

El Silencio Binario

Guardar la celda, custodiar el silencio y la soledad, habitar la presencia de Dios

Proemio

El término **«El Silencio Binario»** nace de la necesidad de nombrar el nuevo desierto que el monje del siglo XXI está habitando. El mundo digital se construye sobre el lenguaje binario: una sucesión infinita de ceros y unos que constituyen todas las herramientas de comunicación, entretenimiento, trabajo y estudio en el mundo contemporáneo, que en su acumulación generan una cantidad gigantesca de datos, incluidos un ruido incesante de interacciones, imágenes, videos y distracciones. Para el contemplativo, este flujo constante representa una nueva forma de ruido que busca derribar los muros de la clausura interior, pues «El que mucho habla, mucho yerra; quien modera sus labios es sabio» (Prov 10,19).

Llamo a esta regla «El Silencio Binario» porque la ascesis ya no consiste solo en callar la lengua, sino en silenciar el streaming y la interacción. Es la disciplina de transformar el ecosistema digital —que por naturaleza es multiplicidad y ruido— en un espacio de desierto. El monje entra en lo digital no para deambular, sino para atravesarlo con la rapidez de quien cruza un campo de batalla, buscando recuperar la unidad del espíritu frente a la fragmentación de la pantalla.

La vocación monástica requiere una separación real del mundo. Casiano desarrollando una tesis de Evagrio Pónico distingue tres formas de renuncia necesarias para la vida espiritual: la renuncia corporal o exterior, que implica el desapego de las riquezas y de los bienes del mundo; la renuncia de las costumbres y de los vicios, entendida como el abandono de los hábitos desordenados y de las afecciones del espíritu y de la carne; y la renuncia interior, que consiste en apartar el intelecto (*nous*) de lo visible y presente para orientarlo hacia la contemplación de las realidades futuras e invisibles. Esta separación no es desprecio del mundo, sino una forma concreta de intercesión y amor.

La ausencia de cualquiera de estas tres renunciaciones en clave digital favorece la amplificación de los logismoi y la dispersión propia del uso indiscriminado de las redes sociales, realidades incompatibles con la llamada monástica a buscar a Dios en la soledad y el silencio.

En nuestro tiempo, internet constituye una presencia permanente del mundo, una entrada continua de voces, imágenes y preocupaciones que fragmentan la atención y debilitan la interioridad. Frente a esta dispersión resuena la palabra de Cristo: «Marta, Marta, te preocupas y te agitas por muchas cosas» (Lc 10,41). Por ello, el uso de medios digitales exige una ascesis propia, conforme a la tradición contemplativa.

En este desierto de cristal, el monje debe aprender a silenciar el pulso de la máquina para que el único bit existente sea el del Creador y la criatura. Esta regla es la muralla que protege la soledad de la celda, asegurando que el eco del mundo no ahogue la voz del Amado, y que el código binario se rinda, finalmente, ante el silencio del Logos.

Introducción: La Clausura en la Era de la Red

«Termino de desayunar y me dirijo a la celda. Abro la puerta y siento que algo me falta. Claro, no tengo el móvil: recuerdo que se lo entregué ayer domingo al maestro de novicios porque decidí hacer una semana de ayuno de dopamina. Es el primer día y siento un poco de ansiedad; la curiosidad por saber qué está pasando en el mundo me asalta. Me enfoco en la tarea que tengo que hacer por la mañana y me hago a la idea de olvidarme del ruido del ciberespacio y de aislarme realmente del mundo».

Esto es lo que experimenté el primer día de mi ayuno de dopamina. El segundo día todavía sentía algo de ansiedad, pero al tercero empecé a olvidarme del móvil y a ganar paz mental. Para el séptimo día, ya habitaba en una serenidad que no había experimentado en años. Esta transformación interior me llevó a comprender que el bienestar del alma en la era digital no es algo que suceda por azar, sino que requiere una estructura.

Los beneficios tangibles que experimenté esa semana fueron:

- Más enfoque en el estudio.
- Mejor aprovechamiento del tiempo para hacer deporte y dedicar mayor tiempo a la contemplación.
- Más tranquilidad en la contemplación.
- Mayor presencia y concentración en las horas de la liturgia y la Lectio Divina.

En la actualidad, ya comienzan a aparecer diversos estudios sobre los efectos nocivos del uso indiscriminado de las redes sociales. Esto, unido a mi experiencia personal, ha sido el fermento para sistematizar una regla que me permita abordar el dilema de vivir una espiritualidad monástica profunda —fiel a los principios de los padres del monacato— sin renunciar del todo a las bondades que provee la tecnología, pero aprendiendo a dominarla para mitigar sus riesgos.

