ya que las reprensiones verbales de su superior no eran tenidas en cuenta más de tres días. Es así que, a través de un proceso de discernimiento y formación que incluyó observación, diálogo,

---

<sup>3</sup> Cf. Taller 1: Ovejas en medio de lobos, astutos como serpientes y sencillos como palomas: La vida monástica benedictino/cisterciense en el continente digital, en “Ver si el novicio busca verdaderamente a Dios” (RB 58), III Curso de Formadores ABECCA, Medellín, 2023, ([https://www.academia.edu/103405290/Taller\\_1\\_Ovejas\\_en\\_medio\\_de\\_lobos\\_astutos\\_como\\_serpientes\\_y\\_sencillos\\_como\\_palomas\\_La\\_vida\\_mon%C3%A1stica\\_benedictino\\_cisterciense\\_en\\_el\\_continente\\_digital](https://www.academia.edu/103405290/Taller_1_Ovejas_en_medio_de_lobos_astutos_como_serpientes_y_sencillos_como_palomas_La_vida_mon%C3%A1stica_benedictino_cisterciense_en_el_continente_digital)).

<sup>4</sup> San BENITO, *La Regla de los monjes*, 40,4, ECUAM, Luján, 2001, p. 114.

oración y acción, pudo curar su ceguera de corazón, “y el antiguo enemigo ya no se atrevió a influir en su imaginación”<sup>5</sup>.

Hay cuatro formas de discernimiento para formar y acompañar en este tema. Podemos afirmar que tres de ellas no lo son propiamente: demonizar las redes o considerarlas una salvación vocacional y a futuro, o no prestarles atención al remitirlas a la madurez de los hermanos. Finalmente, una cuarta forma, denominada “astucia evangélica”<sup>6</sup>, a la que agregaríamos con Mt 10,16, “sencillez evangélica”: su validez reside en saber qué asumir y a qué renunciar, cómo usarlas sin ser usado por ellas, evitando dos peligros: lo inadecuado y lo inmoderado.

Para llegar a estos criterios pondremos en diálogo nuestro hoy con la tradición, la RB y los sermones de un cisterciense medieval, teniendo en cuenta lo que afirma un reconocido teólogo contemporáneo:

“En un tiempo en el que, sin pensar, *Siri* da respuesta a todo haciéndonos caer en la comodidad de no pensar en nada... me temo que los próximos años producirán hombres y mujeres capaces solo de relacionarse posesivamente con su teléfono móvil, privados cada vez más de sentimientos verdaderos y determinados únicamente por el efímero deseo momentáneo. Serán autómatas inocuos por su apatía para pensar y hacer preguntas, acostumbrados solo a recibir respuestas confeccionadas por otros en el menor tiempo posible, sin ningún deseo de conocer la verdad. En cambio, considerar que hemos tenido

---

<sup>5</sup> San GREGORIO MAGNO, *Libro de los Diálogos*, ECUAM-Ágape, CABA, 2021, p. 113; cf. Cap. 30.

<sup>6</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 12.

gigantes y que podemos ir sobre sus hombros permitiría tener una visión previsoras y evidentemente más profunda”<sup>7</sup>.

## De las autopistas digitales al desierto: ida y vuelta.

El 28 de mayo de 2023 el Dicasterio para la Comunicación publicó: *Hacia una plena presencia –Reflexión pastoral sobre la interacción en las Redes Sociales–*, un documento para promover el discernimiento sobre “cómo podemos vivir en el mundo digital –en cuanto individuos y en cuanto comunidad eclesial–, con amor al prójimo, estando presentes de manera auténtica, atentos los unos a los otros en nuestro viaje común por las “autopistas digitales”<sup>8</sup>.

El texto se articula en torno a la parábola del buen samaritano y en su parte conclusiva afirma:

“Viajamos por las autopistas digitales junto a amigos y completos desconocidos, esforzándonos por evitar las numerosas trampas a lo largo del camino, y tomamos conciencia de que hay heridos a los lados de la carretera. A veces, estos heridos pueden ser los demás. Otras veces, somos nosotros mismos. Cuando esto sucede, nos detenemos, y, a través de la vida que hemos recibido mediante los sacramentos y que actúa en nosotros, esta toma de conciencia se convierte en encuentro: el herido deja de ser un personaje o una imagen en la pantalla y adquiere la forma del prójimo, de un hermano o hermana, y, de hecho, del Señor. (...) Y si a veces somos nosotros los heridos, el samaritano que se inclina

---

<sup>7</sup> Rino FISICHELLA, *Cuadernos del Concilio 3, La tradición (DV 7-10)*, BAC, 2023, pp. 101-102.

<sup>8</sup> DICASTERIO PARA LA COMUNICACIÓN, *Hacia una plena presencia–Reflexión pastoral sobre la interacción en las Redes Sociales–*, n. 1. ([https://www.vatican.va/roman\\_curia/dpc/documents/20230528\\_dpc-verso-piena-presenza\\_es.html](https://www.vatican.va/roman_curia/dpc/documents/20230528_dpc-verso-piena-presenza_es.html)).

sobre nosotros con compasión tiene también el Rostro del Señor, que se hizo nuestro prójimo y se inclinó sobre la humanidad que sufre para curar nuestras heridas. En ambos casos, lo que quizá comenzó como un encuentro casual o una presencia distraída en las redes sociales se transforma en personas presentes las unas a las otras en un encuentro lleno de misericordia”<sup>9</sup>.

Los monjes que habitamos el espacio<sup>10</sup> *onlife*<sup>11</sup>, vida que transcurre entre lo *online* (conectado) y lo *offline* (desconectado), interactuando en las redes, aunque sea solo usando WhatsApp para comunicarnos, somos interpelados por el documento:

«Incluso en las redes sociales, hemos de decidir si queremos ser “buenos samaritanos o viajeros indiferentes que pasan de largo. Y si extendemos la mirada a la historia de nuestras propias vidas y a la de todo el mundo, todos somos o hemos sido como cada uno de los personajes de la parábola: todos tenemos algo de herido, algo de salteador, algo de los que pasan de largo y algo del buen samaritano”. Cada uno de nosotros puede ser alguien que pasa por las autopistas digitales estando simplemente “conectado” o bien puede hacer como el samaritano y permitir que las conexiones se transformen en verdaderos encuentros. El viajero que pasa por casualidad se convierte en prójimo cuando se preocupa por el hombre malherido curando sus llagas»<sup>12</sup>.

El Dicasterio continúa la reflexión iniciada por Benedicto XVI en los mensajes para las jornadas mundiales de las comunicaciones sociales del año 2011: “Verdad, anuncio y autenticidad de vida en la

---

<sup>9</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 81.

<sup>10</sup> Cf. *Hacia una plena presencia*, n. 3.

<sup>11</sup> Cf. *Hacia una plena presencia*, n. 9.

<sup>12</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 52.

era digital”, y del 2013: “Redes Sociales: portales de verdad y de fe, nuevos espacios para la evangelización”, que abordan con un tono realista y positivo, este fenómeno característico de nuestro tiempo, fruto del ingenio humano y de aspiraciones radicadas en el corazón del hombre (sociabilidad, recreación e identidad), que ha generado una transformación cultural, con el surgimiento de una nueva ágora para el anuncio de la fe y un factor de desarrollo humano.

Ambos mensajes son una invitación a unirse con confianza y creatividad responsable a las redes, porque son parte integrante de la vida humana, no para satisfacer el deseo de estar presentes, unido a un estilo de cristiano que da testimonio de la verdad de la fe, manteniendo vivas las cuestiones sobre el hombre y su destino. La propuesta es hacer buen uso de la presencia en el espacio digital, con un testimonio coherente, auténtico y reflexivo, comunicando con integridad y honradez, con una implicación interactiva, para que las redes no sean un instrumento para reducir las personas a categorías, ni para manipularlas emotivamente, ni para que los poderosos monopolicen las opiniones de los demás.

Las preguntas básicas que se nos plantean son: ¿quién es mi prójimo en este continente digital?, y ¿dedicamos tiempo a reflexionar críticamente sobre nuestras acciones a la hora de conectarnos?

En el siglo XII, un monje cisterciense, Isaac de la Estrella, en su *Sermón 6* para la fiesta de todos los santos comenta alegóricamente, en el marco del Evangelio de las Bienaventuranzas, también la parábola del Buen Samaritano de la siguiente manera:

“Así, el hombre es dejado semivivo; vivo, pero incapaz por sí mismo de evitar la muerte; muerto, pero todavía capaz de curar mediante el remedio. Dice: *lo cubrieron de llagas*. Pero veamos cuáles, aunque

nosotros las conocemos mejor experimentándolas que hablando de ellas (...) las heridas que han corrompido al género humano (...) comprenden siete géneros, pero muchas especies e infinitas categorías. Porque son siete nuestras corrupciones generales y originales, de las cuales nace toda la generación perversa y la descendencia viperina de los vicios y de los pecados. Estas son las raíces amargas de donde se multiplican hacia arriba las llamas del pecado, los cubiles de los demonios y el nido de la muerte”<sup>13</sup>.

Y a continuación realiza una prolija enumeración de estas heridas conocidas por experiencia:

“La primera de estas corrupciones, yendo en orden descendente –según los vicios, su número, su orden y su malignidad– es la soberbia. En efecto, la soberbia es el amor de la propia excelencia. Ella es la usurpadora que en cuanto puede, se iguala al Altísimo; y como rehúsa dar a otro la gloria de sus obras, de ella nace su hija primogénita, la envidia; porque todo arrogante es necesariamente envidioso. La envidia es el odio de la felicidad de otro. Tras esta viene la ira, es decir, la perturbación del alma, porque uno no puede mantenerse sereno ante aquel a quien envidia. Si ésta penetra el alma más profundamente, engendra la tristeza, la cual absorbiendo sin medida al que está perturbado, lo sumerge en el torbellino de la desesperación. Allí lo recoge la avaricia, es decir, el amor del mundo, que como a quien carece de una esperanza mejor, lo consuela suave y dulcemente, y después lo entrega a la gula diciendo: *Alma mía, tienes muchos bienes almacenados para muchos años, come y bebe*. Habiéndolo devorado la gula, lo digiere la lujuria, que de este hombre de tan alto precio hace un excremento vilísimo, y se cumple en él lo que se ha dicho: *Los que se nutrían con delicadeza, abrazan los estercoleros*. Y también: *Se pudrieron como animales en su estiércol*. (...) La soberbia lo despojó de Dios; la envidia, del prójimo; la ira, de sí mismo; la tristeza

---

<sup>13</sup> ISAAC DE LA ESTRELLA, *Sermón 6,4-5*, en *El Misterio de Cristo. Sermones*, (Padres Cistercienses 15), Monasterio Trapense de Azul, Azul, 1992, pp. 36-37.

lo echó por tierra; la avaricia lo encadenó; la gula lo devoró; la lujuria lo convirtió en estiercol. Éstas son las fuerzas que militan contra el alma, que ponen asechanzas contra la miserable”<sup>14</sup>.

Y luego, el abad relaciona estas siete heridas, que en lenguaje del desierto son los *logismoi*, o los vicios capitales en la escuela, con los ladrones que asaltan en el camino al hombre que baja: “Pero los ladrones que bloquean el camino de los que bajan –en manos de los cuales cae el que baja– son la carne, el mundo y el diablo. La excreción, la ingestión, la lujuria y la gula vienen de la carne; la avaricia y la tristeza vienen del mundo, la ira, la envidia y la soberbia vienen del diablo”<sup>15</sup>.

Carne, mundo y diablo conforman una banda de malhechores y asaltantes que acechan en los caminos espirituales y –como veremos a continuación– en las actuales autopistas digitales, por eso tomar “la perspectiva de los marginados y los heridos digitales nos ayuda a entender mejor el cada vez más complejo mundo de hoy”<sup>16</sup>.

En una entrevista de 2011, publicada en *The Wall Street Journal*<sup>17</sup>, el empresario Reid Hoffman, fundador de SocialNet y cofundador de LinkedIn, señaló que las únicas redes sociales que funcionan son las que logran acceder a los siete pecados capitales: “Nunca

---

<sup>14</sup> *Sermón 6,5-7; ibid.*, pp. 37-38.

<sup>15</sup> *Sermón 6,7; ibid.*, p. 38.

<sup>16</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 18.

<sup>17</sup> Cf. “Reid HOFFMAN, El capitalista de riesgo explica cómo alcanzar un objetivo que se mueve rápidamente en la segunda ola del boom web”, *The Wall Street Journal*, (<https://www.wsj.com/articles/SB10001424052702303657404576363452101709880>).

funcionan las de mascotas, ni las de fanáticos de la música clásica sino las que consienten nuestros instintos más básicos”.

Su apreciación coincide con las teorías sobre comunicación de Mashall McLuhan<sup>18</sup>, los medios anteriores tradicionales o convencionales (TV, radio y prensa) eran extensiones de partes y sentidos del cuerpo humano. Internet es una extensión de nuestro cerebro, pretende suplir las funciones del sistema nervioso: memoria, archivo, clasificación, procesamiento de datos y hasta racionalización, y las redes sociales, una extensión de nuestro subconsciente<sup>19</sup>: ilusiones, ambiciones, envidias, vanidades, corajes, rencores, espejos narcisistas, avaricias, gulas, flojeras y lujurias<sup>20</sup>.

La clasificación propuesta por Hoffman de las más populares en ese momento era la siguiente: Codicia-LinkedIn, Vanidad-Facebook, Pereza-Zynga/Netflix, Gula-Instagram, Ira-Twitter, Lujuria-Tinder, Envidia-Pinterest.

Robinson Meyer en *Las siete redes sociales mortales*, artículo divulgado en *The Atlantic*<sup>21</sup>, profundiza la propuesta al describir la

---

<sup>18</sup> Cf. Antonio MONTESINOS, *La sociedad de la información e Internet, Fundamentos, aptitudes y uso de la red*, San Pablo, Madrid, 1999.

<sup>19</sup> Cf. “Las Redes Sociales y los siete Pecados Capitales”, <https://www.prensario.net/517-Las-Redes-Sociales-y-los-siete-Pecados-Capitales.note.aspx>.

