

Reflexiones de un monje en el S. XXI



Ensayo propositivo

El Goliat del alma contemporánea: La porneia como batalla espiritual digital

Una lección antiguo para una batalla nueva. Relectura de David y Goliat desde la adicción y la gracia.

Monasterio Benedictino Santa María de la Asunción

Envigado, Antioquia

2026

U.I.O.G.D.

El Goliat del alma contemporánea: La Porneia como batalla espiritual digital

Proemio: Un Combate en Clave Espiritual

La historia de David y Goliat (1 Samuel 17), ese arquetipo universal del débil que vence al fuerte, ha trascendido su sentido histórico para convertirse en un espejo de las batallas humanas esenciales. Los Padres de la Iglesia, aquellos maestros en el arte de descifrar el sentido espiritual de las Escrituras, ya percibieron en este relato mucho más que una simple hazaña militar.

Esta lectura encuentra un eco profundo con San Gregorio Magno; en su interpretación de las tribulaciones del justo ¹, la lucha contra la adversidad es el escenario donde el alma, despojada de sus propias fuerzas, permite que la providencia actúe. Así, el triunfo de David se convierte en la imagen viva de la victoria de la humildad sobre el gigante Goliat que es la personificación del orgullo del mundo y la arrogancia del mal, vencido únicamente por la piedra de la fe: Cristo mismo.

Siguiendo este método alegórico patrístico —pero dirigiéndolo hacia una pasión concreta que atormenta con particular fuerza a nuestra época—, este ensayo propone una relectura en la que Goliat encarna el *logismoi* de la *porneia*: la lujuria desordenada convertida en vicio e incluso en adicción, especialmente en su forma contemporánea de pornografía digital.

Esta lucha no es meramente teórica, San Agustín de Hipona confesó en el clímax de su propia batalla interior que esta pasión era una “esclavitud del alma” y un “peso” del que la voluntad humana, por sí sola, no podía liberarse ². Desde la fragilidad reconocida de David —que rechaza la armadura prestada de Saúl— exploraremos cómo la gracia divina se revela como la única honda capaz de propulsar la piedra lisa de la humildad y dar en el centro de la frente del gigante.

¹ Gregorio Magno, *Moralia in Iob* (Madrid: Editorial Ciudad Nueva, 2004).

² Agustín de Hipona, *Confesiones* (Madrid: Editorial Ciudad Nueva, 2003).

Este ensayo es un recorrido alegórico, que enraizado en la tradición espiritual, busca iluminar el camino de liberación, para quien se siente hoy pequeño e indefenso en el valle de Ela de su propia conciencia.

I. Goliat: El Perfil de la Lujuria como Tirano Digital y Somático

La detallada descripción bíblica de Goliat deja de ser el retrato de un mercenario filisteo para convertirse en la radiografía antropológica y espiritual de la lujuria adictiva en la era digital. El gigante, con su coraza de escamas y su lanza como rodillo de telar (1 Sam 17:5-7), representa un sistema de defensa completo que opera en dos frentes: el entorno y el propio cuerpo.

Así opera la porneia digital:

- **Su estatura desmesurada:** Se agiganta en la percepción del adicto, proyectando una sombra de culpa y desesperanza sobre su vida emocional y espiritual. Su acceso ilimitado y anónimo le confiere una presencia aparentemente omnipresente e invencible.
- **Su armadura tecnológica:** Se protege mediante algoritmos que aprenden de nuestros deseos, la instantaneidad del clic y la soledad vergonzante que propicia la pantalla. Cada sugerencia automática parece una pieza más de su coraza, haciendo del hábito una fortaleza aparentemente inexpugnable.
- **Su voz desafiante:** Goliat gritó su desafío (1 Sam 17:10). La adicción posee también una voz interior que ridiculiza la dignidad del ser humano, susurrándole constantemente: débil, hipócrita, sin remedio. Es el eco de la arrogancia que los Padres identificaban en el gigante.
- **La coraza en la carne:** La teología cristiana sabe que la porneia no es solo un desorden de los pensamientos (*logismoi*), sino una profunda concupiscencia de la carne. El gigante no solo viste una armadura externa, sino que forja una coraza neurobiológica en el propio cuerpo del adicto: ciclos alterados de dopamina, fatiga crónica, somatización de la culpa y un temple físico esclavizado al estímulo. La batalla contemporánea no se libra únicamente contra imágenes o impulsos aislados en la mente, sino contra una estructura de esclavitud que ha secuestrado también la materia del cuerpo humano a través de la hiperestimulación, el aislamiento y la repetición compulsiva.