En la elaboración de esta regla he integrado las valiosas recomendaciones de Fray Abel de Jesús en el capítulo 6 de su obra *Internet y vida contemplativa*, mi propia experiencia de interacción con el ecosistema digital —tanto en el mundo secular como ahora en la vida monástica— y la Regla de San Benito, que nos exhorta a **"no anteponer nada a la obra de Dios"**.

En el mundo contemporáneo, nos enfrentamos al fenómeno de la **convergencia digital**: la unión de todas las dimensiones de la vida (trabajo, ocio, información y relaciones) en un solo dispositivo y un solo flujo de datos. Para el mundo, esta convergencia es una comodidad; para el monje, es una amenaza de disolución de la clausura interior. Por ello, el monje está llamado a ir en contravía. Su misión es dominar la convergencia mediante una **"divergencia digital"** —separar lo que la técnica ha unido— que conduzca a una rigurosa ascesis, impidiendo que la mezcla de lo sagrado y lo profano fragmente su atención. Si la tecnología tiende a concentrarlo todo en una

pantalla, la ascesis monástica separa los tiempos, los espacios y los dispositivos para devolverle a Dios la exclusividad del corazón.

La vocación monástica es una llamada a buscar a Dios en la soledad y el silencio, mediante una separación real del mundo. *«Por la conversión y la calma seréis liberados, en el sosiego y la confianza estará vuestra fuerza»* (Is 30,15). Históricamente, los muros del monasterio garantizaban esta separación. Sin embargo, internet constituye hoy una presencia permanente del mundo dentro de los muros; una entrada continua de voces e imágenes que hieren la custodia del corazón: *«Por encima de todo, vigila tu corazón, porque de él brota la vida»* (Prov 4,23).

Ante este reto, existen comunidades de otras religiones que han tomado posturas radicales: grupos como los menonitas o los amish optan por prescindir totalmente de la tecnología; otros, como los judíos ortodoxos, restringen el acceso a smartphones y solo permiten teléfonos básicos sin aplicaciones ni redes sociales. Si bien admiro esa firmeza, he discernido un enfoque que requiere una integración vigilada.

Para añadir un poco más de gravedad al asunto analizado, ten en cuenta que es primer vez en la historia que tenemos la entrada de las puertas del infierno en nuestro bolsillo casi todo el tiempo, se que suena fuerte, pero en internet no solo están amplificadas los logismoi, sino que todos los crímenes y abominaciones que se han cometido desde siempre en la humanidad; están ahora almacenados en capas profundas de la red, y son accesibles desde cualquier dispositivo que configure los protocolos adecuados.

A diferencia de los grandes legisladores como San Benito, San Basilio o San Agustín, quienes redactaron sus reglas desde una probada santidad, mi caso es el opuesto: escribo esta disciplina impulsado por la necesidad de abordar la realidad digital desde mi propia debilidad. Reconozco mi dificultad para mantenerme firme ante la abrumadora cantidad de estímulos; por ello, busco definir una gestión rigurosa de los dispositivos en la clausura para mi uso personal.

Esta regla no nace, pues, de un rechazo a la técnica, sino de la necesidad de situar la comunicación en su justo lugar: bajo el dominio de la voluntad y no bajo el impulso del algoritmo. Su objetivo es proteger el espacio íntimo del encuentro con Dios para que se cumpla la palabra del Señor: *«... cuando vayas a orar, entra en tu aposento y, después de cerrar la puerta, ora a tu Padre que está allí en lo secreto...»* (Mt 6,6).

I. Problemáticas del uso del smartphone

1. Dispersión de la atención por las notificaciones

El simple uso del smartphone implica una sucesión constante de notificaciones: mensajes SMS, aplicaciones de mensajería como WhatsApp o Telegram, avisos de actividad y recordatorios. Cada notificación interrumpe el hilo del pensamiento y fragmenta la atención.

Esta dispersión produce:

- Incapacidad de concentración profunda
- Pérdida del silencio interior
- Dificultad para la oración y la lectura espiritual
- Dependencia del estímulo inmediato

El alma se habitúa a vivir en la superficie, reaccionando constantemente, en lugar de habitar el recogimiento. Esto es contrario a la vida cristiana, que requiere atención, presencia y estabilidad interior.

2. Redes sociales e infoxicación

Las redes sociales intensifican este problema mediante la hiperestimulación. El usuario es expuesto de manera continua a:

- Notificaciones de interacción (me gusta, comentarios, seguidores)
- Sugerencias de amistad generadas por algoritmos
- Recomendaciones automáticas de contenido
- Publicidad personalizada
- Flujo ininterrumpido de noticias y entretenimiento
- Scroll infinito de contenido corto

Este exceso no informa: satura. No comunica: distrae. El resultado es la infoxicación, una incapacidad creciente para discernir, profundizar y permanecer en silencio.