<sup>20</sup> Cf. “¿Ya pecaste por internet?”, <https://www.revistaqu.com/tecnologia/ya-pecaste-por-internet-20220725-1954586.html>. “Las redes sociales son solo una rama del más amplio y complejo fenómeno de la digitalización, que es el proceso de transferir numerosas tareas y dimensiones de la vida humana a las plataformas digitales” (*Hacia una plena presencia*, n. 7).

<sup>21</sup> Cf. Robinson MEYER, “Las siete redes sociales mortales”, artículo divulgado, *The Atlantic* (<https://www.theatlantic.com/technology/archive/2016/05/the-seven-deadly-social-networks/480897/>).

posible relación de las redes sociales con los siete pecados capitales<sup>22</sup>, lo que permite a la vez esbozar el perfil de sus usuarios.

**Gula:** Así como al legendario Tántalo, castigado en el Tártaro, se le alejaban la fruta y el agua cada vez que intentaba comer o beber, al navegar en Instagram el usuario se encuentra con abundantes y refinadas imágenes compartidas por golosos, *foodies* (amantes de la comida) que, al menos en pantalla no se pueden consumir. La gula se manifiesta en general cuando el usuario de cualquier red o aplicación se deja vencer por los impulsos y no consigue controlarse, no puede dejar de tomar el dispositivo para ver si hay notificaciones o actualizaciones, ver fotos o publicarlas; el resultado es una “indigestión digital” o “infoxicación”<sup>23</sup>.

**Lujuria:** Así como en el infierno de Dante, las almas de los lujuriosos permanecen por siempre girando, envueltas en un huracán que no les da reposo, los usuarios de Tinder (Grindr, versión gay) tienen una experiencia similar de nunca conseguir a alguien con quien iniciar una relación seria. Entre todos los perfiles esta es la tipología de usuario más débil y un claro rehén de las redes sociales, porque prefiere la interacción virtual por miedo a la real y personal.

**Avaricia:** Dante explica cómo los avaros están condenados a luchar unos contra otros, para siempre, arrojándose rocas infinitamente pesadas; así es la competencia profesional que se

---

<sup>22</sup> Cf. Daniel ESPARZA, *Los siete pecados capitales de Internet*, (<https://es.catholic.net/op/articulos/80457/los-siete-pecados-capitales-de-internet.html>); Silvia GARCÍA, *Las redes sociales y los 7 pecados capitales, ¿cuál es cuál?*, (<https://culturainquieta.com/estilo-de-vida/las-redes-sociales-y-los-7-pecados-capitales-cual-es-cual/>).

<sup>23</sup> Cf. Alfons CORNELLA, “Cómo sobrevivir a la infoxicación”, ([http://www.infonomia.com/img/pdf/sobrevivir\\_infoxicacion.pdf](http://www.infonomia.com/img/pdf/sobrevivir_infoxicacion.pdf)).

ve en LinkedIn. Trabajos perfectos, desconocidos y con nombres impronunciables. Y el usuario se encuentra ahí, pasando el cursor por cada perfil pensando si algún día tendrá algún trabajo con prestigio, apasionante, flexible y creativo como todos. No se puede fiar de nadie y ni de su amistad en esta red, el interés es el corazón y la codicia la mente.

Pereza: Aunque no son redes sociales las plataformas Netflix, Zynga y YouTube son algunas de las fuentes predilectas de tiempo perdido, “procrastinación”. El usuario se queda suspendido indolentemente durante varias horas al día en las redes sociales delante de la pantalla de una computadora o un teléfono. Ésta es su concepción de reposo y relajación.

Ira: En el quinto círculo del infierno de Dante, los iracundos están condenados a atacarse unos a otros, sin fin, sin que ninguno prevalezca, así son las interminables y agresivas discusiones en Twitter (X). Es el usuario siempre colérico, irascible, con escasa ironía y sin sentido del humor, proclive a la protesta, llegando hasta el insulto. Siempre listo para compartir noticias sobre complots, escándalos y maquinaciones, que difunde con urgencia, para enmascarar las propias desilusiones, insuficiencias y frustraciones. El post es el medio para manifestar sin pudor las emociones públicamente en caliente, para descargar contra todos y todo, manifestando la propia desaprobación por esto y por lo de más allá<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> El último tiempo ha aparecido la denominación “haters” para las personas que se muestran agresivas, irónicas, hirientes y hostiles o tratan de generar un impacto negativo en la persona que eligen como víctima.

**Envidia:** Hace que sintamos tantos deseos de lo que no tenemos que terminamos por no ver ni apreciar lo que tenemos y para eso se diseñó Pinterest, aunque es un pecado transversal a casi todas las redes. El envidioso en las redes sociales es el usuario que no soporta ver toda esta gente derrochando felicidad o haciendo viajes de ensueño. La continua autopromoción de los “amigos” en las redes lo hace enloquecer y comentar de forma compulsiva todas las publicaciones y estados, suscitando una visión distorsionada de la realidad, que lo lleva a pensar que la vida de los otros es siempre más feliz y realizada que la propia.

**Orgullo:** El orgullo consiste básicamente en creer que uno es mejor que su prójimo. Aquí hay opiniones encontradas, Hoffman asegura que orgullo, equivale a Facebook, y Meyer, que es Medium o alguna otra plataforma de blogging, o Snapchat. La vanidad –o vanagloria– es una confianza sin límites ni fundamento en el propio atractivo, y un deseo incontrolable de alardear de ello, y esto es según Meyer, el gran atractivo de Facebook: la posibilidad de ofrecer, en línea, la mejor versión posible de la propia vida, editando cuidadosamente cada uno de sus altibajos.

En síntesis, es posible afirmar con Pablo Muñoz Iturrieta en *Apaga el celular y enciende tu cerebro*:

“Así de a poco hemos ido cayendo en un gran engaño, donde Facebook te aconseja con quién relacionarte, Instagram a quién admirar, TikTok qué nueva moda imitar, Amazon qué comprar, Tinder con quién relacionarte, Netflix qué debes mirar y Google te impone qué pensar. Una vez dentro de las redes sociales, por ejemplo, los algoritmos ponen en marcha una serie de mecanismos que buscan atrapar la atención por medio de lo que otros usuarios hacen. Es decir, el algoritmo mismo lleva al influencer a realizar una cantidad de locuras con tal de atraer

el aplauso y la atención de los demás esclavos de la caverna digital. Y es el algoritmo el que elige qué cosa ve o experimenta cada persona con el objetivo de atrapar totalmente su atención, es decir, volverlo adicto, esclavo del mundo digital. Pero, a la vez, todos los usuarios son víctimas de un nivel de vigilancia (y censura) que ni Orwell llegó a imaginar. Redes sociales, aplicaciones, internet de las cosas, todo contribuye a los procesos de minería de datos que apuntan a algo más que simplemente comercializar las conductas: la misma modificación conductual e ideológica del ser humano”<sup>25</sup>.

Si se suman los dos desarrollos, el resultado es: la soberbia/vanidad (Facebook/Medium/Snapchat) despojó de Dios al usuario de las redes; la envidia (Pinterest), del prójimo; la ira (Twitter/X), de sí mismo; la tristeza (pereza: Netflix/Zynga/You Tube) lo echó por tierra; la avaricia (LinkedIn) lo encadenó; la gula (Instagram) lo devoró; la lujuria (Tinder-Grindr) lo convirtió en estiércol.

Por su parte, Juan Ramiro Fernández en un artículo titulado “Cómo Evagrio, un monje del siglo IV, explicó la afición y el hartazgo por las redes sociales”, niega, no sin algo de ironía, la relación entre los demonios del desierto y las redes sociales, para evitar el miedo y acentuar la responsabilidad personal:

«Reemplacemos los demonios que vienen “de afuera” (por cierto, los demonios tomaban la forma de cuerpos desnudos, comida o todo aquello que tentara al monje en cuestión) por Google, Amazon, Apple y Facebook y la ecuación es la misma. No somos nosotros quienes nos equivocamos, son las grandes empresas las que nos tientan. Y así es que se nombra al Laboratorio de Tecnología Persuasiva de la Universidad

---

<sup>25</sup> Pablo MUÑOZ ITURRIETA, *Apaga el celular y enciende tu cerebro*, Harper Enfoque, Nashville, 2023, p. 154.

de Stanford como un lugar donde “trabajan para ver cómo usar las páginas webs y las aplicaciones móviles que utilizamos para manipular lo que pensamos y lo que hacemos” cuando en realidad –según explican en su propio sitio web– desde el año 1997, están enseñando y advirtiendo la importancia, tanto en la universidad como en la industria, del uso de la ética en la tecnología persuasiva. Siempre el miedo llama más la atención. Nos resulta mucho más reconfortante y tranquilizador recostarnos en el miedo que imagina un laboratorio lleno de demonios malvados (¿serán los mismos del monje Evagrio?), que mientras ríen perversos conjuran nuevas formas de atraparnos con videos de cachorros de panda que estornudan, que admitir que no son las redes sociales las que nos manipulan, sino que somos nosotros mismos quienes las consumimos por nuestra propia voluntad. No hacen falta demonios. Nos arreglamos solos. Nos tenemos que hacer cargo»<sup>26</sup>.

Esta lectura resulta peligrosa, porque desconoce una parte de la realidad; además, como sabemos, la acción de los demonios no niega, ni anula, la responsabilidad personal, sino que la supone.

La coincidencia del hoy (Hoffman y Meyer) con el ayer (Isaac), además de asombrar, resulta de mucha ayuda, porque da una nueva perspectiva y permite buscar los criterios para el discernimiento y la formación en nuestra propia tradición monástica benedictino-cisterciense. No queremos decir que tengamos ya las recetas, pero sí los ingredientes y medicamentos.

San Gregorio cuenta de san Benito que “al marcharse a otra parte, el hombre santo cambió por cierto de lugar, pero no de enemigo.

---

<sup>26</sup> Juan Ramiro FERNÁNDEZ, “Cómo Evagrio, un monje del siglo IV, explicó la afición y el hartazgo por las redes sociales”, *La Nación*, (<https://www.lanacion.com.ar/tecnologia/monjes-demonios-miedo-redes-sociales-nid2321484/>).

Porque después sobrellevó combates tanto más difíciles”<sup>27</sup>: creemos que esto es lo que está sucediendo. La lucha del desierto se ha trasladado a las autopistas digitales.

El P. Simón Pedro Arnold, osb, presenta la vida religiosa hoy como la aventura de un adentrarse cada vez más en el desierto utilizando la imagen de los “camellos de Dios”:

“Este desierto, en el hoy de la posmodernidad globalizada, carece, más que nunca, de pozos limpios. Son muchas las aguas contaminadas que se nos presentan como manantiales. Pero pueden ser mortíferas. Sólo los camellos de buenas reservas de aguas podrán, en adelante, atravesar los largos arenales de la fe contemporánea. Los camellos jóvenes tendrán que esperar el crecimiento de sus jorobas y de sus capacidades de conservación antes de arriesgarse al desierto sin retorno de los votos. Mientras tanto, se tendrán que ejercitar para el discernimiento de los raros y preciosos manantiales del Espíritu entre tantos espejismos de la moda, tanto eclesial como mundana. ¿Dónde está el agua de manantial? Seguramente en lo más clásico de las tradiciones espirituales de la Iglesia, más que en las novedades superficiales del mercado de lo divino. El discernimiento de los manantiales refrescantes y no contaminados pasa también por los itinerarios de los sencillos, las caravanas discretas, casi invisibles, de los pobres, de los humildes. Tradición eclesial y caminos de los pobres son los dos únicos manantiales en los que, personalmente, pondría mi confianza. Pero son tan aislados en el desierto del mundo que hay que buscarlos juntos. A solas corremos el riesgo de confundirlos con los espejismos más brillantes que se nos presentan, o, peor, podemos perdernos lejos de las pistas conocidas de los guías de caravanas. Sin guías, el más resistente de los camellos termina exhausto en pleno arenal”<sup>28</sup>.

---

<sup>27</sup> San GREGORIO MAGNO, *Libro de los Diálogos* II,8; trad. cit., p. 119.

<sup>28</sup> Simón Pedro ARNOLD, *El riesgo de Jesucristo, una relectura de los votos*, Paulinas, Bogotá, 2003, pp. 47-48.

En el camino por el desierto del continente digital se atraviesan lugares donde reinan las sombras de la muerte y la angustia de la soledad, remontando lugares escarpados y sin horizonte, y afrontando severos obstáculos: calores y fríos, tormentas de arena que ciegan, a los que se suman los malhechores y asaltantes enmascarados. Además, no existe ningún mapa, porque todo se parece, las trampas y los espejismos de oasis y caravanas son frecuentes, por eso es necesario encontrar un guía, suficientemente experimentado para evitar los mortíferos callejones sin salida, y suficientemente humilde para saber escuchar la voz de lo real detrás de lo virtual, como san Benito “que vio que eran víctimas de la ilusión de un fuego ficticio, hizo volver a la visión real de las cosas”<sup>29</sup>, y así encontrar algunos instrumentos-criterios para poder sobrevivir.

## **Primer criterio: Claridad vocacional para mantener la libertad.**

“Y el Señor, que busca su obrero entre la muchedumbre del pueblo al que dirige este llamado, dice de nuevo: ¿Quién es el hombre que quiere la vida y desea ver días felices? Si tú, al oírlo, respondes *Ío*, Dios te dice: *Si quieres poseer la vida verdadera y eterna, guarda tu lengua del mal, y que tus labios no hablen con falsedad. Apártate del mal y haz el bien; busca la paz y síguela*” (RB Pról. 15-17<sup>30</sup>).

---

<sup>29</sup> San GREGORIO MAGNO, *Libro de los Diálogos* II,10; trad. cit., p. 121.

<sup>30</sup> San BENITO, *La Regla de los monjes*, trad. cit., p. 23.

