Contemplación en tiempos de WhatsApp

Publicado: Martes, 25 Abril 2017 01:18
Escrito por Juan Carlos Vásconez

A medida que el desarrollo de la sociedad ofrece nuevos medios técnicos, resulta liberador que el espíritu de desprendimiento se encarne en manifestaciones también nuevas

Desde hace unos años la tecnología vertebra la vida de los hombres y mujeres. A todos se nos plantea el reto de convivir con ella y encauzar positivamente su uso, para que nos ayude a desarrollarnos como personas y no se convierta en muro que nos aísle de Dios o de los demás.

Dice el Catecismo de la Iglesia que el corazón humano es la morada donde yo estoy, o donde yo habito, el lugar de la verdad, del encuentro y de la Alianza[1]. Es en el corazón donde tiene lugar aquella comunión con Dios y con los demás que constituye el fin del hombre, y de la cual deriva la integración lograda de la persona, en su cuerpo y en su espíritu. Para que el corazón permanezca libre y abierto a Dios necesita desligarse de ataduras terrenas, hilillos sutiles[2], apegos mundanos, fuerzas que lo insensibilizan y aletargan.

La libertad de corazón es una gracia de Dios que podemos pedir en nuestras súplicas, pero también es un bien que cabe buscar con nuestro deseo eficaz y con nuestro esfuerzo: procurando que los afectos, las

Phoca PDF

potencias y los sentidos estén cada vez más atentos al Señor.

Esa libertad y dominio interior no es algo automático, sino que se obtiene a través de la repetición de actos positivos. Es como una gimnasia el espíritu que nos lleva a vivir desprendidos de los bienes que utilizamos. En este sentido, también es normal que el cristiano se pregunte cómo hacer para que la tecnología no se convierta en ligadura, para que el corazón no se apegue en exceso, para que su uso sea ordenado. En ocasiones, quizá convendrá regularlo, para que pueda ser santificado.

San Josemaría puso un azulejo en su cuarto de trabajo, junto a un crucifijo, con estas palabras: *sanctis omnia sancta, mundana mundanis* ("todas las cosas son santas para los santos; mundanas, para los mundanos"). Y comentaba que, cuando se busca al Señor, es muy fácil descubrir el *quid divinum* en todo, para no apartarse de la ley de Dios y conducirse como un buen hijo[3].

A medida que el desarrollo de la sociedad ofrece nuevos medios técnicos para realizar un gran número de actividades, resulta liberador que el espíritu de desprendimiento se encarne en manifestaciones también nuevas. En esto se reconoce un alma prudente, una persona que por estar pendiente de Dios tiene facilidad para descubrir en situaciones nuevas lo que conviene y lo que no.

Concentrarse para rezar bien

Concentración es el estado de la persona que fija el pensamiento en algo, sin distraerse. Algunos se quejan de que cuando comienzan a rezar, al poco tiempo, su mente se va a otro lado. Y es que rezar exige una cierta disciplina, dominio sobre nuestros sentidos y facultades; en definitiva, para rezar debemos concentrarnos y para concentrarnos debemos disciplinarnos.

San Carlos Borromeo advierte al sacerdote que para rezar bien tiene que preparase. Si no, cuando va a salmodiar o a celebrar la misa, le acudirán a la mente mil pensamientos que lo distraen de Dios, “pero éste, antes de ir al coro o a celebrar la misa, ¿qué ha hecho en la sacristía, cómo se ha preparado, qué medios ha puesto en práctica para mantener la atención?”[4] Si queremos concentrarnos para rezar tenemos que proteger esos momentos y asegurar una mínima preparación.

Las personas que tienen vida interior procuran encontrar un justo medio entre el "mundo rápido" de la hiperconectividad y el "mundo lento" de la contemplación. Los dispositivos digitales de hoy en día tienen la ventaja de permitirnos estar continuamente conectarnos, pero

Phoca PDF

esta condición –en sí mismo positiva– también se convierten en distractor, pues reclama constantemente nuestro interés. Por eso, cada uno debe decidir qué merece la atención y cómo encontrar ese justo medio.

Una sana dieta digital favorece la adquisición de virtudes como la paciencia, la constancia, la sencillez, (…): el temple de la santidad. También puede evitar estados innecesarios de tensión, inseguridad o aislamiento.

Consejos prácticos

Algunos consejos que pueden ayudar a tener el corazón más libre y favorecer la concentración para rezar mejor:

Tomar las riendas de la vida digital. Casi todas las posibilidades que me ofrecen las tecnologías digitales son buenas, pero no todas me convienen. Es saludable tomar algunas pequeñas decisiones que nos ayuden a preservar la atención para las cosas más importantes. Decidir qué aplicaciones debo usar y qué sitios web seguir, puede generar un impacto sorprendentemente poderoso en el aprovechamiento del tiempo.

Menos, es más. Desactivar alertas digitales innecesarias. Anular las notificaciones de mensajes, correos y nuevas interacciones. No instalar en el Smartphone juegos o redes sociales para rellenar los tiempos muertos o para evitar "matar el tiempo" delante de la pantalla.

Saber escoger una forma de hacer las cosas y aprovecharla: Cuanto mayor sea el abanico de oportunidades para realizar una determinada tarea, más difícil será escoger a qué prestar atención en este momento. Escoger bien las apps que se instalan, evitando duplicidades y solapamientos.

Que no te quite el sueño. Comprar un reloj alarma y cargar los dispositivos electrónicos fuera de la habitación, reduce la tentación de revisarlo por la noche o a primera hora de la mañana. También puede resultar conveniente instalar un App como *Quality Time* para tener un horario automático de desconexión por la noche y reconexión por la mañana.

Orden con las Redes sociales. Tener un tiempo de uso diario máximo para cada red social, que no ocupen todo el tiempo libre. Es importante leer libros, consumir contenidos más profundos que normalmente necesitan más tiempo para su abstracción, respetar los tiempos en que estamos cara a cara con nuestros amigos y familiares.

Phoca PDF

Respetar el silencio. Durante nuestros momentos de oración, Santa Misa, Rosario utilizar el modo avión o simplemente dejar el Smartphone fuera del recinto donde estamos rezando

Cuidar las comidas. Evitar utilizar dejar a la vista los dispositivos digitales durante las comidas ayuda a mantener la conversación y a cuidar el ambiente familiar. Revisar información o responder mensajes en la mesa se está convirtiendo en un signo de falta de educación[5].

Acudir a la Virgen. Finalmente, siempre tenemos el recurso a la Virgen, para pedirle que podamos adquirir esa vida contemplativa, para seguir su ejemplo y atesorar las cosas importantes, reflexionando sobre ellas en el corazón[6].

Juan Carlos Vásconez

---

[1] *Catecismo de la Iglesia Católica*. n. 2563.

[2] San Josemaría, *Camino*, n. 170.

[3] Cfr. *Memoria del Beato Josemaría Escrivá*, entrevista de Salvador Bernal a Mons. Javier Echevarría.

[4] San Carlos Borromeo, *Acta Ecclesiae Mediolanensis*, Milán 1599, 1177-1178.

[5] Pew Resaech Center American Trends Panel survey, 30 de mayo del 2014.

[6] Cfr. *Lc* 2,19; *Lc* 2, 51.

Phoca PDF