3. Consumo desordenado de contenido

El contenido digital puede dividirse en dos grandes grupos:

a) Contenido importante

- Educativo

- Laboral
- Formativo

Este contenido puede ser legítimo y necesario, pero incluso aquí se requiere medida y límite.

b) Contenido de entretenimiento

- Contenido erótico y pornográfico
- Humor banal, estilos de vida superficiales, distracciones vacías

Este tipo de contenido:

- Excita los sentidos
- Contamina la imaginación
- Debilita la voluntad
- Daña gravemente la vida espiritual

El contenido erótico y pornográfico, en particular, destruye la pureza del corazón.

II. Principios de solución: orden, límite y ascesis

La respuesta monástica ante el desafío tecnológico no consiste en un rechazo ciego a la técnica, sino en su **ordenación ascética** bajo la sabiduría de los Padres del Desierto.

El dispositivo digital debe ser despojado de su carácter de "refugio" —donde el alma se esconde para huir del silencio— y ser reducido a su condición de instrumento de la labor espiritual. Como enseña san Benito sobre las herramientas del monasterio, los medios digitales son "instrumentos del arte espiritual" que deben ser usados con discreción, nunca como un fin en sí mismos ni como una ventana que quiebre la clausura.

Esta **Regla de Silencio Binario** no se establece como un legalismo exterior, sino como una herramienta de:

- **Nepsis:** La vigilancia constante del corazón para impedir que el ruido del mundo filtre sus distracciones.
- **Hesychía:** Esa quietud profunda y silencio interior del alma que son indispensables para la unión contemplativa con Dios.

Su objetivo es asegurar que la técnica sirva al Reino y no se convierta en un ídolo que reclame la atención que solo le pertenece al Señor.

Regla de Vida Digital Monástica

I. Principio rector

El monje ordena toda su vida a la búsqueda de Dios, *porque «¿No te tengo a ti en el cielo? Y contigo, ¿que me importa la tierra?» (Sal 73,25)*. Toda herramienta que debilite la soledad, el silencio y la atención interior debería ser observada.

«Todo es lícito, pero no todo conviene» (1 Co 10,23).

II. Internet y comunicación externa

Para proteger la paz del alma, debemos distinguir entre dos modos de presencia digital: la **navegación dispersa** y la **conexión por demanda**. Mientras que el navegador web tradicional es un ecosistema diseñado para la multitarea, la publicidad y la dispersión, la conexión por demanda permite al monje acceder únicamente al servicio y al dato necesario sin exponerse al ruido del ciberespacio.

1. La Divergencia Técnica

Siguiendo el principio de **divergencia**, el monje evitará el uso de navegadores web y apps de redes sociales (en cualquier dispositivo) en su celda. Se priorizará el uso de herramientas específicas (clientes de correo, aplicaciones de escritorio o interfaces vía API) que cumplan una función única y cerrada. De este modo, se evita la apertura de pestañas infinitas, el rastreo de *cookies* con fines publicitarios y la tiranía de los algoritmos de recomendación. El dispositivo debe ser un instrumento para un fin específico, no una ventana abierta al caos del mundo. Es decir aquí la conexión cumple la función de una herramienta de estudio o trabajo, sin elementos distractores.

2. El Locutorio como Frontera

Debido a que el acceso a la red se comprende como una salida excepcional de la clausura, análoga a la salida física del monasterio, el uso de herramientas de alta dispersión (como navegadores web o redes sociales) debe estar mediado por un espacio físico distinto. El **locutorio digital o sala de sistemas** actúa como un filtro que protege la estabilidad de la comunidad.

Como advertía Juan Casiano: *«El monje que sale sin necesidad, pronto pierde la paz»*. Por tanto, el acceso a internet generalista se considera una excepción y no la norma.

3. Normas de uso para el navegador y redes sociales:

Cuando sea estrictamente necesario el uso del navegador o la interacción en redes, se observará lo siguiente:

- **Ubicación:** Se realizará exclusivamente en el locutorio o sala de sistemas.
- **Temporalidad:** El tiempo será limitado y definido de antemano.
- **Finalidad:** Se entrará con un objetivo concreto, evitando el "vagabundeo digital".

4. Custodia de la Celda

La clave de esta disciplina es la inviolabilidad del espacio sagrado: bajo ninguna circunstancia se establecerá comunicación con el exterior ni se habitará el ecosistema digital desde la celda. El locutorio es la frontera visible entre la clausura y el mundo; la celda permanece como el territorio exclusivo del encuentro con el Señor.

III. El Dispositivo Móvil: Instrumento de comunicación mínima

El uso del móvil se rige por el principio de sobriedad instrumental. La interacción con el *smartphone* es un terreno de combate donde se juega la custodia del corazón; cada notificación innecesaria es una flecha que fragmenta la presencia y disipa el recogimiento *«porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón»* (Mt 6,21). La disciplina de silenciar el mundo y seleccionar contactos prioritarios constituye un «ayuno de estímulos», reconociendo que nuestra atención es un don sagrado que no debe ser entregado al arbitrio de un algoritmo, sino a la voluntad de Dios en el momento presente.