II. David: La Fragilidad que Rechaza la Armadura Ajena

La verdadera esperanza aparece con David, quien entra en escena no como guerrero, sino como pastor. Su grandeza nace precisamente de su honestidad: rechaza la armadura de Saúl porque no estaba acostumbrado a ella (1 Sam 17:39). Este gesto simboliza una primera conversión interior y una elección activa: abandonar la ilusión de autosalvación. Muchas veces quien lucha contra la adicción intenta vencer mediante puro voluntarismo, técnicas psicológicas aisladas o disciplina sostenida únicamente por el orgullo herido. Sin embargo, esas armaduras ajenas terminan volviéndose pesadas e inhabitables.

David, en cambio, acepta su pequeñez, no combate desde la autosuficiencia, sino desde la dependencia. Confía en lo que conoce desde la humildad de su oficio: la honda. Es el arma del débil; no exige fuerza bruta, sino precisión, paciencia y fe. Rechazar la armadura de Saúl es, en sí mismo, un acto de cooperación con la gracia. Aquí se revela el núcleo profundamente cristiano de esta batalla: la gracia no comienza cuando el ser humano demuestra fortaleza, sino cuando deja de esconder honestamente su fragilidad y elige actuar desde la verdad de su condición. Como afirma San Pablo: “Cuando soy débil, entonces es cuando soy fuerte” (2 Cor 12:10).

III. Las Cinco Piedras Lisas

David toma cinco piedras lisas del torrente (1 Sam 17:40), no las encuentra aisladas en el desierto, sino dentro de una corriente de agua viva. En la tradición joánica, el torrente de agua viva es la prefiguración por excelencia del Espíritu Santo (Jn 7:38-39). Las piedras son lisas, lavadas de las aristas del orgullo por la acción constante del Espíritu. La gracia no se recibe en aislamiento, sino inmersa en el torrente que fluye a través de la vida de la Iglesia: una comunión y un cuerpo espiritual que sostiene al creyente en el combate. Así, mientras las piedras permanecen individuales, la corriente es una sola.

En nuestro combate digital, estas piedras representan medios concretos —tanto espirituales como corporales— por los que la gracia actúa contra la tiranía del vicio:

1. Lectio Divina: La Palabra que desenmascara

La piedra de la verdad. Frente a la narrativa fragmentada y utilitaria de la pornografía, la Escritura ofrece una visión integral del ser humano y del amor. Rumiar y meditar la Palabra es permitir que el agua viva lave progresivamente la imaginación y reeduce el deseo.

2. Oración de Clamor: El grito que intercepta

La piedra de la dependencia inmediata. En el instante del asedio interior, el simple “¡Dios mío ven en mi auxilio!” rompe la ilusión de autosuficiencia y transforma la tentación en ocasión de relación con Dios. También se puede tener siempre a mano una jaculatoria para recitarla cuando empieza el asedio.

3. Eucaristía: El alimento que reconstituye

La “piedra viva” (1 P 2:4). En la Comunión no se recibe una idea abstracta, sino la presencia misma de Cristo. Allí la gracia toca concretamente la fragilidad humana —alma y cuerpo— y fortalece al corazón y a la carne para el combate cotidiano.