En el *Sermón 55*, para el día de la Dedicación de la Iglesia, Isaac hace una primera observación a tener en cuenta:

“Éste es en efecto aquél que bajó de *Jerusalén* y cayó en medio de ladrones, es decir que bajó por propia voluntad de su estado natural de imagen y semejanza de Dios a la concupiscencia de la carne, y cayó en medio de las pasiones carnales, de las curiosidades del mundo y de las perversiones espirituales. El alma, bajando así y abandonando la visión de Dios y de los ángeles, lo mismo que la paz con Dios por encima de ella, con los ángeles junto a ella, y también con ella en sí misma, y con la carne y el mundo por debajo de ella, de ninguna manera hubiera podido ser llamada *Jerusalén*, ser designada santa, o nueva, o adornada, o esposa preparada para salir al encuentro de su esposo, sino más bien: despojada, colmada de golpes, abandonada medio muerta”<sup>31</sup>.

Somos víctimas responsables, es decir, que libremente decidimos, no ciertamente sin condicionamientos socio-culturales-políticos-tecnológicos, recorrer un camino peligroso, un camino de descenso, que convierte a las personas en consumidores y mercancías, “monjes interactivos” con “nomofobia”<sup>32</sup>, porque las redes se valen de los algoritmos y del *feedback* social para establecer patrones de conducta repetitivos y adictivos que van quitando la libertad, esta es la primera razón que Jaron Lanier postula en su libro *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*<sup>33</sup>.

---

<sup>31</sup> *Sermón 55,11; trad. cit.*, p. 335. Cf. *Sermón 27,15; ibid.*, p. 163.

<sup>32</sup> Cf. “Nomofobia: uso excesivo de redes sociales”, *Portafolio* (<https://www.portafolio.co/tendencias/nomofobia-excesivo-redes-sociales-57644>)

<sup>33</sup> Cf. Jaron LANIER, *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, Penguin Random House, Barcelona, 2018, pp. 8-21.

En un correo electrónico enviado a los suscriptores de Zenit, el P. Jorge Enrique Mújica, LC, director editorial de la agencia de noticias escribía:

“¿Sabes cuánto es el tiempo promedio que destina una persona a redes sociales cada día (...)? A inicios de febrero 2024 *We are social* publicó los datos de consumo digital correspondientes al año precedente. Los datos muestran que 6,2 de cada 10 seres humanos tienen actividad digital y que 6,9 de cada 10 personas en el mundo usan un teléfono celular. El promedio diario de consumo digital es de 6 horas y 40 minutos. Quizá más que datos es también nuestra experiencia: pasamos tiempo consumiendo noticias, música o series en nuestra *tablet* o celular. Pero ese no es el punto: mucho de lo que vemos o escuchamos se queda en nuestra memoria y por eso continúa en nuestra mente o imaginación incluso cuando nuestra *tablet* o celular están apagados o lejos de nosotros”<sup>34</sup>.

El monje que circula por las autopistas digitales además de ser humilde, reconociendo sus propias debilidades, no puede ser ingenuo, tiene que estar prevenido, porque corre muchos y serios riesgos, lo que implica conocer las lógicas típicas de la red. Si bien no sale materialmente de la clausura monástica, sí lo hace interiormente, lo que es más peligroso, convirtiéndose en “giróvago digital” (cf. RB 2). Como señala Abel de Jesús:

«Es propio de la comunicación en este continente la primacía de los valores de instantaneidad, multidireccionalidad, anonimato, infinitud, “envolvencia” y atracción. Parece que las grandes negligencias que a nivel espiritual, comunitario y carismático se han venido dando se deben,

---

<sup>34</sup> Jorge Enrique MÚJICA, “Correo electrónico del domingo 25 de febrero de 2024”.

sobre todo, a una pobre comprensión que no tiene suficientemente en cuenta las características que acabamos de enunciar»<sup>35</sup>.

Por eso, lo primero es recordar la propia identidad y vocación, monjes cenobitas que usamos de las redes sociales, como lo hace Isaac en el *Sermón 33*, primer sermón para el segundo domingo de Cuaresma:

“Yo, amadísimos, soy el primero en ver la parte que me toca aquí y me sería difícil descubrir una que me tocara más de cerca. Prevenido gratuitamente por la gracia de Dios, me retiré, con el corazón contrito, no sólo de los pecados y de toda ocasión de pecar, sino también, como puede verse, de casi toda la sociedad y de todo el mundo de los hombres hasta este desierto perdido y árido, a fin de castigar en mí los placeres pasados y las curiosidades vanas y frívolas, mediante las arideces, las privaciones las desolaciones de ahora, y poder en adelante desembarazarme de toda materia y ocasión de este género, y más fácil y libremente olvidado de lo que está detrás, tender hacia lo que está delante”<sup>36</sup>.

En *Internet y vida contemplativa* se realiza una certera observación en la línea de la misión-evangelización:

“Lo mejor que puede hacer la vida contemplativa es, precisamente, mostrarse como lo que es. Su propia existencia, más incluso que sus acciones, es su mayor testimonio. La presencia continua de un contemplativo en las redes, así como su manera de estar, no pasa inadvertida para los fieles, quienes pueden sentir extrañeza ante un estilo secularizado de comunicar (...) Cuando uno está al borde de abandonar su estilo carismático, generalmente se da cuenta antes la gente que el mismo religioso o la religiosa. El pueblo de Dios tiene mucho olfato para estas cosas”<sup>37</sup>.

---

<sup>35</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 25.

<sup>36</sup> *Sermón 33,13; trad. cit.*, pp. 197-198.

<sup>37</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 165.

Uno de los mayores problemas de las redes es, como señaló Benedicto XVI: “ceder a la ilusión de construir artificialmente el propio *perfil* público”<sup>38</sup>, ya sea para mostrar una máscara falsa y seductora, que suele llevar a la autocomplacencia, o para ocultarse anónimamente detrás de ella para permitirse acciones inapropiadas e inmoderadas.

Al parecer nuestra vocación y los dispositivos digitales (celulares, relojes inteligentes, notebook, Tablet, iPad, asistentes de voz... etc.) por los que accedemos a las redes, serían irreconciliables, porque abren una ventana “al centro neurálgico del continente más habitado del mundo, el continente digital”<sup>39</sup>, por la que el mundo ingresaría al desierto.

El papa Francisco en la Constitución Apostólica *Vultum Dei quaerere*, después de señalar lo bueno y necesario para la formación y la comunicación que resulta el uso de los medios de comunicación indica: “os exhorto a un prudente discernimiento para que (...) no sean ocasión para la distracción y la evasión de la vida fraterna en comunidad, ni sean nocivos para vuestra vocación o se conviertan en obstáculo para vuestra vida enteramente dedicada a la contemplación”<sup>40</sup>.

---

<sup>38</sup> BENEDICTO XVI, “Verdad, anuncio y autenticidad de vida en la era digital”. Mensaje del Santo Padre Benedicto XVI para la XLV Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales (5 de junio 2011).

<sup>39</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 20.

<sup>40</sup> FRANCISCO, Constitución apostólica *Vultum Dei quaerere*, *Sobre la vida contemplativa femenina*, n. 34 ([https://www.vatican.va/content/francesco/es/apost\\_constitutions/documents/papa-francesco\\_costituzione-ap\\_20160629\\_vultum-dei-quaerere.html](https://www.vatican.va/content/francesco/es/apost_constitutions/documents/papa-francesco_costituzione-ap_20160629_vultum-dei-quaerere.html)).

Y la Instrucción aplicativa *Cor Orans* precisa en los números 168-171, que por razones de información, formación o trabajo se pueden usar dichos medios, pero con sobriedad y criterio en lo que se refiere a calidad y cantidad de contenidos, tipos de comunicación, siempre después de un prudente discernimiento según el proyecto comunitario de vida, para salvaguardar el recogimiento y el silencio. Todo esto se desarrolla en *El arte de la búsqueda del rostro de Dios* de la Congregación para los Institutos de Vida Consagrada y las Sociedades de Vida Apostólica en el apartado titulado “En la cultura digital” (cf. ns. 108-113).

Por ejemplo, Abel de Jesús desarrolla, bebiendo de la tradición carmelitana, una larga lista de los valores que se contraponen entre habitar en el claustro y en el continente digital, para plantear la cuestión de si la clausura hoy es real: paciencia y espera vs inmediatez, vacío de los sentidos vs multiestimulación sensorial, soledad acompañada vs compañía ficticia, silencio vs “envolvencia” aturdidora, yo real vs predominio absoluto del yo ideal, proexistencia vs individualismo, confianza serena vs productividad exacerbante, convicciones profundas vs intransigencia líquida, sometimiento que engendra libertad vs sensación de libertad que engendra sometimiento, alegría profunda vs felicidad superficial, y belleza profunda vs gusto sensible.

Otro ejemplo es la respuesta de Roberto de la Iglesia, oco, Superior del Monasterio de San Pedro de Cardeña, en una entrevista publicada en Diario de Burgos, que lleva por título: “Estar en las redes sociales me parece muy bien y, como monjes, pudiera ser”:

“De hecho, algunos hermanos tienen cuenta en Facebook. Yo, hasta ahora no he ido por ahí, pero pudiera ser. Desde hace muchos años tenemos página web, tenemos tienda on-line... Las nuevas tecnologías están ahí, Internet y las redes sociales y el sitio de un monje no es la plaza pública, pero en la medida en que el mismo monje o la comunidad vea que no perjudica su forma de vida, pues por qué no”<sup>41</sup>.

Por eso esta sea tal vez una de las áreas que hoy necesitan de nuestra parte una especial atención en la formación, como lo enseña el experimentado Michael Casey, oco:

“Formación para la soledad: (...) Para una generación en la que la conectividad constante y al instante es una prioridad, pasar tiempo en soledad y apartados de otros es un estado que desorienta y cuesta, además de difícil en el mercado. El símbolo de separación del mundo ya no es la pared de clausura sino el teléfono celular apagado. La comunidad deberá haberse puesto de acuerdo en algunas pautas de cómo se utilizarán los medios electrónicos durante la formación y cómo se manejarán las redes personales. Algunos postulantes llegarán con sus teléfonos celulares funcionando como relojes, alarmas y su única lista de contactos familiares y amigos. La idea de no utilizarlos sería casi como perder una pierna. El acceso a internet es para esta generación como mirar por la ventana. De hecho, si quieren saber cómo estará el tiempo, es más probable que pongan el Weather Channel (Canal del Tiempo) que vayan a abrir las cortinas. Es importante que la soledad y la separación del mundo no signifique vacío y sin sentido, sino que se identifique positivamente con la gama de actividades para la cual las personas entraron al monasterio: comunidad genuina, silencio, *lectio divina*, meditación y oración. Cuando llegue el tiempo en que los

---

<sup>41</sup> ROBERTO DE LA IGLESIA, “Estar en las redes sociales me parece muy bien y, como monjes, pudiera ser”, *Diario de Burgos*, (<https://www.diariodeburgos.es/noticia/ze47d8c8f-cda7-1215-2d7d72f0ae4ff7f8/201212/estar-en-las-redes-sociales-me-parece-muy-bien-y-como-monjes-pudiera-ser>).

ingresantes se involucren activamente en las obras comunitarias de hospitalidad y servicio, se espera que se les haya dado la oportunidad de ver estas actividades como una expresión del carisma monástico y no como una huida del mismo”<sup>42</sup>.

## **Segundo criterio: Madurez cenobítica para que alguien nos enseñe y levante.**

“Quienes, no en el fervor novicio de la vida religiosa, sino después de una larga probación en el monasterio, aprendieron a pelear contra el diablo, enseñados por la ayuda de muchos. Bien adiestrados en las filas de sus hermanos para la lucha solitaria del desierto, se sienten ya seguros sin el consuelo de otros, y son capaces de luchar con sólo su mano y su brazo, y con el auxilio de Dios, contra los vicios de la carne y de los pensamientos” (RB 2,3-5<sup>43</sup>).

Se podría ver al continente digital como un nuevo desierto en el que se desarrolla la lucha espiritual, lo que presupone, algo similar a lo que san Benito dice de los anacoretas. Claridad vocacional y madurez en la vida cenobítica, que es el segundo criterio, son los prerequisites básicos necesarios, pero no suficientes para conectarse por las redes.

Las redes sociales roban: tiempo, dinero, sueño, convivencia, creatividad y sentido, por eso aumentan los índices de riesgo de depresión y suicidio. Jaron Lanier señala como décima y última

---

<sup>42</sup> Michael CASEY, *El Arte de Ganar Almas, Acompañamiento Pastoral de Novicios*, Publicaciones Cistercienses, Liturgical Press, Collegetown, Minnesota, 2010, pp. 44-45.

<sup>43</sup> San BENITO, *La Regla de los monjes*, trad. cit., p. 29.

razón para salirse: “las redes sociales aborrecen tu alma”<sup>44</sup>. Las redes necesitan –por eso generan– seres adormecidos, dependientes del consumo y de las novedades que se pueden comprar, obsesionados por el tiempo libre y encerrados en la negatividad.

Las autopistas digitales son lugares peligrosos, desiertos con dragones y espejismos, que no conviene transitar solos, sino en comunidad o con comunidad cercana, para que ayuden en este particular escenario de lucha espiritual contra el Antiguo Adversario ahora actualizado.

“Creo –sugiera Abel de Jesús–, dejando a un lado que serían más fieles a su estilo de vida común, que una comunidad gana en credibilidad y atractivo público cuando se presenta también comunitariamente en la red, verbigracia, a través de perfiles comunitarios en las redes sociales. De esta manera, llegado el caso, se le puede dar jaque mate a cualquier tipo de asechanza del narcisismo online, tan propio de la llamada generación *selfie*”<sup>45</sup>.

En el *Sermón 50*, segundo para la fiesta de San Pedro y San Pablo, el abad de la Estrella formula una serie de preguntas y respuestas sobre soledad y comunión:

“¿Por qué apartados de los hombres? Porque las conversaciones malas corrompen las buenas costumbres. ¿Y por qué muchos juntos? Juntos, porque todavía no nos bastamos para la soledad. Juntos, para que si alguien cae no le falte quien lo levante. Juntos, porque el hermano que ayuda a su hermano será exaltado como ciudad fortificada y poderosa.

---

<sup>44</sup> Jaron LANIER, *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, pp. 89-98.

<sup>45</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 155.

Juntos, finalmente, porque es bueno y dulce habitar los hermanos en la unidad”<sup>46</sup>.