El smartphone como miembro en discordia

En la era de la hiperconectividad, el *smartphone* ha dejado de ser una herramienta externa para convertirse en una extensión del propio cuerpo, una prótesis a través de la cual fluye la **concupiscencia digital**. Esta cercanía casi orgánica con el dispositivo facilita que el pecado de la dispersión, la vanidad o la impureza se infiltre en la voluntad sin resistencia.

Ante esta realidad, el monje debe aplicar la sentencia radical del Evangelio: *«Por eso si tu mano o tu pie te es ocasión de tropiezo, córtatelo y arrójalo de ti »* (Mt 18,8). Si el dispositivo se ha transformado en un miembro que nos ata al mundo y nos separa de Dios, la ascesis exige su amputación simbólica: limitar su presencia, restringir sus funciones y, si fuera necesario para la salvación del alma, prescindir de él totalmente.

Debemos recordar que *« El ojo es la lámpara del cuerpo. Si tu ojo esta sano todo tu cuerpo estará iluminado; pero si tu ojo está malo, todo tu cuerpo estará a oscuras.»* (Mt 6,22). El ecosistema digital actual nos satura con un flujo incesante de imágenes, muchas de las cuales son portadoras de mundanidad, sensualidad o ruido innecesario. Cuando el ojo se alimenta de esta saturación insana, la luz interior se apaga y el corazón queda turbio, incapacitado para la contemplación. La custodia de la mirada en la red no es, por tanto, una norma de buena conducta, sino la protección de la fuente de luz de todo nuestro ser.

1. Alcance de uso

El móvil se permite exclusivamente para la comunicación necesaria:

- **Llamadas de voz.**
- **Mensajería puntual** (vía WhatsApp, Telegram o, preferiblemente, Signal, por su mayor seguridad y menor tendencia a la dispersión masiva).

Quedan excluidos del dispositivo: la navegación por internet, el consumo pasivo de contenido, el acceso a redes sociales, el entretenimiento y el seguimiento de noticias.

2. Disposiciones prácticas de ascesis técnica

Para que el móvil no sea una ventana de escape en la celda, el monje debe realizar una "limpieza de desierto" en su configuración:

- **Inhabilitación de accesos:** Se desinstalan las aplicaciones de redes sociales (incluyendo YouTube) y navegadores. En sistemas donde no sea posible la desinstalación (como Chrome o Gmail en Android), se procederá a su **detención forzosa** e inhabilitación.
- **Limpieza de pantalla:** Se eliminarán las notificaciones de Google, noticias o galerías de fotos que aparecen automáticamente al desbloquear el terminal.
- **Silencio y Selección:** El dispositivo permanecerá en silencio. Solo se permitirán notificaciones sonoras de un grupo reducido de contactos esenciales.
- **Gestión por demanda:** El móvil no acompaña al monje como un apéndice; se usa solo cuando es necesario. Se establecerán horarios fijos para su consulta (por ejemplo: tras el desayuno, al mediodía y al final de la tarde), recuperando así el dominio consciente sobre el tiempo.

3. El móvil en la celda

El ideal monástico es que la celda sea un espacio libre de señales externas. Si por motivos de estudio o trabajo fuera estrictamente necesario su uso dentro de ella, este se limitará a la tarea específica, evitando habitar el ecosistema digital y manteniendo siempre el corazón anclado en la presencia divina.

IV. La Celda como lugar sagrado

La celda es el "sancta sanctorum" del monje, el desierto donde se libra el combate espiritual.

San Jerónimo decía «*Ten tu celda por paraíso*», introducir en ella el flujo binario es derribar las murallas de la clausura y permitir que el mundo habite en el corazón de la celda. La ascesis de la celda exige que este sea un espacio de desconexión de la red para lograr una conexión con el misterio.

1. La Celda como Maestra

Siguiendo el consejo de Apa Moisés: «Ve, siéntate en tu celda, y tu celda te enseñará todo». Para que esta pedagogía divina ocurra, la celda debe estar libre de la interferencia del mundo. El internet actúa como una "ventana" que arrebatla la mente de la presencia de Dios; es la interrupción que, como advertía Abba Juan Colobós, nos «arrebata a Dios» al introducir voces y preocupaciones ajenas en el recinto sagrado.

2. El Combate contra la Acedía Digital

El deseo compulsivo de conexión es a menudo una manifestación del demonio del mediodía. La acedía inspira aversión por el lugar habitado y hace que el monje suspire por estar en otra parte. En la era moderna, internet es la herramienta definitiva de la acedía: permite abandonar la celda sin mover el cuerpo, evadiendo el combate espiritual que conduce a la estabilidad.