4. Confesión Sacramental: La humildad que desarma

La piedra lisa por excelencia. La confesión destruye el aislamiento sobre el que la vergüenza construye gran parte de su poder, al sacar el pecado de la oscuridad y exponerlo a la misericordia, comienza la verdadera ruptura del dominio interior. Los padres del desierto exhortaban a sus novicios a contarle a los ancianos espirituales sus malos pensamientos (logismoi) antes de que crecieran y se enquistaran en el corazón. Con respecto a este tema, en la Regla de San Benito dice: “Si se trata , en cambio, de un pecado oculto del alma, manifiéstelo solamente al abad o a ancianos espirituales que sepan curar sus propias heridas y las ajenas, sin descubrirlas y publicirlas”³; por tal motivo es muy recomendable tener dirección espiritual aunque no seas monje.

5. Ascesis corporal: Camino a la templanza y a la redención de la mirada

Los Padres del Desierto enseñaban que el cuerpo debe participar en la cura del alma mediante el ayuno y la vigilancia. En el entorno digital, esto significa acciones concretas: definir periodos de desconexión, bloquear accesos y abandonar contextos de riesgo; en la regla de ascesis digital «Amar a Dios sobre todas las

³ Benito de Nursia, *La regla de los monjes*, cap. 46 (Chile: Editorial Cuadros, 2010)

pantallas»⁴, se dan recomendaciones concretas para lograrlo. Esta ascesis es el ejercicio que permite al cristiano entrenar su voluntad para **cooperar** con la Gracia de Dios (synergia), facilitando así la adquisición y el ejercicio de la virtud de la templanza lo cual, a la luz de la teología del cuerpo de San Juan Pablo II ⁵, no es un mero rechazo de la materia o una castración del deseo, sino el camino hacia la redención de la mirada. El objetivo final no es solo aprender a apartar los ojos de la pantalla, sino purificar el corazón para volver a ver el cuerpo del otro en su verdadero significado esponsal: no como un objeto de consumo utilitario, sino como sacramento de la persona y don de Dios.

IV. La Caída del Gigante

“Metió su mano David en su zurrón, saco de él una piedra, la lanzó con la honda e hirió al filisteo en la frente; la piedra se clavó en su frente y cayó de bruces en tierra” (1 Sam 17:49). Cuando la gracia alcanza el centro del pensamiento que sostiene la esclavitud interior, el tirano se desploma.

David llevaba cinco piedras, pero solo necesitó una. La gracia actúa así: no sabemos cuál será el medio decisivo en el instante crítico; por eso el creyente debe disponerse enteramente a la acción de Dios en comunión con su Iglesia.

Sin embargo hay un detalle importante en el versículo que sigue a la caída del gigante: “Así venció David al filisteo: con la honda y la piedra. Hirió de muerte al filisteo sin empuñar una espada” (1 Sam 17:49). Aunque a David le bastó su fe en Dios y la gracia para abatir el filisteo, la espada juega un papel fundamental en el desenlace de este combate como veremos en la siguiente sección.

V. La Espada de Goliat y la Humildad Radical

El texto bíblico narra a continuación un detalle perturbador pero profundamente teológico: David corre hacia el gigante derribado, toma la pesada espada del propio Goliat y con ella le corta la cabeza. San Agustín y la exégesis patrística contemplaron en este acto una de las prefiguraciones más asombrosas de la

⁴ Hno. Agustín, “Amar a Dios sobre todas las cosas”, en *Página web del monasterio benedictino*, consultado el 28 de julio de 2026, https://monjesbenedictinosenvigado.com/wp-content/uploads/2026/03/amar_a_dios_sobre_todas_las_pantallas-1.pdf.

⁵ Juan Pablo II, *Teología del cuerpo* (Madrid: Editorial Palabra, año 2021).

redención cristiana: es la imagen de Cristo que, utilizando la propia arma del demonio —la muerte—, vence para siempre a la muerte en la Cruz ⁶.