En las redes sociales, quedamos enredados, somos pescados, nuestro hombre viejo, personaje exterior u ego, quiere arrastrarnos fuera de nosotros mismos, quiere que fijemos los ojos no en la contemplación del Amado, sino en las concupiscencias, lo advierte Isaac en el *Sermón* 28, segundo sermón para el domingo de Quincuagésima:

“Pero cuando después del pecado se dice que *los ojos de ambos estaban abiertos*, ¿qué significa esto, sino que, con el personaje exterior, aquél que es interior fue arrastrado fuera por la ambición, la curiosidad, el placer; devino carnal con la carne, animal con lo animal, ciego con respecto a Dios, de vista aguda respecto al mundo, obtuso para la ciencia, penetrante para la concupiscencia?”<sup>47</sup>.

Esto ocurre también en la pastoral vocacional según lo denuncia *Internet y vida contemplativa*:

“En la vida religiosa no somos ajenos a esta influencia que los medios han ejercido en nuestras nuevas vocaciones y, acaso, en los que ya estamos dentro. Los valores del contemplativo nunca han sido tan ajenos al mundo (...). Pero los valores del mundo nunca han estado tan cercanos a ellos. No pasa frecuentemente, pero a veces se ven fotos y vídeos de monjas y frailes que crean cierto revuelo en las redes por asumir poses mundanas o incluso subidillas de tono (seguramente, de manera inconsciente). Corremos el riesgo de *instagramizar* nuestra vida religiosa y cuidar excesivamente el físico para, de nuevo, volver a proyectar sobre nuestros deseos la imagen del yo ideal”<sup>48</sup>.

---

<sup>46</sup> *Sermón* 50,14; *trad. cit.*, p. 305.

<sup>47</sup> *Sermón* 28,17; *trad. cit.*, p. 169.

<sup>48</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 101.

Pero como señala *Hacia una plena presencia*: “Si bien las redes sociales portan consigo la tentación del individualismo y el autoengrandecimiento (...), no estamos condenados a caer en estas actitudes lo queramos o no”<sup>49</sup>.

En el *Sermón 32*, tercero para el primer domingo de Cuaresma, el abad cisterciense recuerda de qué debe abstenerse el monje: “De la delectación de la carne, de la curiosidad de los sentidos, de la ambición del siglo, debe continuamente abstenerse a causa de él (Dios): éstas son las cabezas del dragón que el Señor Jesús quebró en este desierto (...)”<sup>50</sup>; por eso Jesús va él primero al desierto: “quiere él hacer la experiencia, él que habría de predicar a otros; quiere cumplir él mismo lo que habrá de enseñar a otros; quiere triunfar en primer lugar él mismo de la carne, del mundo, del diablo, contra los cuales habrá de exhortar a los suyos a combatir”<sup>51</sup>.

## **Tercer criterio: Sabiduría del corazón para vencer la curiosidad.**

“El undécimo grado de humildad consiste en que el monje, cuando hable, lo haga con dulzura y sin reír, con humildad y con gravedad, diciendo pocas y juiciosas palabras, y sin levantar la voz, pues está escrito: *Se reconoce al sabio por sus pocas palabras*” (RB 7,60-61<sup>52</sup>).

---

<sup>49</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 25

<sup>50</sup> *Sermón 32,11; trad. cit.*, p. 190.

<sup>51</sup> *Sermón 30,6; trad. cit.*, p. 178.

<sup>52</sup> San BENITO, *La Regla de los monjes, trad. cit.*, p. 62.

Ha llegado el momento de enfrentarnos con la ansiada carnada que hace morder el punzante anzuelo, con el cual somos pescados y arrastrados por las redes: la curiosidad. Que llegando a límites extremos genera el FOMO, el miedo a perderse algo de lo que está sucediendo por no tener acceso inmediato al celular o a una conexión. Las redes lo capitalizan a su favor, baste recordar el lema de X: “Lo que está pasando ahora”.

Satisfacer rápidamente y sin esfuerzo la curiosidad genera dopamina, neurotransmisor que da una sensación intensa de placer y a la vez la quita, generando por sobreproducción la tolerancia y la necesidad de mayor estimulación, dependencia y adicción.

En este sentido leemos en *Internet y la vida contemplativa*:

“El problema es que el cerebro experimenta dificultades para vivir sin una sustancia que antes producía de manera regular y que ahora, de ordinario, ha dejado de producir en su debida proporción. Esta liberación de dopamina se produce igual, aunque en distinta intensidad, cuando recibimos un *me gusta* en Instagram, cuando alcanzamos los mil suscriptores en YouTube o cuando nos inyectamos heroína. La adicción se produce cuando eso se convierte en una compensación de una carencia psicológica”<sup>53</sup>.

Sobre esto último el documento del Dicasterio advierte: “Aunque seguimos utilizando la *web* para buscar información o entretenimiento, acudimos a las redes en busca de una sensación de pertenencia y afirmación, transformándolas en un espacio vital donde tiene lugar la comunicación (...)”<sup>54</sup>.

---

<sup>53</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 42.

<sup>54</sup> *Hacia una plena presencia*, n.10.

La curiosidad, unida a una baja autoestima disfrazada, la búsqueda ansiosa de afecto y los problemas comunitarios son el caldo de cultivo de la adicción. Además “el exceso de producción de dopamina que producen las actividades *online* contrasta profundamente con la ausencia de estimulación de nuestras actividades espirituales. Nuestro cerebro llega a percibir las como ocupaciones poco o nada deseables”<sup>55</sup>.

La curiosidad es un peligro tan real e importante en la vida monástica que Isaac lo plantea en el *Sermón* 1, en la fiesta de todos los santos: “La malísima peste de la curiosidad sedujo a los hombres: cuesta poco esfuerzo lo que vale poco; uno se afana por lo superfluo”<sup>56</sup>, y en el *Sermón* 48, tercero para la natividad de san Juan Bautista, afirma: “La curiosidad es madre de toda vanidad”<sup>57</sup>.

La curiosidad brota como respuesta tanto al miedo personal, cuanto al ansia de dominio sobre los demás. El *Sermón* 2, en la fiesta de todos los santos, que comenta *Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán la tierra*, lo enseña con claridad magistral:

“El mal de la curiosidad culmina en el vicio de la soberbia. Ésta es la sabiduría que no es de arriba sino terrena, animal, demoníaca, llena de envidia y de contiendas, que compra un campo para poder dominar a los demás y estar siempre pleiteando, que pone su felicidad en el dominio. Hermanos, esta sabiduría es pues verdaderamente demoníaca e hija primogénita del propio demonio, que ambicionaba colocar su trono por encima de los demás astros; sabiduría turbada y turbadora

---

<sup>55</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 90.

<sup>56</sup> *Sermón* 1,20; *trad. cit.*, p. 8,

<sup>57</sup> *Sermón* 48,15; *trad. cit.*, p. 296,

que los discípulos abandonaban al abandonar la turba y que los hace dignos de oír: *Bienaventurados los mansos porque ellos poseerán la tierra*<sup>58</sup>.

Hay en nuestras comunidades monjes hiperinformados y formados por los “influyentes” y los *podcasts*. Basta estar atentos a los diálogos en los recreos o paseos comunitarios, son las redes las que aportan los temas y generan las discusiones. Una sobrecarga de información para la que nuestra capacidad cognitiva de elaboración se ve afectada. “El espacio para la escucha, la atención y el discernimiento de la verdad es cada vez más escaso”<sup>59</sup>.

“Estamos inmersos –señala *Hacia una plena presencia*– en una red de información, conectados con otros mediante publicaciones compartidas de texto, imagen y sonido. Las plataformas de redes sociales nos permiten navegar interminablemente para explorar este entorno. El video y el sonido han incrementado ciertamente la riqueza de medios de la comunicación digital; sin embargo, las interacciones mediadas entre las personas aún siguen siendo limitadas. Frecuentemente encontramos información con rapidez, pero sin el contexto completo y necesario. Podemos reaccionar fácil y velozmente a la información que aparece en la pantalla sin tratar de conocer la historia completa”<sup>60</sup>.

Es el momento de plantear un tema hoy muy difícil: el de la verdad. El filósofo Byun Chul Han, siguiendo a Hannah Arendt, lo denuncia en *Infocracia*:

“Hoy vivimos prisioneros en una caverna digital, aunque creamos que estamos en libertad. Nos encontramos sujetos a la pantalla digital.

---

<sup>58</sup> *Sermón 2,1; trad. cit.*, p. 9.

<sup>59</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 34.

<sup>60</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 30.

Los reclusos de la caverna platónica se encuentran embriagados por imágenes narrativas míticas. La caverna digital, en contraste, nos mantiene atrapados en la información. La luminosidad de la verdad se extingue por completo. No existe un exterior de la caverna de la información. Un intenso estruendo de información difumina los contornos del ser. La verdad no produce ruido. La verdad posee una temporalidad muy distinta a la de la información. Mientras que esta tiene una actualidad muy breve, la duración caracteriza a la verdad. Por eso estabiliza la vida, (...) la verdad posee la solidez del ser. En el orden digital, la verdad da paso a la fugacidad de la información. Hoy tendremos que conformarnos con la información. Es evidente que la era de la verdad ha concluido. El régimen de la información está desplazando al régimen de la verdad (...) en la sociedad de la información posfactual, el *pathos* de la verdad no llega a ninguna parte. Se diluye en el bullicio de la información. La verdad se desintegra en partículas informativas arrastradas por el viento digital. La verdad habrá sido un episodio breve”<sup>61</sup>.

El papa Francisco lo ha dicho claramente con respecto a la Inteligencia Artificial:

«Pueden ser instrumentos de “contaminación cognitiva”, de alteración de la realidad a través de narrativas parcial o totalmente falsas que se creen —y se comparten— como si fueran verdaderas. Baste pensar en el problema de la desinformación al que nos enfrentamos desde hace años en forma de *fake news* y que hoy se sirve de *deepfakes*, es decir, de la creación y difusión de imágenes que parecen perfectamente verosímiles pero que son falsas (...), o de mensajes de audio que utilizan la voz de una persona para decir cosas que nunca ha dicho. La simulación, que está a la base de estos programas, puede ser útil en algunos campos

---

<sup>61</sup> BYUN CHUL HAN, *Infocracia, La digitalización y la crisis de la democracia*, Taurus, Madrid, 2022, pp. 43-44.

específicos, pero se vuelve perversa cuando distorsiona la relación con los demás y la realidad»<sup>62</sup>.

Ya se puede chatear con los *chatbots*, por eso ante este peligro real, de información falsa y no discernida, el papa propone algo muy nuestro como es la sabiduría del corazón, que podríamos denominar el tercer criterio:

“En esta época que corre el riesgo de ser rica en tecnología y pobre en humanidad, nuestra reflexión sólo puede partir del corazón humano. Sólo dotándonos de una mirada espiritual, sólo recuperando una sabiduría del corazón, podremos leer e interpretar la novedad de nuestro tiempo y redescubrir el camino de una comunicación plenamente humana (...) La sabiduría del corazón es, pues, esa virtud que nos permite entrelazar el todo y las partes, las decisiones y sus consecuencias, las capacidades y las fragilidades, el pasado y el futuro, el yo y el nosotros. No podemos esperar esta sabiduría de las máquinas. Aunque el término inteligencia artificial ha suplantado al más correcto utilizado en la literatura científica, *machine learning*, el uso mismo de la palabra ‘inteligencia’ es engañoso”<sup>63</sup>.

Jaron Lanier indica como cuarta razón para borrarse de las redes: “están socavando la verdad”<sup>64</sup>, y la quinta es la consecuencia: “están vaciando de contenido todo lo que dices”<sup>65</sup> y por su parte

---

<sup>62</sup> FRANCISCO, *Inteligencia artificial y sabiduría del corazón para una comunicación plenamente humana*, Mensaje para la 58 jornada mundial de las comunicaciones sociales, Roma, 24 de enero de 2024, (<https://www.vatican.va/content/francesco/es/messages/communications/documents/20240124-messaggio-comunicazioni-sociali.html>).

<sup>63</sup> FRANCISCO, *Inteligencia artificial y sabiduría del corazón para una comunicación plenamente humana*.

<sup>64</sup> Cf. Jaron LANIER, *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, pp. 42-57.

<sup>65</sup> Cf. Jaron LANIER, *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, pp. 48-53.

Benedicto XVI hablando de las redes sociales ha dicho que “si se usan con sabiduría, pueden contribuir a satisfacer el deseo de sentido, de verdad y de unidad que sigue siendo la aspiración más profunda del ser humano”<sup>66</sup>.

### **Cuarto criterio: Silencio para acallar la locuacidad y recobrar la concentración.**

«Por tanto, dada la importancia del silencio, rara vez se dé permiso a los discípulos perfectos para hablar aun de cosas buenas, santas y edificantes, porque está escrito: “Si hablas mucho no evitarás el pecado”, y en otra parte: *La muerte y la vida están en poder de la lengua (...)* En cuanto a las bromas, las palabras ociosas y todo lo que haga reír, lo condenamos a una eterna clausura en todo lugar, y no permitimos que el discípulo abra su boca para tales expresiones» (RB 6,3-5. 8<sup>67</sup>).

Como dice el dicho popular “el pez por la boca muere”, porque el otro elemento peligroso es la locuacidad, hermana de la curiosidad, que se opone a algo esencial de nuestra vida monástica, como es el silencio, lo recuerda el abad Isaac: “vosotros enmudecisteis y os humillasteis, y a causa de la gravedad de la taciturnidad y por el bien del silencio, que es un homenaje a la justicia, calláis incluso las palabras buenas”<sup>68</sup>; “Contemplemos lo que es la belleza suprema, deleitémonos en lo que es la dulzura suprema, luchemos

---

<sup>66</sup> BENEDICTO XVI, “Verdad, anuncio y autenticidad de vida en la era digital”.

<sup>67</sup> San BENITO, *La Regla de los monjes*, trad. cit., pp. 50-51.

<sup>68</sup> *Sermón 3,14*; trad. cit., pp. 19-20.

vehementemente contra lo que se opone a ello. Que todas nuestras actividades, el trabajo como el reposo, la palabra como el silencio, estén encaminados a este fin”<sup>69</sup>; y:

“En el silencio de los monjes, habla el Señor en un suave susurro y boca a boca, como un hombre a su amigo. De aquí que su boca es santa y sus labios puros por la palabra del Señor que ellos frecuentan. Por el deseo de esta pureza, ellos se alejaron de en medio de los pueblos de labios impuros, huyeron de los atractivos de este mundo y permanecen purificados en la soledad”<sup>70</sup>.