3. Estabilidad y *Nepsis* (Vigilancia)

Juan Casiano enseña que al salir de la celda —física o mentalmente— el espíritu se vuelve inconstante y regresa «descentrado y lleno de turbación». Para evitar esta dispersión, aplicamos la *nepsis* de Evagrio Póntico: cerrar los oídos a toda noticia humana para abrirlos al Logos. El corazón en la celda debe ser «tan vigilante como una puerta de bronce» contra los ladrones de la paz interior (*hesychía*).

Por tal razón San Benito en La Regla ordena que el monasterio tenga todo lo necesario (agua, molino, huerto) para que los monjes no tengan necesidad de salir, pues el contacto frecuente con el exterior no conviene en modo alguno a sus almas.

4. La Regla del Pez (Abba Silvano)

Recordando la enseñanza de Apa Silvano, el monje es como un pez: fuera del agua muere.

«El internet es la tierra seca para el pez-monje; entrar en la red desde la celda es saltar fuera del agua viva que es la soledad con Dios».

Por tanto, se establece que:

- **Inviolabilidad:** No habrá acceso internet usando navegadores y redes sociales dentro de la celda.
- **Propósito:** El trabajo digital permitido en ella será estrictamente *offline* o mediante conexiones por demanda (APIs) que no permitan la navegación dispersa.
- **Presencia:** El monje habita su celda, en donde el foco es la oración, la lectio divina, el estudio o el descanso.

Para clausurar este capítulo esencial, es imperativo recordar el primer grado de la humildad según la Regla de San Benito: el temor de Dios. El monje debe obrar en todo momento con la certeza de que habita bajo la mirada del Altísimo. Es posible ocultar las flaquezas ante los hermanos o el abad, pero nada queda encubierto a los ojos de Dios. Vivir en esta presencia constante es la raíz de la verdadera integridad: ya no se busca la coherencia externa para ser visto por los hermanos, sino la rectitud interna por amor y reverencia al Señor. En la soledad de la celda, frente a la pantalla, el monje descubre que nunca está solo; su integridad es el testimonio de un corazón que se sabe siempre ante la presencia de Cristo.

V. Discernimiento de la «necesidad» de estar en línea

Un monje no debe habitar el ecosistema digital de forma permanente; sin embargo, siguiendo la discreción de la Regla de San Benito, podrá usarlo ocasionalmente y con extrema sobriedad. El fin será compartir reflexiones o contenidos que sirvan a la edificación, evitando la trampa de buscar validación o el esclavizante compromiso de responder a cada comentario.

Es imperativo ser consciente de que toda publicación es un testimonio digital y una extensión de nuestra identidad cristiana en el lenguaje de la red. El monje, por su propia vocación, renuncia a la figura del *influencer*: no persigue suscriptores, "likes" ni monetización. No debe someterse al estrés de las métricas, las horas de reproducción o la tiranía del algoritmo que exige publicaciones frecuentes para otorgar relevancia. Al ignorar estas lógicas de mercado, el monje preserva su libertad interior.

La Palabra como respuesta y no como impulso: En la comunicación digital, el monje debe recuperar la sabiduría de los Padres del Desierto descrita en El monacato primitivo (Cap. III y VI). Como enseñaba el anciano a Evagrio Pónico, la regla para salvarse es: «*No empieces a hablar hasta que te interroguen*». Esta práctica de no hablar sin ser consultado protege la humildad y evita la vanidad de enseñar por iniciativa propia.

De hecho, en la Regla de San Benito, el monje debe cultivar el **noveno grado de la humildad**: el control de la lengua y la práctica de la taciturnidad. Esta norma prescribe que el monje se abstenga de hablar hasta que se le pregunte, reconociendo que en el mucho hablar no falta el pecado

Asimismo, ante la presión de la inmediatez que imponen las redes, el monje seguirá el ejemplo de Apa Pambo, quien ante una consulta solía esperar días en silencio hasta tener la seguridad de que Dios inspiraba su respuesta. Por tanto:

- **No hay obligación de inmediatez:** El monje no responderá mensajes o comentarios bajo el impulso del algoritmo, sino bajo el tiempo de la caridad y la oración.
- **Meditación previa:** Antes de emitir una "palabra digital", se guardará un tiempo prudente de silencio para asegurar que lo que se escribe es para edificación y no para gloria propia.
- **El silencio como respuesta:** Se entenderá que, a menudo, el silencio es una respuesta más profunda y monástica que cualquier comentario apresurado.

Para el contemplativo, la palabra publicada no es un juguete para la vanidad, sino una herramienta de caridad. Esta regla invita a un examen de conciencia previo a cada post: ¿público para que me miren a mí o para que miren a Dios? Al renunciar a la aprobación externa, la comunicación se vuelve gratuita y llena de gracia, transformando la presencia digital en un espacio de hospitalidad espiritual y no en un monumento al narcisismo.