Aplicado a nuestra batalla interior contra la adicción, decapitar al gigante con su propia espada encierra el misterio último de la sanación; el adicto, una vez que la gracia ha derribado su autosuficiencia, toma la “espada” que antes lo destruía —el recuerdo doloroso de sus miserias, el conocimiento íntimo de su debilidad, sus recaídas y la vergüenza de su propia limitación— y la empuña, ya no para flagelarse, sino para dar el golpe mortal al orgullo.

El mal es aniquilado con su propia arma porque la historia de esclavitud y pecado, una vez perdonada, se convierte en la fuente de la humildad más radical; la espada de Goliat nos recuerda que ya nunca podremos confiar en nuestras propias fuerzas; esta es la ruptura definitiva de la identidad esclava:

- **Ruptura del orgullo:** El pecado perdonado actúa como un antídoto contra la soberbia espiritual.
- **Testimonio que sana:** David muestra la cabeza del gigante al pueblo. Al exponer nuestra vulnerabilidad perdonada, la herida se vuelve cicatriz gloriosa y testimonio para acompañar a otros que siguen encadenados.

Esta decapitación no implica una perfección absoluta en esta vida terrena. Como le sucedió al mismo Pablo con su aguijón en la carne (2 Cor 12:7), la victoria de la gracia no es la ausencia total de tentación, sino la certeza de que el gigante ya no gobierna. Nuestra propia debilidad seguirá siendo el terreno humilde donde la fuerza de Dios se perfecciona día a día.

Epílogo: La Paradoja Digital de la Debilidad Victoriosa

En la llanura digital de Ela donde el gigante de la **porneia** continúa paseándose con arrogancia renovada, este ensayo ha intentado recuperar un mapa antiguo para una batalla nueva. La tradición espiritual cristiana recuerda que la gracia de Dios no actúa normalmente a través de demostraciones espectaculares de poder, sino mediante actos humildes, concretos y perseverantes que sanan tanto el alma como el cuerpo.

⁶ Agustín de Hipona, *Enarrationes in Psalmos*, Comentario al Salmo 143(144). La figura de David decapitando a Goliat con su propia espada es interpretada como prefiguración de Cristo venciendo a la muerte en la cruz.

Esta paradoja central permanece intacta incluso en la era digital, como bien afirma la Escritura: "... «Mi gracia te basta, pues mi fuerza se realiza en la debilidad» ..." (2 Cor 12:9). David venció a pesar de su pequeñez, precisamente porque, al aceptar su vulnerabilidad, dejó espacio para la fuerza de Dios.

Nadie vence verdaderamente esta batalla permaneciendo oculto, el aislamiento alimenta al gigante; la comunión lo debilita. Por eso la Iglesia, aun en medio de sus propias fragilidades humanas, sigue siendo el lugar donde el pecador puede dejar de combatir como esclavo solitario y comenzar a caminar como miembro herido de un cuerpo que ora, sostiene y acompaña.

Lo que se libra en el silencio de una habitación iluminada por una pantalla no es una pequeña lucha moral privada; es el eco del mismo combate que libró David. Pero no hay algoritmo que pueda calcular la misericordia de Dios, ni código de programación que contenga al Espíritu Santo. La pantalla ya no es un muro de tiranía, sino el nuevo valle de Ela.

Al final, cuando el polvo de la batalla se asiente y el estrépito del gigante se haya extinguido, no quedará el eco de la destreza ni el brillo de la espada; las piedras habrán cumplido su propósito y el combate habrá agotado su urgencia. Al soltar las armas, descubrirás que el fin no era destruir al enemigo, sino dismantelar tu propia resistencia; lo que permanece, cuando todo calla, no es el triunfo de la voluntad, sino el Silencio Sagrado donde eres hallado por Aquel que dió su vida en la cruz para rescatarte y que siempre te ha amado.

Hermano Agustín de la O.S.B

Monasterio Benedictino Santa María de la Asunción

Envigado, Antioquia