El abad de la Estrella desarrolla en el terapéutico<sup>71</sup> *Sermón 38*, primero para el tercer domingo de Cuaresma, lo que ocurre también hoy en las redes:

“Tal vez, la razón por la cual se llama mudo al espíritu maligno que no cesa de decir palabras malas, es que a aquéllos que él atormenta los hace mudos para la alabanza de Dios y para los deberes propios de una lengua racional: *Si alguno habla*, dice el apóstol Pedro, *sean palabras de Dios*. Reconozco pues que éste es el deber de una lengua racional, y no el decir palabras vanas o mentirosas, palabras pendencieras o perniciosas, palabras de detracción o de jactancia, de codicia o de lujuria, o también cualquier bufonería fuera de lugar; a pesar de todas estas palabras, una lengua gritona y charlatana exteriormente a oídos de los hombres, o interiormente en la conversación con su demonio familiar permanece no obstante muda para Dios, como está escrito: *Porque callé mis huesos envejecieron, mientras clamaba todo el día*. Hay, pues para la lengua, tres modos de decir las palabras de Dios: alabar a Dios,

---

<sup>69</sup> *Sermón 25,7*; trad. cit., pp. 150-151.

<sup>70</sup> *Sermón 37,14*; trad. cit., pp. 223-224.

<sup>71</sup> Cf. “Jesús expulsa a un demonio locuaz, que hacía mudo, estúpido y sordo a un monje –Algunos elementos para una terapéutica de las enfermedades espirituales a propósito del *Sermón 38* de “Isaac de la Estrella–”, *Studia Monastica* 59/1 (2017), pp. 25-63.

acusarse ante él, edificar al prójimo. Aquél que guarda silencio sobre esto es mudo, cualesquiera sean sus gritos”<sup>72</sup>.

En el *Sermón 40*, primer sermón para el día de la Pascua, el abad describe cómo la búsqueda verdadera de Dios y la consecuente pureza de corazón, que constituyen la esencia de la vida monástica, se pervierten por la locuacidad:

“Otros buscan arriba las cosas de abajo, a saber: la vanagloria en la virtud; la jactancia en la sabiduría; la curiosidad en la verdad; hasta el extremo de buscar en el trabajo espiritual y en la vida religiosa alguna retribución temporal de gloria, de dignidad, de dinero o de libertad licenciosa. Otros buscan abajo las cosas de abajo, es decir: lo terreno en la tierra, y lo carnal en la carne; todos los cuales sin excepción gustan las cosas de la tierra y no las de arriba”<sup>73</sup>.

Y así como a la curiosidad correspondía la sobreinformación, a la locuacidad corresponde algo que subraya con la preocupación del celo pastoral *Hacia una plena presencia*: “una *sobrecarga de interacción social*, pues estamos sujetos a un alto número de solicitudes sociales. Numerosos sitios web, aplicaciones y plataformas están programados para aprovechar el deseo humano de aceptación, y luchan constantemente por la atención de las personas”<sup>74</sup>.

La curiosidad y la locuacidad nos roban entre otras cosas, la atención que “se ha convertido en el activo y la mercancía

---

<sup>72</sup> *Sermón 38,9; trad. cit.*, p. 231,

<sup>73</sup> *Sermón 40,20; trad. cit.*, p. 245.

<sup>74</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 32.

más valiosa”<sup>75</sup>, cambiándola por una fragmentada y absorta en un mundo “diferente” al que vivimos, y las consecuencias son deshumanizadoras. Jaron Lanier sostiene que la tercera razón para borrar las redes es: “Te están convirtiendo en un idiota”<sup>76</sup>.

Michael Casey, oco, señala cómo la distracción afecta por ejemplo a la *lectio divina*, porque no es auto-evidente para la generación de las redes y requiere una guía mucho más paciente:

“El autor Nicholas Carr estudia el efecto de Internet no sólo en nuestros hábitos de lectura sino en las transmisiones neurales de nuestro cerebro. Él dice que para muchos usuarios de Internet, la experiencia de leer libros ha cambiado radicalmente ya que sus cerebros se han adaptado al medio electrónico. Existe una intolerancia en aumento con desarrollos sostenidos de un tema y una tendencia a ser desviados hacia los hipertextos. Habla de ‘el estado permanente de distracción que define a la vida en red’. El estilo meditativo antiguo de avanzar lentamente bajo la guía de un autor ha sido socavado (...) La valorada habilidad de lectura veloz no es de ayuda aquí. Es más, aquellos que han dedicado mucho tiempo en Internet habrán desarrollado distintas habilidades que hacen difícil la aplicación lineal y continua de un texto. Habrá hábitos sin aprender. Nicholas Carr dice que esto es imposible a menos que exista un esfuerzo determinante de evitar la distracción (...) La mente del lector experimentado de libros es una mente tranquila, no una que zumba”<sup>77</sup>.

Así lo confirma en *Hacia una plena presencia*:

«Al intentar navegar por esta abrumadora red de información e interacción social, nuestra atención se dispersa. En vez de centrarse en

---

<sup>75</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 32.

<sup>76</sup> Cf. Jaron LANIER, *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, pp. 32-41.

<sup>77</sup> Michael CASEY, *El arte de ganar almas*, pp. 48. 103.

un tema a la vez, nuestra continua atención parcial, pasa velozmente de un asunto a otro. En nuestra condición de “siempre conectados”, nos exponemos a la tentación de publicar al instante, porque estamos fisiológicamente enganchados a la estimulación digital y queremos siempre más contenidos en una navegación sin fin, frustrados por cualquier falta de actualizaciones. Un considerable problema cognitivo de la cultura digital es la pérdida de la capacidad de pensar de modo profundo y centrado. En lugar de ponderar en profundidad las realidades, exploramos la superficie y nos quedamos en las orillas»<sup>78</sup>.

Y la respuesta que se propone es el silencio, cuarto criterio:

«Sin silencio ni espacio para pensar despacio, en profundidad y con un propósito, corremos el riesgo de perder no sólo las capacidades cognitivas, sino también el espesor de nuestras interacciones, tanto con los demás como con Dios. El espacio para la escucha, la atención y el discernimiento de la verdad es cada vez más escaso. El proceso de atención-interés-deseo-acción, bien conocido por los publicitarios, es similar al proceso por el que cualquier tentación entra en el corazón humano y distrae nuestra atención de la única palabra que es verdaderamente significativa y que da vida, la Palabra de Dios. De un modo u otro, todavía estamos prestando atención a la vieja serpiente que cada día nos muestra nuevos frutos. Parecen “buenos para comer, agradables a la vista y deseables para adquirir sabiduría” (Gn 3,6)»<sup>79</sup>.

Isaac se refiere al “bien del silencio”<sup>80</sup>, que se gusta en la soledad<sup>81</sup>, y lo enseña específicamente en el *Sermón* 50, al justificar las observancias monásticas:

---

<sup>78</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 33.

<sup>79</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 34.

<sup>80</sup> *Sermón* 3,14; *trad. cit.*, p. 19.

<sup>81</sup> Cf. *Sermón* 1,2; *trad. cit.*, p. 3; 14,12; *trad. cit.*, p. 85.

«¿Por qué en silencio? Porque *en el mucho hablar no faltará el pecado*; porque el Apóstol nos advirtió esto; porque antes que el Apóstol el profeta dijo: *Enmudecí, y me humillé, y callé también del bien, y mi dolor se renovó*. Nada disipa tanto el corazón del hombre, como el mucho hablar. Nada conduce más rápidamente al discurso vano o a la necedad en el hablar o incluso a la conversación grosera como el mucho hablar. Por eso, para huir del mucho hablar, callemos también *del bien*, a fin de no dar ocasión al mal. Dice el poeta: “Cubierto, el fuego arde más” (Ovidio). De ahí que el movimiento del alma, si no se derrama fuera por la verbosidad, gira interiormente en una ronda continua, como una llama de fuego, y recorriendo lo más recóndito de la conciencia, encuentra motivos de renovar en él el dolor de una saludable compunción. También el corazón, porque no se evapora fuera, se abrasa dentro con el fuego ardiente de la compunción, crea un fuego luminoso que en su meditación dirige hacia lo alto. *Y en mi meditación*, se ha dicho, *se inflamará el fuego*. Y así sucede que aquél que aprendió a callar exteriormente con los hombres, comienza interiormente a hablar a Dios. Está escrito: *Hablé con mi lengua: Señor, hazme conocer mi fin*. Menospreciador del presente y olvidado *de lo que está detrás* pregunta acerca de su fin. He aquí por qué en silencio»<sup>82</sup>.

En las mismas redes se propone, entre otros, el “modo monje” para mejorar la atención-concentración evitando la procrastinación. Los pasos son: definir un objetivo medible, con fecha de inicio y de fin, construir hábitos, cero distracciones y aislamiento<sup>83</sup>. Paradójicamente para esto hay que instalar app: Freedom, ColdTurkey, FocusMe o Forest<sup>84</sup>.

---

<sup>82</sup> *Sermón* 50,5-6; *trad. cit.*, pp. 302-303. Cf. *Sermón* 37,14; *trad. cit.*, p. 223.

<sup>83</sup> Cf. “Qué es el Modo Monje, la técnica para reducir la distracción tecnológica y aumentar la productividad” (<https://www.infobae.com/salud/2023/10/31/que-es-el-modo-monje-la-tecnica-para-reducir-la-distraccion-tecnologica-y-aumentar-la-productividad/>).

<sup>84</sup> Cf. “Modo monje, la tendencia de apagar todas las distracciones de las redes sociales para ser más productivo (y las nuevas apps que te permiten hacerlo)”, (<https://www.bbc.com/mundo/articulos/c6pjqgl157vo>).

## Quinto criterio: Amplificación del Deseo y ascesis digital de los deseos para no dejarse engañar.

«Justamente, pues, se nos enseña a no hacer nuestra voluntad cuidándonos de lo que la Escritura nos advierte: “Hay caminos que parecen rectos a los hombres, pero su término se hunde en lo profundo del infierno”, y temiendo también, lo que se dice de los negligentes: “Se han corrompido y se han hecho abominables en sus deseos”. En cuanto a los deseos de la carne, creamos que Dios está siempre presente, pues el Profeta dice al Señor: “Ante ti están todos mis deseos”. Debemos, pues, cuidarnos del mal deseo, porque la muerte está apostada a la entrada del deleite. Por eso la Escritura nos da este precepto: “No vayas en pos de tus concupiscencias”» (RB 7,21-24; *trad. cit.*, pp. 55-56).

Un elemento esencial a tener en cuenta es el Deseo y los deseos<sup>85</sup>, leemos una comparación muy sugerente en el *Sermón 21*, cuarto para la sexagésima:

“En efecto, así como aquél que quiere hacer pasar un hilo grueso de muchas hebras por el ojo estrecho de una fina aguja trata, como puede, con la punta de los dedos de reducirlo a la unidad, de retorcerlo y de afinarlo, así también aquél que fija su deseo sobre el amor de la sabiduría del cual hablamos, debe retirar su corazón de toda inquietud, manía de saber, ambición y voluptuosidad carnal, debe retorcerlo por la disciplina, afinarlo por una vigilancia muy grande sobre sus deseos; si no, él se ilusiona a sí mismo y se fatiga vanamente”<sup>86</sup>.

---

<sup>85</sup> Cf. “*Sicut ablactatum super matrem suam...*, Orientaciones y herramientas para la construcción de la concordia con los deseos en algunos autores monásticos medievales”, *Studia monastica* 61/2 (2019), pp. 281-308.

<sup>86</sup> *Sermón 21,16; trad. cit.*, p. 128.

La clave para el uso de las redes por parte de un monje pasa por la unificación-amplificación del Deseo, unificación, torsión y afinación, y la limitación-ascesis digital de los deseos, quinto criterio. Porque como dice *Hacia una plena presencia*: “El deseo de estar en relación con otros y con el Otro, con Dios, sigue siendo una necesidad humana fundamental que resulta evidente también en el deseo de conectividad típico de la cultura digital”<sup>87</sup>.

Para ejemplificarlo entrecruzamos las propuestas de Hoffman y Meyer con lo desarrollado por Gregory K. Popcak en *Dioses rotos: los siete anhelos del corazón humano*<sup>88</sup>, que propone superar las actitudes del adicto y del estoico ante los deseos, para llegar a la del místico<sup>89</sup>.

*Instagram* ante el anhelo divino de bienestar-integridad, que es algo puesto por Dios en nosotros, propone el camino de la gula, es decir, una forma inconsciente y descontrolada de satisfacer ese anhelo a través de la comida, ya sea por su cantidad o calidad, cerrando el de la templanza, que nos permitiría llevar una vida equilibrada, saludable y completa.

*Tinder* aprovecha el desorden del anhelo divino de comunión-vínculo íntimo, porque ante esta necesidad se encuentran dos caminos opuestos: el de la lujuria, por el que se usa a las personas, abusando del cuerpo, en pro de nuestro propio placer momentáneo, y el de la castidad, donde prevalece la entrega y amor al otro por

---

<sup>87</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 38.

<sup>88</sup> Gregory K. POPCAK, *Dioses rotos: los siete anhelos del corazón humano*, Palabra, Madrid, 2017.

<sup>89</sup> Gregory K. POPCAK, *Dioses rotos*, pp. 18-21.

encima de nosotros mismos, estableciendo relaciones profundas, íntimas y gratificantes.

*Linkedin* se vale del anhelo divino de confianza-estar seguros y lo malogra por el miedo a confiar, lo que lleva a agarrarnos demasiado a otras cosas, acumulando, lo que desemboca en la avaricia, mientras que la generosidad conlleva la necesidad de confiar en Dios para dar/se a los demás compartiendo lo que tenemos.

*Netflix, Zynga o YouTube* ante el anhelo divino de paz-armonía nos presentan el camino fácil y sin esfuerzo para satisfacer superficialmente esta ansia mediante la pereza, una insana indiferencia ante los problemas y obligaciones, que lo empeora y emborrona todo, alejándonos de la diligencia, que nos ayuda a materializar este anhelo mediante la puesta en cooperación con la gracia y la práctica de los dones que Dios nos ha concedido.