Antes de cualquier uso digital, el monje se preguntará:

¿Es esto verdaderamente necesario para mi vocación, o es solo curiosidad o deseo de evasión?

La utilidad no justifica la dispersión.

«Limitaos a decir: "Sí, sí", "No, no"; pues lo que pasa de aquí proviene del Maligno» (Mt 5,37).

VI. Redes sociales

Recuperando el concepto de la milicia cristiana (*militia christi*) de los Padres del Desierto, esta disciplina nos recuerda que el mundo digital es un espacio de vigilancia y combate espiritual. El uso intencional nos llama a entrar en las redes con un propósito definido —trabajo, ministerio o caridad— y a salir de ellas en cuanto el objetivo se ha cumplido. Se trata de actuar como una unidad militar de élite que ingresa al lugar de combate con un propósito claro y se retira cuando logra el objetivo. La regla de "entrar y salir" protege la **custodia del corazón**, evitando el uso de las redes en tiempos muertos, protegemos nuestra capacidad de estar presentes para Dios, impidiendo que el aburrimiento se convierta en una puerta abierta para la evasión emocional y la curiosidad desordenada; como dice el apóstol: «Os exhorto, pues, hermanos, por la misericordia de Dios, a que os ofrezcáis a vosotros mismos como un sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. Tal debería ser vuestro culto espiritual. Y no os acomodeis a la forma de pensar del mundo presente; antes bien, transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios; lo bueno, lo agradable, lo perfecto» (Rom 12,1-2)

Al silenciar los estímulos del algoritmo, reafirmamos que nuestra identidad no depende del reconocimiento digital, sino de nuestra fidelidad en el combate cotidiano por el silencio y la verdad. Por tanto:

1. El monje no debería usar redes sociales frecuentemente. Si las usa deberían ser mínimas, en casos excepcionales y con fines ministeriales o de comunicación formal del monasterio.

En caso excepcional de misión o encargo:

- Se usará una sola red
- Desde el locutorio o PC común
- Sin notificaciones
- Sin consumo de noticias ni entretenimiento

2. Toda publicación deberá:

- Ser sobria
- Necesaria
- Orientada a edificar, no a generar presencia

El monje no está llamado a habitar el espacio digital, sino a interceder por el mundo desde el silencio.

VII. Gobierno del tiempo y consumo de contenido

El gobierno del tiempo es la aplicación práctica del primer mandamiento al mundo digital: «**Amar a Dios sobre todas las cosas y sobre todas las pantallas**». Al proteger los umbrales del día y condicionar el consumo a la oración previa, aseguramos que la tecnología no usurpe el lugar que solo corresponde a lo Sagrado.

Para garantizar la custodia del corazón, se establecen las siguientes normas:

- **Custodia de los umbrales:** Queda restringido el uso de dispositivos en los momentos críticos de la vida espiritual:
 - Inmediatamente al despertar, para que el primer pensamiento sea para Dios.
 - Antes de orar o durante la *Lectio Divina*, para evitar la fragmentación de la atención.
 - Antes de dormir, para que el descanso sea un acto de entrega y no de disipación.

- **Regla de la Proporción del Espíritu:** El tiempo de consumo de contenido digital será siempre subordinado a la vida de oración bajo una proporción de cuatro a uno. Es decir, por cada hora dedicada a la oración (contabilizando la Liturgia de las Horas, la oración personal y la *Lectio Divina*), el monje no podrá dedicar más de quince minutos al uso recreativo de medios digitales.

Cálculo de referencia: En una vida contemplativa de seis horas diarias de oración, el límite de consumo digital será de una hora y media al día. Este límite no es una meta, sino un techo máximo para cumplir el mandato del Apóstol: «*Aprovechad bien el tiempo, porque corren malos tiempos*» (Ef 5,16). Este tiempo se debe dividir en contenido de estudio o edificación, minimizando el consumo de noticias que promueva el scroll infinito (gula digital) y la infoxicación. Hay una diferencia entre estar informado e infoxicado (saturado) se debe mantener la sobriedad en el consumo de noticias y ser cuidadoso de las fuentes para no caer en las trampas de la fake news que promueven el chisme y exacerban la murmuración.

VIII. Custodia del silencio

«... Después del fuego, el susurro de una brisa suave» (1 Re 19,12)

El silencio como territorio de Dios

No podemos escuchar el «susurro de una brisa suave» que percibió Elías si estamos sitiados por el ruido constante del algoritmo. El **ayuno de dopamina** no es un simple descanso técnico, sino el ejercicio necesario para romper la dependencia emocional con el dispositivo. Al establecer periodos de desconexión voluntaria, entrenamos al alma para no buscar refugio en la pantalla ante el aburrimiento y la acedia.

