



En 1865, San Juan Bosco relató un sueño en el que una misteriosa linterna conseguía apartar a los jóvenes de la Sagrada Comunión. Más de un siglo y medio después, aquella imagen invita a una reflexión profunda sobre las pantallas, las distracciones, la libertad del alma y la batalla por el silencio interior.

Imaginemos por un momento una iglesia llena de jóvenes. El altar está preparado, el sacerdote celebra los santos misterios y Cristo, verdaderamente presente en la Eucaristía, espera a los fieles. Sin embargo, ocurre algo extraño: muchos de aquellos jóvenes, aunque están físicamente en el templo, tienen su atención cautivada por otra cosa. Un personaje inquietante les muestra imágenes fascinantes, recuerdos agradables, diversiones, placeres y promesas. Los muchachos miran, se entretienen y olvidan poco a poco aquello que habían venido a buscar.

No estamos describiendo una escena de nuestros días, con teléfonos iluminados en las manos de los asistentes a Misa. Estamos hablando de un sueño atribuido a san Juan Bosco, el gran sacerdote y educador italiano del siglo XIX, fundador de la familia salesiana y apóstol de la juventud.

En aquel sueño, el instrumento de distracción no era un teléfono inteligente, una tableta ni una pantalla conectada a internet. Era una linterna mágica, un aparato capaz de proyectar imágenes y mantener cautivada la mirada de quienes lo contemplaban.

La semejanza con nuestro mundo resulta sorprendente. Hoy millones de personas llevan en el bolsillo un dispositivo capaz de mostrarles, en cualquier momento y lugar, noticias, conversaciones, vídeos, juegos, fotografías, placeres y una sucesión prácticamente interminable de novedades. Basta un movimiento del dedo para abandonar lo que estábamos haciendo y entrar en otro mundo.

¿Podemos afirmar que san Juan Bosco profetizó la aparición de los teléfonos móviles? Sería imprudente asegurarlo. Pero sí podemos preguntarnos si la advertencia espiritual que se desprende de su sueño conserva una actualidad extraordinaria: ¿qué sucede cuando aquello que atrae nuestros ojos termina robándonos el corazón, el tiempo, la capacidad de recogimiento y hasta el deseo de acercarnos a Dios?

Esta es la cuestión que merece nuestra atención. No se trata de demonizar indiscriminadamente la tecnología ni de idealizar un pasado en el que también existían distracciones, tentaciones y pecados. Se trata de comprender una verdad espiritual permanente: el ser humano puede perder de vista su fin último cuando permite que las cosas secundarias ocupen el lugar de las esenciales.



Y pocas imágenes expresan esa realidad con tanta fuerza como la linterna del sueño de Don Bosco.

1. San Juan Bosco: un sacerdote que conocía el corazón de los jóvenes

Para comprender el significado del sueño, primero debemos conocer al hombre que lo relató.

San Juan Bosco nació el 16 de agosto de 1815 en Castelnuovo d'Asti, en el Piamonte italiano. Quedó huérfano de padre siendo muy pequeño y creció en un ambiente familiar humilde, marcado por el trabajo, las dificultades económicas y la profunda fe de su madre, Margarita Occhiena.

Desde su juventud sintió una particular preocupación por la educación cristiana de los muchachos, especialmente de aquellos que vivían en condiciones difíciles. En una época de grandes transformaciones sociales, numerosos jóvenes llegaban a las ciudades buscando trabajo y terminaban expuestos a la pobreza, la explotación, la delincuencia y la pérdida de sus vínculos familiares y religiosos.

Don Bosco comprendió que no bastaba con reprender a los jóvenes cuando se equivocaban. Había que acercarse a ellos, ganarse su confianza, enseñarles la verdad cristiana y ofrecerles un ambiente donde pudieran crecer humana y espiritualmente.

Su método educativo, conocido como sistema preventivo, se apoyaba especialmente en la razón, la religión y la amabilidad. No significaba renunciar a la disciplina, sino ayudar a los jóvenes a comprender el bien, amarlo y elegirlo libremente.

En el centro de su labor se encontraban la oración, la devoción a la Santísima Virgen María, la confesión frecuente, la Eucaristía y la preocupación por la salvación eterna de las almas.

Don Bosco no consideraba la religión un adorno que pudiera añadirse a la educación cuando hubiera tiempo. La entendía como el fundamento que permitía orientar la libertad, formar la conciencia y dar un sentido profundo a la existencia.

Por eso sus advertencias sobre las distracciones no deben interpretarse como las quejas de un adulto molesto porque los jóvenes se divierten. Su preocupación era mucho más seria: temía que aquello que seducía a los muchachos terminara alejándolos de los medios de gracia que podían ayudarlos a vivir en amistad con Dios.