*Twitter* para satisfacer la necesidad del anhelo divino de justicia-recto orden ofrece solo el camino de la ira, como manera de reaccionar ante una sensación normal como el enfado y llevar a cabo egoístamente nuestra propia justicia, hiriendo a otros, generando más injusticia, y no por el de la paciencia, que nos mueve a dejar que madure nuestro empeño en resolver las injusticias, a buscar refugio en Dios y a tener claro cuál es el objetivo supremo al que aspiramos.

*Pinterest* se vale del anhelo divino de dignidad, proponiendo exclusivamente el camino de la envidia, diciéndonos que no valemos nada y somos incapaces, por lo cual caemos en el error de competir buscando las cosas de este mundo, y creer que eso es suficiente para ser feliz, en lugar de la amabilidad, uno de los frutos del Espíritu, signo de nuestro vínculo personal con Dios, que nos redescubre el

sentido de la dignidad y nos permite convertirnos en medio para que los demás descubran la suya.

*Facebook* o *Medium* se aprovechan del anhelo divino de abundancia-vida plena proponiendo el camino fácil y falso del orgullo y la vanidad, que anula o disminuye a los demás, y no el difícil y verdadero de la humildad. El primero produce una felicidad hedónica o pasajera, y aparta de Dios, mientras que el segundo, produce una verdadera felicidad asumiendo que debemos colaborar con Dios y con los demás si queremos una vida abundante.

El monje debe retorcer el Deseo por la disciplina, afinarlo por una vigilancia muy grande sobre sus deseos; si no, se ilusionará a sí mismo y se fatigará vanamente, dejándose engañar y enredar. Como enseña Benedicto XVI:

“Confíemos en que los deseos fundamentales del hombre de amar y ser amado, de encontrar significado y verdad -que Dios mismo ha colocado en el corazón del ser humano- hagan que los hombres y mujeres de nuestro tiempo estén siempre abiertos a lo que el beato cardenal Newman llamaba la *luz amable* de la fe”<sup>90</sup>.

Porque “La Verdad, que es Cristo, es en definitiva la respuesta plena y auténtica a ese deseo humano de relación, de comunión y de sentido, que se manifiesta también en la participación masiva en las diversas redes sociales”<sup>91</sup>.

---

<sup>90</sup> BENEDICTO XVI, “Redes Sociales: portales de verdad y de fe; nuevos espacios para la evangelización”. Mensaje del Santo Padre Benedicto XVI para la XLVII Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales (12 de mayo 2013).

<sup>91</sup> BENEDICTO XVI, “Verdad, anuncio y autenticidad de vida en la era digital”.

Puesto que con las redes sucede como con el vino en la RB 40, según dijimos en la introducción:

«Cada cual ha recibido de Dios su propio don, uno de una manera, otro de otra, por eso establecemos con algún escrúpulo la medida del sustento de los demás. Teniendo, pues, en cuenta la flaqueza de los débiles, creemos que es suficiente para cada uno una hémina de vino al día. Pero aquellos a quienes Dios les da la virtud de abstenerse, sepan que han de tener un premio particular. Juzgue el superior si la necesidad del lugar, el trabajo o el calor del verano exigen más, cuidando en todo caso de que no se llegue a la saciedad o a la embriaguez. Aunque leemos que el vino en modo alguno es propio de los monjes, como en nuestros tiempos no se los puede persuadir de ello, convengamos al menos en no beber hasta la saciedad sino moderadamente, porque “el vino hace apostatar hasta a los sabios”(…)»<sup>92</sup>.

Esta moderación no pasa solamente por dispositivos externos, “corregulación”<sup>93</sup>: filtros parentales, cantidad de datos u horarios de conexión, que son necesarios aunque no suficientes, o por la creación de lo que Abel de Jesús denomina “monasterios ecodigitales”: locutorios digitales, uso de terminales sin internet, la abstinencia digital en ciertos lugares, presencia corporativa en las redes y servicio de demandaderos digitales, sino por lo que se llama “ascesis digital”, “autorregulación”, que como veremos es más que “ayuno de redes”.

El *Sermón* 32, tercer sermón para el primer domingo de Cuaresma da algunas pistas:

---

<sup>92</sup> San BENITO, *La Regla de los monjes*, trad. cit., pp. 114-115.

<sup>93</sup> Fernando GARCÍA FERNÁNDEZ, *Ética e Internet, Manzanas y serpientes*, Rialp. Madrid, 2007, pp. 125-126.

“Hay además otro ayuno, más sagrado y más elevado, que aquellos que han entrado en la soledad de su espíritu deben no sólo observar con atención y diligencia, sino prolongar sin interrupción cuarenta días y cuarenta noches, es decir todo el tiempo de esta vida, tanto en la prosperidad como en la adversidad, en la preeminencia como en la sujeción, en la contemplación como en la acción: es decir, abstenerse de toda consolación y delectación de este mundo inmundo, en las cuales hay curiosidad, voluptuosidad y soberbia de la vida. Al contrario, interiormente, allí donde el espíritu maligno no puede ver, que tengan por refección la meditación espiritual, la delectación que está en Dios solo y el placer por las buenas acciones hechas por él, a fin de no desfallecer totalmente por el ayuno”<sup>94</sup>.

Antes que nada, subrayar que no se trata solo de no comer, sino alimentarse mejor, encontrar un gusto mejor, la unificación-amplificación del Deseo, el disfrute de la Vida y la búsqueda de la felicidad.

La teóloga Susanna Spencer en “How to Stop Being an Internet Glutton - Tips From a Holy 4th-Century Monk”<sup>95</sup>, señala cinco consejos prácticos para evitar el exceso del uso de las redes sociales, basándose en el ejemplo de templanza de Juan Casiano para dominar la glotonería: 1) ayuna de dispositivos electrónicos en determinados días o a determinadas horas, para desarrollar el deseo de crecer en templanza y santidad; 2) deja de comer bocadillos, porque las visitas breves pero frecuentes a las redes sociales pueden impedir vivir en el presente; 3) úsalos para un propósito específico,

---

<sup>94</sup> *Sermón 32,6; trad. cit.*, pp. 188-189.

<sup>95</sup> Cf. Susanna SPENCER, “How to Stop Being an Internet Glutton-Tips From a Holy 4th-Century Monk” [*Cómo dejar de ser un glotón de Internet: consejos de un santo monje del siglo IV*], *National Catholic Register*, (<https://www.ncregister.com/blog/st-john-cassian-gluttony-and-internet-intemperance>).

evitando ceder a las distracciones, estableciendo también un tiempo específico, y 4) ora por la templanza, para llegar a un uso razonable de las redes sociales con moderación, que es mejor que un largo ayuno seguido de glotonería de publicaciones.

Ascesis digital, significa aquí separarnos de los dispositivos digitales, retomando el tema del silencio, como lo propone *Hacia una plena presencia*: “El *silencio*, en este caso, puede compararse con una *desintoxicación digital*, que no es simplemente una abstinencia, sino una forma de interactuar a un nivel más profundo con Dios y con los demás”<sup>96</sup>.

Jorge Enrique Mújica en el correo arriba citado, profundiza el tema del ayuno digital, proponiendo también una ascesis digital que “nace del amor y se convierte en amor”, es decir, “amor hecho ascesis”:

“Más que invitar a un ayuno digital creo que lo virtuoso es exhortar a una ascesis digital, es decir, a un uso disciplinado de lo digital. Y un criterio de auto disciplina es sincerarnos con el tiempo que dedicamos al celular y el que dedicamos a Dios y a nuestro prójimo, empezando por el más próximo. No se trata de poner a competir realidades que ni siquiera se pueden comparar. Se trata de probarnos a nosotros mismos que ponemos los medios adecuados para escuchar a Dios, que es otro modo de llamar a amar a Dios. Es maravilloso pensar que escuchando se ama. Y es todavía más maravilloso reconocer que si Dios nos habla es porque nos ama y porque tiene algo importante que decirnos”<sup>97</sup>.

---

<sup>96</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 35

<sup>97</sup> Jorge Enrique MÚJICA, “Correo electrónico del domingo 25 de febrero de 2024”.

## Sexto criterio: Escucha hospitalaria para la acogida-cuidado del don del otro.

«Recíbanse a todos los huéspedes que llegan como a Cristo, pues Él mismo ha de decir: “Huésped fui y me recibieron”. A todos dése el honor que corresponde, pero sobre todo a los hermanos en la fe y a los peregrinos (...) salgan a su encuentro con la más solícita caridad. Oren primero juntos y dénse luego la paz. No den este beso de paz antes de la oración, sino después de ella, a causa de las ilusiones diabólicas (...) No trate con los huéspedes ni converse con ellos quien no estuviere encargado de hacerlo. Pero si alguno los encuentra o los ve, salúdelos humildemente, como dijimos, pida la bendición y pase de largo, diciendo que no le es lícito hablar con un huésped» (RB 53,1-5. 23-24<sup>98</sup>).

Jaron Lanier indica como sexta razón para anular las redes: “están destruyendo tu capacidad de empatizar”<sup>99</sup>, y como novena: “hacen imposible la política”<sup>100</sup>. Lo recalca Enzo Bianchi cuando dice: «Paradójicamente, tenemos dificultades para llegar a ser prójimos del otro: nos hacemos fácilmente prójimos virtualmente, a través de Internet, y multiplicamos nuestra proximidad con contactos “líquidos”, inversamente proporcionales a las relaciones concretas, “sólidas”»<sup>101</sup>.

Estamos ante la incongruencia de un alto número de solicitudes sociales que generan “espacios individualistas”, que se dirigen a personas de ideas afines o con enemigos ideológicos

---

<sup>98</sup> San BENITO, *La Regla de los monjes*, trad. cit., pp. 137. 139.

<sup>99</sup> Cf. Jaron LANIER, *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, pp. 54-59.

<sup>100</sup> Cf. Jaron LANIER, *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, pp. 77-88.

<sup>101</sup> Enzo BIANCHI, *Don y perdón, Por una ética de la compasión*, Sal Terrae, Camargo, 2016, p. 46,

comunes o fomentan cierto “tribalismo digital”<sup>102</sup>, “sarabaítas digitales” (cf. RB 2), comportamientos extremos, violentos<sup>103</sup>, favorecidos por el anonimato de los pseudónimos o perfiles falsos y la víctima “no presente”. Por eso el criterio que sigue al silencio es la escucha humilde y hospitalaria:

“La escucha surge del silencio, y es fundamental para cuidar de los demás. Mediante la escucha acogemos al otro, le ofrecemos hospitalidad y le mostramos respeto. Escuchar es también un acto de humildad por nuestra parte, puesto que reconocemos la verdad, la sabiduría y el valor más allá de nuestras propias perspectivas limitadas. Sin la disposición para escuchar, no somos capaces de recibir el don del otro”<sup>104</sup>.

En el *Sermón* 50, para la fiesta de san Pedro y san Pablo, Isaac aborda el tema de la hospitalidad monástica enmarcándola entre la lógica-dinámica del don y el trabajo cotidiano:

“Por eso, consideremos más aquella conocida sentencia donde la Verdad declara: *Hay mayor felicidad en dar que en recibir*, y trabajemos con muchos sudores en lo que podremos dar con mucha caridad. Atendamos también diligentemente lo que de buen grado podamos distribuir. Con lo nuestro, más bien que con lo ajeno, edifiquemos un templo a Dios y una morada digna a sus servidores, teniendo siempre más alegría y agradecimiento por haber dado que por haber recibido, por haber acogido a los otros que por haber sido acogidos por ellos, porque está escrito: *Dad limosna, y todas las cosas serán puras para vosotros*. Y en otro lugar: *Parte tu pan con el hambriento, y a los pobres y sin hogar*

---

<sup>102</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 55.

<sup>103</sup> Por ejemplo: cyberbullying, sexting, stalked, grooming, shaming, doxing, etc.

<sup>104</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 36.

*recíbelos en tu casa. Así también nuestros padres, practicando el bien de la hospitalidad, merecieron hospedar incluso a ángeles*<sup>105</sup>.

Silencio humilde para escuchar, recibir hospitalariamente al otro con su don. La presencia de los monjes en las redes adquiere entonces una importancia especial, siempre y cuando sean ancianos espirituales, es decir, con claridad vocacional, madurez cenobítica, sabiduría del corazón, varones de Deseo afinado, ascetas digitales, “que sepan curar sus propias heridas y las ajenas, sin descubrirlas ni publicarlas”<sup>106</sup>.

“Un enfoque contemplativo de la vida –señala *Hacia una plena presencia*– es contracultural, incluso profético, y puede ser formativo no sólo para las personas sino también para la cultura en su totalidad. Comprometerse a escuchar en las redes sociales es un punto de partida fundamental para avanzar hacia una red hecha no tanto de *bits*, *avatar* y *me gusta*, como de personas. De este modo pasaremos de reacciones rápidas, suposiciones engañosas y comentarios impulsivos a crear oportunidades para el diálogo, para plantear preguntas con el fin de aprender más, para demostrar cuidado y compasión, y para reconocer la dignidad de las personas que encontramos”<sup>107</sup>.

El documento manifiesta especial preocupación sobre este punto, porque los diálogos y las relaciones que se entablan en las redes lo son solo en apariencia, porque se parecen más bien a monólogos que se gritan. “Los debates generalmente están limitados por el número de caracteres que consiente una red y por la rapidez con

---

<sup>105</sup> *Sermón* 50,19; *trad. cit.*, pp. 306-307.

<sup>106</sup> San BENITO, *La Regla de los monjes*, *trad. cit.*, p. 126.

<sup>107</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 37.

la que las personas reaccionan a los comentarios de los demás, sin olvidar los argumentos emocionales *ad hominem* –ataques dirigidos a la persona que habla, independientemente del tema principal que se discute–”<sup>108</sup>.