Esta disciplina nos permite redescubrir la realidad, la oración profunda y la presencia de Dios en el silencio; nos recuerda que el mensaje más importante no llega por una notificación, sino en la quietud del corazón. El silencio exterior es la muralla que protege el silencio interior.

La renuncia a la conexión constante:

- Purifica el corazón.
- Afina la escucha de Dios.
- Libera de la ansiedad informativa.

La curiosidad (*curiositas*) y la dispersión

Renunciar a la curiosidad por los sucesos de un mundo hiperconectado es una tarea ardua, pero esencial para la estabilidad del alma. Debemos comprender que la curiosidad no es un impulso inocente, sino una ramificación de los *logismoi* (pensamientos) de la vanagloria y la soberbia, según la enseñanza de Evagrio Póntico y Juan Casiano.

Una mente curiosa vaga sin timón, extraviándose en la banalidad. Es una manifestación de soberbia que desvía la mirada de la contemplación de Dios hacia asuntos superfluos, dispersando el intelecto e imposibilitando la concentración en la oración profunda. Asimismo, cuando se pretende escudriñar los misterios de Dios basándose únicamente en el esfuerzo propio y la acumulación de datos, se alimenta la vanagloria del saber. El monje, en su pobreza de espíritu, recuerda una verdad fundamental: *no necesita saberlo todo para amarlos a todos*.

Una nueva expresión de los consejos evangélicos

La renuncia a la hiperconectividad es la forma contemporánea de encarnar los consejos evangélicos. En un mundo que idolatra la disponibilidad inmediata y la visibilidad, el monje ofrece su desconexión como un sacrificio de alabanza. Esta ascesis es el «ayuno de imágenes» necesario para que el ojo interior pueda contemplar la Luz de Cristo.

La restricción digital se manifiesta como:

1. Pobreza libremente asumida: Renunciar a la posesión de información innecesaria.
2. Obediencia a la vocación: Priorizar la voz del Espíritu sobre el reclamo del mundo.
3. Renuncia evangélica: El despojo de la propia imagen digital.

Observancia y tiempos de ascesis

Siguiendo la **Regla de San Benito**, el tiempo litúrgico de la Cuaresma es el marco ideal para intensificar la ascesis digital, aumentando el espacio de silencio, reflexión y profundización en la *Lectio Divina*.

En momentos de retiro comunitario, es recomendable planear un **ayuno de dopamina**: una desconexión total por un periodo prolongado. Aunque ciertos oficios o responsabilidades impidan una desconexión absoluta, el objetivo debe ser alcanzar el mayor grado de retiro posible. No es una pérdida de tiempo, sino una ganancia espiritual.

El auxilio de la fraternidad en la debilidad: Reconociendo nuestra propia fragilidad frente a la inmediatez digital, el monje no debe dudar en apoyarse en la comunidad para proteger su silencio. Si la voluntad flaquea ante el impulso de encender el dispositivo, el ejercicio de la humildad debe prevalecer sobre la autosuficiencia: el monje podrá confiar la custodia física de su teléfono a un hermano o a su director espiritual por un tiempo determinado. Al entregar el objeto de la tentación al cuidado del otro, la obediencia y la fraternidad se convierten en el baluarte que protege la paz del corazón que el monje aún no puede sostener por sí solo.

La renuncia a la hiperconectividad es, en última instancia, una forma de vivir la bienaventuranza: «*Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos*» (Mt 5,3).

IX. Examen y obediencia

Esta regla propone un discernimiento de los movimientos del alma frente a la pantalla. El paso de siervo a consumidor es sutil y suele ocurrir sin darnos cuenta. El examen semanal actúa como una parada técnica en el combate espiritual, permitiéndonos evaluar si el ecosistema digital está moldeando nuestro deseo o si nosotros estamos ordenando el ecosistema hacia el bien. Evaluar qué debo corregir cada siete días impide que los pequeños vicios digitales se conviertan en hábitos arraigados, manteniendo el corazón siempre dispuesto para la oración y el encuentro real.

Cada semana se debe examinar lo siguiente:

1. Antes de usar cualquier herramienta digital, preguntarse:
¿Es realmente necesario? ¿Sirve a Dios y a mi vocación?
2. Chequear el tiempo de uso del móvil, internet y redes, y ajustar según sea necesario.
3. Cualquier duda se someterá al discernimiento del superior.

El examen semanal protege al monje del autoengaño. «Examíname, Señor, y pruébame» (Sal 26,2).

El tercer grado de humildad de la regla de San Benito es la obediencia, la sumisión al superior, por eso es importante que toda duda se someta al discernimiento del superior.