Las redes se vuelven así un lugar donde la evangelización se vuelve urgente. Abel de Jesús aporta una mirada positiva y realista sobre esto:

“Gracias a Dios, puedo decir que la crispación y la polaridad no es lo único que uno puede encontrar en la red, ni mucho menos. Con gran gozo contemplo en las redes a evangelizadores íntegros y apasionados por mostrar la belleza del Evangelio de Jesucristo, con madurez, rigor y capacidad de escucha. Estos no caen en la fácil tentación de la polarización, no cimentan su estrategia sobre la polémica. Son estos, precisamente, los que llegan hasta el corazón de los alejados y los transforman con el testimonio de una vida íntegra cimentada en Dios. Estos son los que verdaderamente gozan de seguridad, mientras que los *terraplanistas* son aquellos que, turbados por su inseguridad personal, radicalizan sus posturas en busca de compensación afectiva y estabilidad psicológica”<sup>109</sup>.

El Dicasterio después dedica los números 37-40 del documento al vínculo silencio-escucha-obediencia y la práctica de la *Lectio Divina*, para exponer esta escucha con los oídos del corazón, que posibilita el diálogo y la hospitalidad en las autopistas digitales que nos hacen “sordomudos gritones”.

---

<sup>108</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 56.

<sup>109</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, pp. 167-168.

“La hospitalidad se construye sobre nuestra apertura al encuentro con el otro; mediante ella, acogemos a Cristo bajo la apariencia de un desconocido. Para que esto sea posible en las redes sociales, las comunidades digitales no solo han de compartir contenidos e intereses, sino que también deben actuar juntas y convertirse en testigos de comunión”<sup>110</sup>.

No entramos en el tema del qué y cómo publicar en las redes, es decir los monjes como “creadores de contenido”<sup>111</sup>, porque lo que el documento señala en su cuarta parte se aplica a todos los miembros de la Iglesia.

Los cristianos aportan a las redes sociales un “estilo” distintivo, un estilo de compartir que tiene su origen en Cristo, que nos amó y se entregó por nosotros con sus palabras, sus obras, su alma y su cuerpo. Él nos enseñó que la verdad se revela en la comunión y que la comunicación brota de la comunión, es decir, del amor, por eso su presencia en los medios digitales debe reflejar este estilo, para comunicar información veraz de forma creativa, de un modo que brote de la amistad y construya comunidad. Este estilo hará uso de las historias narradas; ejercerá su influencia en línea de manera responsable, a medida que los cristianos se conviertan en “tejedores de comunión”; será reflexivo, no reactivo; será activo en el fomento de actividades y proyectos que promuevan la dignidad humana; y será sinodal, ayudándonos a abrir nuestros corazones y a acoger a nuestros hermanos y hermanas.

Un cristiano y por ende un monje hará de las redes no un espacio de conexiones, sino para relaciones más humanas, personales y

---

<sup>110</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 57.

<sup>111</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 64.

hospitalarias, lo que evitará que los enemigos nos asalten creando un “entorno digital tóxico”<sup>112</sup>.

Algunos ejemplos concretos: Sor Marta González Cambronero, joven, monja y youtuber, la benedictina del monasterio de Santa Cruz de Sahagún, con perfiles en Twitter, Facebook, Instagram y Youtube que se ha convertido en toda una revolución en TikTok<sup>113</sup>, o el sonado caso de la abadesa de las benedictinas de Toscana, que fue denunciada por sus “coloridas” y “poco habituales” redes sociales en las que estaba excesivamente presente<sup>114</sup>, o la entrevista a Abdón Rodríguez, oco, titulada “Las Redes Sociales son el antiguo torno y locutorio del monasterio”, en la que responden a la pregunta de dónde nace su gusto por el manejo de las redes sociales:

“En una reunión de maestros de novicios en 2011, propuse hacer una incursión inicial en el mundo de las redes para intercambiar información entre nosotros y para dar a conocer nuestro carisma. Ha sido una experiencia muy positiva porque se ha dado a conocer nuestra espiritualidad, el Evangelio, y he conocido muchas personas que vivían la fe de un modo muy solitario. He visto en las redes una gran riqueza para poder vivir en comunidad, es decir, conectados unos jóvenes con otros. A partir de esta experiencia ha habido varios casos de vocaciones en nuestra comunidad. Las últimas tres vocaciones proceden del mundo de las redes.

---

<sup>112</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 56.

<sup>113</sup> Cf. “Sor Marta, la novicia que evangeliza en las redes sociales”, ABC, ([https://www.abc.es/espana/castilla-la-mancha/abci-marta-novicia-evangeliza-redes-sociales-202205081722\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fcastilla-la-mancha%2Fabci-marta-novicia-evangeliza-redes-sociales-202205081722\\_noticia.html](https://www.abc.es/espana/castilla-la-mancha/abci-marta-novicia-evangeliza-redes-sociales-202205081722_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fcastilla-la-mancha%2Fabci-marta-novicia-evangeliza-redes-sociales-202205081722_noticia.html)).

<sup>114</sup> Cf. “La abadesa de las benedictinas de Toscana se declara en rebeldía tras ser depuesta por el Vaticano”, *Vida nueva*, (<https://www.vidanuevadigital.com/2023/02/24/la-abadesa-de-las-benedictinas-de-toscana-se-declara-en-rebeldia-tras-ser-depuesta-por-el-vaticano/>).

La red se ha convertido en la alternativa o sustitutivo de los antiguos tornos y locutorios. El primer contacto que hace el joven con una comunidad religiosa es a través de estos medios. El siguiente paso es conocer el lugar, la hospedería, pero la red puede dar cobertura a esa primera fase”<sup>115</sup>.

Concluimos este criterio con lo que *Internet y vida contemplativa* señala como la actitud que corresponde al contemplativo evangelizador:

“Entre (...) los buscadores de la verdad, es donde ha de insertarse el contemplativo que quiera poner individualmente o en grupo una pica en la delicada tarea de la evangelización *online*. El consagrado, desde su clausura, puede ofrecer un oasis de comprensión y un refuerzo espiritual para aquellos que necesitan la estabilidad y hondura de un espíritu orante. Huyendo de la polaridad, el monje o la monja siguen cumpliendo su misión de convertirse en fuente de serenidad en medio de un mundo en guerra contra la verdad. De la misma manera que el contemplativo escucha, acoge, serena y reconforta en la realidad directa, así también en la realidad virtual. Un contemplativo metido en vanas confrontaciones pseudoteológicas ha perdido la oportunidad de contribuir de una manera impagable a la misión de la Iglesia”<sup>116</sup>.

## **Séptimo criterio: Cultivo de las virtudes y apertura a los dones del Espíritu para vivir las bienaventuranzas.**

«Cuando el monje haya subido estos grados de humildad, llegará pronto a aquel amor de Dios que “siendo perfecto excluye todo temor”»,

---

<sup>115</sup> Iglesia en Córdoba, (<https://revista.diocesisdecordoba.es/entrevista/las-redes-sociales-son-el-antiguo-torno-y-locutorio-del-monasterio>).

<sup>116</sup> ABEL DE JESÚS, *Internet y vida contemplativa*, p. 186.

en virtud del cual lo que antes observaba no sin temor, empezará a cumplirlo como naturalmente, como por costumbre, y no ya por temor del infierno sino por amor a Cristo, por el mismo hábito bueno y por el atractivo de las virtudes. Todo lo cual el Señor se dignará manifestar por el Espíritu Santo en su obrero, cuando ya esté limpio de vicios y pecados» (RB 7,67-70<sup>117</sup>).

Otro criterio a tener en cuenta –ya que Jaron Lenier señala como séptima razón para salir de las redes: “te hacen sentir infeliz”<sup>118</sup>–, es el crecimiento en las virtudes, porque están relacionadas con las bienaventuranzas, según expuso san Ambrosio en su *Tratado sobre el Evangelio* de san Lucas<sup>119</sup>.

En el *Sermón* 43, primer sermón para el día de Pentecostés, Isaac enseña cómo la caridad inflama y la verdad ilumina al monje para que pueda cultivar las virtudes que son armas en la lucha espiritual:

“Por consiguiente, la virtud a la que la caridad inflama y a la que la verdad ilumina es prudente, sobria, paciente y justa. Por la prudencia, evita las temeridades y las novedades presuntuosas, *los consejos engañosos* y las objeciones de la falsa ciencia, las astucias de Satanás y las trampas de los malos; y, para decirlo brevemente, pisotea *al dragón* y rápidamente aplasta bajo sus pies a Satanás que se *disfrazaba de ángel de luz*. Por la sobriedad, refrena la concupiscencia de la carne y enfría el ardor de las agitaciones interiores; modera la curiosidad exterior y mortifica la concupiscencia de los ojos, *camina sobre el áspid y el basilisco*,

---

<sup>117</sup> SAN BENITO, *La Regla de los monjes*, trad. cit., pp. 63-64.

<sup>118</sup> Cf. Jaron LANIER, *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*, pp. 60-66.

<sup>119</sup> “San Lucas no ha consignado más que cuatro bienaventuranzas del Señor; San Mateo ocho, pero en las ocho se encuentran las cuatro, y en las cuatro las ocho. Uno ha escogido cuatro, como las virtudes cardinales; el otro también ha considerado en las ocho un número místico...” (Lib. V,49, *Obras completas de San Ambrosio* I, BAC, Madrid, 1966, p. 254).

mientras pone en fuga mediante la abstinencia a los instigadores de la voluptuosidad, y elude a los servidores de la avaricia, por amor a la pobreza. Por la paciencia empero, consigue no temer ya a nadie; es librada del temor de los enemigos *que matan el cuerpo*, pero no pueden hacer nada más; ella *habiendo soportado escarnios y azotes, e incluso cadenas y cárceles*, sobrelleva valientemente lapidaciones, mutilaciones, y toda clase de muertes crueles y refinadas; *aplasta al león* y todo el furor de las artimañas diabólicas, triunfando por su magnanimidad tanto de la pusilanimidad como del soplo de la tempestad. Por la justicia, finalmente, ella observa la equidad hacia todos, no rechaza a nadie, hace el bien a los que puede, desea el bien de todos, satisface su deuda para con los sabios y los ignorantes, ama a todos como a sí misma, tiene *cuidado principalmente de los suyos*. Y aquél que, por las otras virtudes, venció a los demonios, por la justicia se ha hecho semejante a los ángeles, hasta que, por el tercer don del Espíritu Santo, pueda devenir su igual”<sup>120</sup>.

Este texto se puede poner en paralelo con uno del entonces Pontificio Consejo para las Comunicaciones Sociales titulado *La Iglesia e Internet* del año 2002, que en su parte final, donde se dan las recomendaciones, dice:

«Queremos sugerir algunas virtudes que debe cultivar todo el que quiera hacer buen uso de Internet; su práctica se ha de basar y guiar por una valoración realista de sus contenidos. Se necesita prudencia para ver claramente las implicaciones -el potencial para el bien y para el mal- de este nuevo medio y responder creativamente a sus desafíos y oportunidades. Se necesita justicia, especialmente justicia en el trabajo de cerrar la brecha digital, la separación entre ricos y pobres en información en el mundo actual. Esto requiere un compromiso en favor del bien común internacional, así como la “globalización de la

---

<sup>120</sup> *Sermón* 43,21-24; *trad. cit.*, pp. 264-265.

solidaridad”. Se necesita fortaleza y valentía. Esto implica defender la verdad frente al relativismo religioso y moral, el altruismo y la generosidad frente al consumismo individualista, y la decencia frente a la sensualidad y el pecado. Se necesita templanza, autodisciplina ante este formidable instrumento tecnológico que es Internet, para usarlo con sabiduría y exclusivamente para el bien»<sup>121</sup>.

El documento *Hacia una plena presencia* en el apartado “Discernir nuestra presencia en las redes sociales”, alude al tema de la justicia en el n. 31 e insiste particularmente en la prudencia: “Desde la perspectiva de la fe, qué comunicar y cómo comunicar no es solo una cuestión práctica, sino también espiritual. (...) Comunicar bien en estos contextos es un ejercicio de prudencia, y exige una reflexión orante acerca de cómo interactuar con los demás”<sup>122</sup>.

Por su parte, el profesor Fernando García Fernández ha tratado este tema en dos oportunidades, primero más extensamente en el capítulo “Internet escuela de virtudes” de su libro *Ética e Internet, Manzanas y serpientes*<sup>123</sup>, y luego en *Homo interactivo, Cómo Internet nos está cambiando*, donde actualiza el ejercicio de las virtudes cardinales con respecto a las redes:

«La prudencia es la retirada de los valientes. Las personas prudentes obran siempre con medida y moderación y son capaces de aplicar a los actos concretos los principios éticos que han de regir su conducta. Practicar esta virtud al usar Internet y las redes sociales supone esquivar

---

<sup>121</sup> Pontificio Consejo para las Comunicaciones Sociales, La Iglesia e Internet, n.12. ([https://www.vatican.va/roman\\_curia/pontifical\\_councils/pccs/documents/rc\\_pc\\_pccs\\_doc\\_20020228\\_church-internet\\_sp.html](https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/pccs/documents/rc_pc_pccs_doc_20020228_church-internet_sp.html))

<sup>122</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 41.

<sup>123</sup> Fernando GARCÍA FERNÁNDEZ, *Ética e Internet*, pp. 142-148,

varios de los riesgos potenciales. Así, por ejemplo, los prudentes no darán datos confidenciales a desconocidos y evitarán intimar con ellos. Además, la prudencia ayuda a valorar que no todo lo que se lee, se oye o se ve, tiene que ser cierto y empuja a salir a tiempo de aquellos lugares con “mala pinta”. La templanza sitúa al ser humano por encima del medio procurando el equilibrio en el uso de los bienes. La templanza ayuda a “desconectar”, permite dedicar el tiempo justo a Internet y las redes sociales sin descuidar otras facetas de la vida personal, laboral, social o familiar. Es una gran aliada a la hora de ajustar el gasto porque permite valorar que no siempre es necesario estar a la última, aunque exista la sensación de que nos estamos quedando anticuados. La justicia, como recoge nuestro diccionario, es la “inclinación a dar y reconocer a cada uno lo que le corresponde”. Los justos dedican a cada una de las facetas de la vida el tiempo adecuado. Los justos aplican correctamente el sentido común a la hora de respetar la propiedad intelectual. Sin olvidar todo lo relacionado con la mentira, la calumnia y la difamación, otro extenso campo en el que la virtud de la justicia debe marcar el límite entre lo que se debe o no decir o publicar en Internet. La fortaleza asegura, en medio de las dificultades, la firmeza y la constancia en la búsqueda del bien. El uso de Internet y las redes sociales nos va a poner en muchas ocasiones frente a la posibilidad de obrar mal, perjudicando a los demás y a nosotros mismos. En estos momentos de prueba, la fortaleza nos permitirá salir victoriosos»<sup>124</sup>.

En este sentido la parte final de la cita del *Sermón 43* dice: “Y aquel que, por las otras virtudes, venció a los demonios, por la justicia se ha hecho semejante a los ángeles, hasta que, por el tercer don del Espíritu Santo, pueda devenir su igual”, por eso junto al tema virtudes cardinales debemos considerar, retornando al *Sermón 6* en su parte final, los dones del Espíritu Santo: sabiduría, inteligencia,

---

<sup>124</sup> Fernando GARCÍA FERNÁNDEZ, *Homo interactivo, Cómo Internet nos está cambiando*, p. 113.

consejo, fortaleza, ciencia, piedad y temor de Dios, que vienen a remediar las heridas causadas por los asaltantes del desierto y las autopistas digitales, y a acompañar en el cultivo de las virtudes para vivir las bienaventuranzas como había enseñado san Agustín<sup>125</sup>.

“Así, los carismas, o gracias, o dones pertenecientes al Espíritu, y que en Cristo tienen su origen, son siete en géneros, múltiples en sus especies. infinitos en su número. Estas gracias engendran y forman en el alma –por el consentimiento que previamente crean– virtudes que merecen tener sus diferentes bienaventuranzas. De modo que por doquiera y en todos, el don llamado gracia –porque se da gratuitamente– viene de Dios; la virtud y el mérito vienen del don; la recompensa, que es la bienaventuranza, es según el mérito; y el propio Dios es la recompensa. Por consiguiente, de Dios viene todo don; del don de Dios todo mérito; según el mérito viene la recompensa y el propio Dios; de modo que, de

<sup>125</sup> “*El principio de la sabiduría es el temor del Señor* (Sal 110,10; Si 1,16; Pr 9,10). A los mansos les fue dada la herencia como testamento del Padre, porque saben buscarle con piedad según lo expresan las palabras: *Felices los mansos, porque ellos en heredad poseerán la tierra* (Mt 5,4). A los que lloran se les ofrece la consolación, como aquellos que saben lo que han perdido y en qué males estaban inmersos: *Felices los que lloran, porque serán consolados* (Mt 5,5). A los hambrientos y sedientos se les promete la saciedad, como alimento para reponerse de los fuertes trabajos en que se hallan empeñados por la consecución de la salvación: *Felices los que tienen hambre y sed de la justicia, porque serán saciados* (Mt 5,6). A los misericordiosos se les ofrece misericordia, como a aquellos que siguen el buen y óptimo consejo, que se les ofrezca por quien es más fuerte lo que ellos ofrecen a los más débiles: *Felices los misericordiosos, porque de ellos se tendrá misericordia* (Mt 5,7). A los limpios de corazón se les otorga la facultad de ver a Dios, como aquellos que tienen el ojo puro para poder contemplar las cosas eternas: *Felices los puros de corazón, porque verán a Dios* (Mt 5,8). A los constructores de la paz se les promete la semejanza con Dios, como a quienes poseen la perfecta sabiduría y han sido formados a semejanza de Dios, mediante la regeneración del hombre nuevo: *Felices los pacíficos, porque ellos mismos se llamarán hijos de Dios* (Mt 5,9). Todos estos valores pueden ser realizados en esta vida, como creemos que fueron realizados en los Apóstoles; pues, en efecto, no hay palabras que puedan expresar aquella perfecta transformación en figura angélica que se promete después de esta vida” (San Agustín de Hipona, *El Sermón de la Montaña*, I,12; trad. en: <https://www.augustinus.it/spagnolo/montagna/index2.htm>).

Él, y por Él, y en Él son todas las cosas. La gracia es la que nos previene para que queramos; la que nos ayuda para que no queramos en vano; la que nos asume, porque no quisimos en vano. Son siete, pues, las gracias opuestas a las siete corrupciones; de las cuales provienen siete virtudes y siete bienaventuranzas, opuestas a los siete pecados y a sus siete castigos correspondientes; hay oposición general de unas contra otros, y oposición singular de una contra otro. Se encuentran también en la oración dominical siete peticiones, que imploran cada una la gracia. Porque quien pide recibe, y quien recibe vence; de modo que la expedición de la milicia cristiana se desarrolla en siete septenarios”<sup>126</sup>.

Jacques Philippe en su meditación sobre las Bienaventuranzas nos ayuda a comprender lo expuesto en el fragmento:

“Los teólogos medievales (...) han reconocido una relación entre las Bienaventuranzas y los siete dones del Espíritu. Puede parecer a primera vista un poco artificial, pero la intuición de fondo es muy justa: es viviendo las Bienaventuranzas como nos abrimos a los dones del Espíritu y, en sentido contrario, solo el Espíritu Santo puede darnos el comprender y practicar plenamente las Bienaventuranzas”<sup>127</sup>.

“Porque quien pide recibe, y quien recibe vence; de modo que la expedición de la milicia cristiana se desarrolla en siete septenarios”, el séptimo y último criterio, es el cultivo de las virtudes en íntima relación a los dones del Espíritu Santo, que se piden y agradecen en oración, para la vivencia de las bienaventuranzas en la milicia monástica.

---

<sup>126</sup> *Sermón 6,19-20; trad. cit.*, pp. 41-42.

<sup>127</sup> Jacques PHILIPPE, *La felicidad donde no se espera. Meditación sobre las Bienaventuranzas*, Rialp, Madrid, 2018, p. 9.

## Buen samaritano crucificado

Si hemos sido asaltados por “estos ladrones (que) son los espíritus malos, pero también las diversas pasiones de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu”<sup>128</sup>, porque las redes sociales son dispositivos inteligentemente diseñados que se aprovechan de nuestras pasiones-deseos, para robarnos y herirnos en la autopistas digitales, no debemos desesperar. El Buen Samaritano que pasa nos ve, se conmueve y se mueve para curarnos haciéndose humano, asumiendo nuestra naturaleza humana en su integridad, pero, al mismo tiempo, al ser plenamente Dios, tiene los recursos necesarios para llevar esta curación a término.

Debemos ser conscientes de dos realidades íntimamente relacionadas, que son los “dos denarios” que el samaritano entregó al dueño del albergue (cf. Lc 10,35): la naturaleza humana, aunque la ideología cultural trate de deconstruir esta noción, y la gracia divina, si bien a veces se la presente abaratada. Lo dice Isaac en el *Sermón 35*, tercer sermón para el segundo domingo de Cuaresma:

“De modo análogo, en el hombre que fue abandonado como muerto –que es también la oveja perdida– permanecía por su primera creación el sople vital, es decir la voluntad racional o la libertad natural, que podía recibir de Cristo Sabiduría y Fuerza de Dios, la iluminación para el conocimiento y la moción para la virtud”<sup>129</sup>.

Cristo Buen Pastor será, para el asaltado-oveja perdida, Sabiduría que iluminará su inteligencia, Fuerza que moverá su

---

<sup>128</sup> *Sermón 6,2; trad. cit.*, p. 36.

<sup>129</sup> *Sermón 35,11; trad. cit.*, pp. 211-212.

voluntad racional para la virtud, y así pueda seguir los siete criterios que hemos enunciado: “Que venga pues y que intervenga la misericordia, que se anticipe a la justicia (...) Que persiga y alcance a Adán, errante como oveja perdida en el desierto; a Adán, a quien otrora la justicia persiguió y alcanzó cuando estaba escondido bajo un árbol en el paraíso”<sup>130</sup>.

El Buen Samaritano se hace médico compasivo acercándose y entrando en el hombre herido, como se lee en el *Sermón 6*:

“Que venga pues el Samaritano, que traiga el vino de la compunción y el óleo de la consolación, el vino de la penitencia y el óleo de la indulgencia. Que entre el médico hasta el enfermo, más aún, que entre en el enfermo. Que asuma todo lo que corresponde a la naturaleza, que eche fuera todo lo que corresponde a la falta, que sufra todo lo que conviene a la pena, que aporte todo lo que compete a la gracia, para que, finalmente, la naturaleza ayudada por la gracia venza a la concupiscencia, cosa que ella no podía hacer por sí misma. En efecto: ¡Ay del solo, porque si cae, no tiene quien lo levante!”<sup>131</sup>.

La naturaleza humana herida puede ser sanada, elevada y perfeccionada por la gracia, y nosotros estamos llamados también a colaborar en este proceso, con el vino de la compunción, la penitencia y el aceite de la consolación, la indulgencia, siendo otros samaritanos. Lo repite el documento *Hacia una plena presencia*, en sus últimas palabras:

“Que la imagen del buen samaritano que venda las heridas del hombre apaleado, vertiendo sobre ellas aceite y vino, nos sirva como guía. Que

---

<sup>130</sup> *Sermón 51,19; trad. cit.*, p. 313.

<sup>131</sup> *Sermón 6, 16, trad. cit.*, pp. 40-41.

nuestra comunicación sea aceite perfumado para el dolor y vino bueno para la alegría. Que nuestra luminosidad no provenga de trucos o efectos especiales, sino de acercarnos, con amor y con ternura, a quien encontramos herido en el camino”<sup>132</sup>.

«A la entrada del refectorio en los monasterios ortodoxos –comenta la entrada de un blog especializado–, puede verse, a veces, la chocante imagen de un monje crucificado. El monje sin nombre reposa silenciosamente en la cruz, mientras es asaltado por demonios terroríficos y figuras de esqueletos a su alrededor. Tan chocante como la imagen misma es la inscripción que la acompaña: “La verdadera vida de un monje”...»<sup>133</sup>.

Se trata de un icono de género didascálico-didáctico<sup>134</sup>, que ha sido reproducido de forma bastante libre desde el siglo XVI<sup>135</sup>, que encontró su “canonización” con las indicaciones de Dionisio de Furna (1670-1745) en *Erminia picturii bizantine*. Algunas versiones más modernas están muy simplificadas y sólo presentan demonios rodeando al monje crucificado y disparando flechas, un ángel colocándole una corona. Las flechas y lanzas dirigidas contra él se identifican claramente por medio de inscripciones: filautía, gula, avaricia, lujuria, ira, tristeza, acedia, vanagloria, orgullo, etc., en referencia a los “pensamientos apasionados”. La corona simboliza el “fin” de la lucha.

---

<sup>132</sup> *Hacia una plena presencia*, n. 82

<sup>133</sup> “The Crucified Monk, Icon of the Monastic Life”, (<https://iconreader.wordpress.com/2012/02/24/the-crucified-monk-icon-of-the-monastic-life/>).

<sup>134</sup> *Profesionales de la Cruz de Cristo. Lectio del icono “El monje crucificado”. La verdadera vida de un monje/Cristiano*, Athanasius -Alfa Ediciones, Villa Allende, 2021.

<sup>135</sup> Cf. AA.VV., Сцената „житие на праведния монах” и присъствието ѝ в църковната живопис на балканите, en *Проблеми на изкуството* 4 (2012), pp. 37-47. Interpretación del búlgaro por Dionisii Danylenko

El icono diseña bellamente la estrategia y la táctica de los diversos actores en la lucha-terapia espiritual, la verdadera vida del monje y del cristiano en esta tierra, volviéndose así un “espejo”, un “mapa” o un “tutorial” muy actual y necesario, que bien podría ser fondo de pantalla en cualquier dispositivo digital con acceso a las redes, porque son un riesgo y un desafío para los monjes, en el desierto de las autopistas digitales, lugar donde ejercitarse en la lucha espiritual, recibiendo heridas y practicando la caridad fraterna con el prójimo, sea monje o no, como buenos samaritanos.

Si repasamos los siete criterios expuestos anteriormente nos damos cuenta que son una invitación apremiante a renovar y actualizar los valores de nuestra *conversatio*.

- Primer criterio: Claridad vocacional para mantener la libertad.
- Segundo criterio: Madurez cenobítica para que alguien nos enseñe y levante.
- Tercer criterio: Sabiduría del corazón para vencer la curiosidad.
- Cuarto criterio: Silencio para acallar la locuacidad y recobrar la concentración.
- Quinto criterio: Amplificación del Deseo y ascesis digital de los deseos para no dejarse engañar.
- Sexto criterio: Escucha hospitalaria para la acogida-cuidado del don del otro.
- Séptimo criterio: Cultivo de las virtudes y apertura a los dones del Espíritu para vivir las bienaventuranzas.

En el *Sermón* 15, tercero para el cuarto domingo después de Epifanía, Isaac de la Estrella nos invita a mirar al crucificado, para encontrar en él refugio y poder tener su mirada sobre los demás:

“Por eso, hermanos, siempre que la tentación nos ataque, sea por la enfermedad, la pobreza, las asperezas de la disciplina o un exilio demasiado prolongado, o también por el tedio de una soledad tan apartada y un silencio profundo; sea por una tentación de cualquier tipo -que son innumerables-, por la lectura, la meditación, la oración, despertemos para nosotros a Cristo que duerme. Dirijamos nuestra atención al ejemplo de su cruz y de su pasión sufridas por nosotros; como mordidos por la serpiente que reptaba por lo bajo, contemplemos la serpiente suspendida en lo alto. Porque, como lo dice el bienaventurado apóstol Pedro: *Cristo padeció por vosotros, dejándoos ejemplo para que sigáis sus huellas*. En efecto, amadísimos, allí encontramos para nosotros no solo un ejemplo a seguir, sino un antídoto para no morir; no sólo el ánimo para tolerar, sino también la gracia para perseverar; no sólo el modelo para la lucha, sino también la energía para la victoria. Es aquí donde la paloma prudente y simple hizo su nido, en las hendiduras de la roca, en las grietas de las cuevas”<sup>136</sup>.

*Monasterio Cristo Rey  
El Siambón, Tucumán  
ARGENTINA*

---

<sup>136</sup> *Sermón* 15,12-13; *trad. cit.*, pp. 90-91.