X. Espíritu de libertad

Para comprender el sentido de esta ascesis, debemos recordar la sabiduría de los Padres del desierto. Evagrio Póntico sistematizó la vida del monje en dos fases: la *praktiké* y la *theoriké*. La *praktiké* comprende todo el ejercicio ascético cuyo fruto es la pureza de corazón (*apatheia*), la cual es el prerrequisito indispensable para acceder a la *theoriké* o vida contemplativa. Sin el dominio de los impulsos digitales, la contemplación se vuelve imposible.

En la misma línea, Juan Casiano enseña que, si bien el fin último del monje (*telos*) es el Reino de Dios, el objetivo inmediato (*scopos*) en el que debe concentrar todas sus fuerzas es la pureza de corazón. La presente regla digital es, por tanto, una forma de *praktiké* adaptada a nuestro tiempo: un medio necesario para alcanzar el *scopos* y así disponernos a la unión con Dios

El espíritu de libertad nos recuerda que la ascesis no es un fin, sino un medio para amar mejor. No seguimos estas normas por un perfeccionismo humano o un legalismo árido, sino para liberar el corazón de las ataduras que nos impiden escuchar a Dios. La verdadera libertad cristiana no consiste en hacer lo que uno "siente", sino en tener la voluntad tan ordenada que seamos capaces de elegir el Bien sin estar esclavizados por impulsos digitales. Si hay una caída, la respuesta no es la frustración, sino la humildad de volver a empezar, confiando siempre en que la Gracia es la que sostiene nuestro esfuerzo.

«Guarda el orden y el orden te guardará a ti».

La regla no se aplica como imposición, sino como camino hacia mayor libertad interior, silencio y comunión con Dios

Esta regla no se vive como imposición, sino como:

- Camino de libertad
- Custodia del corazón
- Fidelidad a la llamada recibida

La ascesis es camino de libertad.

«Porque el Señor es el Espíritu, y donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad» (2 Co 3,17).

Epílogo: Del Bit al Logos

La presente regla no es una cadena, sino un muro de contención necesario para que el jardín del espíritu no sea pisoteado por el estrépito de la red. En la soledad de la celda, el monje descubre que el vacío que intenta llenar con la dopamina digital solo puede ser colmado por la Presencia del Espíritu.

En síntesis, la ascesis se sostiene sobre estos pilares neurálgicos:

- **Clausura digital:** Sin uso de navegadores y redes sociales desde la celda.
- **Mediación física:** Uso exclusivo del locutorio o sala de sistemas para navegar o redes sociales.
- **Comunicación mínima:** El móvil como herramienta, no como hábito.
- **Gobierno de redes:** Presencia mínima y bajo estricto discernimiento.
- **Sobriedad de contenido:** Consumo de contenido limitado a la proporción del espíritu.

El móvil comunica; las redes se gobiernan. Esta regla de vida nos recuerda que nuestra identidad no se construye bajo la mirada del algoritmo, sino en el silencio del encuentro con el Padre. Ordenar nuestra presencia en la red es hoy la nueva ascesis: un ejercicio de despojo para que el alma no quede atrapada en lo efímero.

Elegir la sobriedad digital es liberar el espacio sagrado donde Dios habla. Al final, no se trata simplemente de usar menos tecnología, sino de amar más a Dios y al prójimo a través de una atención recuperada. Quien custodia su corazón en lo digital, protege su capacidad de contemplar lo eterno en medio de lo temporal.

Guardar la celda es guardar el corazón.

Como monjes, hemos elegido ser la sal de la tierra; sin embargo, en el mundo contemporáneo, el ecosistema digital amenaza con erosionar nuestra alma hasta reducirnos a la pura apariencia: un monje de hábito, pero sin una vida interior profunda. El riesgo es transformarnos en esa sal insípida de la que nos advierte el Señor:

«Vosotros sois la sal de la tierra. Más si la sal se desvirtúa, ¿con qué se la salará? Ya no sirve para nada más que para ser tirada afuera y pisoteada por la gente» (Mt 5,13).

Si permitimos que las distracciones de la red nos diluyan nuestra identidad, nuestra presencia en el mundo dejará de transformar y dar sabor, convirtiéndose en un residuo más de la cultura del espectáculo. Solo a través de la ascesis del silencio y la custodia de la celda, la sal de nuestra vocación conservará su fuerza».

Al dominar la convergencia digital, el monje realiza la verdadera síntesis de su vida: que todo lo que es, piensa y comunica, converja únicamente en Cristo.

Que el código del mundo calle, para que el Logos eterno pueda hablar. Que la pantalla se apague, para que la Luz de Cristo ilumine el rostro del monje. Y que, al final de este combate cotidiano, no quede en nosotros rastro de los ceros y unos de la distracción, sino sólo la contemplación del misterio de la Santísima Trinidad.

Por un hermano de la O.S.B

Monasterio Benedictino Santa María de la Asunción

Envigado, Antioquia

Colombia

PAX