En sus relatos de sueños aparecen frecuentemente imágenes simbólicas, escenas de combate espiritual y advertencias dirigidas a la comunidad educativa del Oratorio de Valdocco, en Turín.

Es necesario, no obstante, mantener una distinción importante. Los sueños de Don Bosco forman parte de una tradición espiritual muy conocida, pero cada relato debe estudiarse atendiendo a su transmisión histórica, a su contexto y a su contenido. No todos los sueños deben considerarse profecías sobrenaturales en sentido estricto, ni su interpretación autoriza a afirmar que cada detalle anuncia un acontecimiento futuro concreto.

La grandeza de su enseñanza no depende de que podamos identificar cada imagen con un invento posterior. Su valor pastoral reside también en su capacidad para iluminar las luchas humanas de cada época.

Y es precisamente ahí donde comienza nuestra reflexión sobre la linterna.

2. El sueño de la linterna mágica: una escena inquietante en la iglesia

El relato conocido como La linterna mágica se transmite en las recopilaciones de los sueños de Don Bosco. La versión que suele difundirse con este título está fechada el 1 de mayo de 1865 y se recoge en las Memorias Biográficas, volumen VIII, páginas 115-116.

La escena es sencilla, pero está cargada de significado.

Don Bosco se encuentra en una iglesia llena de jóvenes. Observa que son pocos los que se acercan a recibir la Sagrada Comunión. Cerca de la balaustrada del altar mayor aparece un personaje de aspecto amenazador, descrito en el relato con una apariencia demoníaca.

El personaje lleva en la mano una linterna mágica y la utiliza para mostrar diferentes imágenes a los muchachos.

A unos les presenta recreos animados y juegos que les resultan especialmente atractivos. A otros les muestra partidos perdidos o futuras victorias. Algunos contemplan su pueblo natal, sus campos, sus paseos y lugares conocidos. Otros ven sus estudios, sus libros y los asuntos que ocupan su vida cotidiana.

También aparecen frutas, dulces, vino, familiares, amigos, escenas pecaminosas y dinero que no se había entregado.



Cada joven encuentra algo capaz de captar su atención. Las imágenes no son idénticas para todos, porque las personas tampoco tienen las mismas inclinaciones, deseos o debilidades.

Unos se sienten atraídos por la diversión. Otros, por la nostalgia. Algunos, por el éxito. Otros, por los placeres materiales o por aquello que alimenta sus pasiones desordenadas.

El resultado, sin embargo, es el mismo: los muchachos quedan cautivados por lo que contemplan y se olvidan de acercarse a la Sagrada Mesa.

El personaje no necesita expulsarlos físicamente de la iglesia. No necesita derribar el altar ni impedir que se celebre la Misa. Le basta con mantener ocupadas sus miradas y sus pensamientos.

Esta es la fuerza de la imagen.

Los jóvenes siguen allí, pero su atención ha sido conquistada. Están cerca de las cosas santas, pero se entretienen con otras. La oportunidad de acercarse a Cristo permanece abierta, aunque ellos se dejan absorber por aquello que les ofrece la linterna.

La enseñanza que el relato atribuye a Don Bosco es inequívoca: el demonio intenta distraer a los jóvenes para apartarlos de los santos sacramentos. La respuesta propuesta consiste en romper esa fascinación, levantar la mirada hacia la Cruz y recordar la importancia de permanecer cerca de Jesús.

No debemos pasar por alto un detalle: la linterna no obliga a los jóvenes a mirar. Los seduce.

La distracción suele comenzar de esta manera. Rara vez se presenta como una renuncia explícita a Dios. Con frecuencia llega disfrazada de algo atractivo, inocente, urgente o aparentemente necesario.

«Solo un momento».

«Voy a mirar una cosa».

«Después rezaré».

«Cuando termine este vídeo, volveré a lo que estaba haciendo».

«Ahora no tengo tiempo para la oración, pero más tarde lo recuperaré».



Una y otra vez, lo secundario desplaza a lo esencial. Y, cuando queremos darnos cuenta, el tiempo ha pasado.

La linterna del sueño es poderosa precisamente porque no necesita parecer peligrosa. Su atractivo es suficiente.

3. ¿Profetizó san Juan Bosco la llegada de los teléfonos móviles?

Esta es la pregunta que convierte el sueño en un asunto de extraordinaria actualidad.

Cuando san Juan Bosco relató aquella escena, en 1865, los teléfonos móviles estaban muy lejos de existir. La tecnología de su época era radicalmente diferente de la nuestra. La linterna mágica, sin embargo, ya permitía proyectar imágenes y despertar la curiosidad de quienes las contemplaban.

Hoy tenemos dispositivos que realizan esa función a una escala inimaginable para un hombre del siglo XIX. Un teléfono puede mostrar vídeos, fotografías, conversaciones, noticias, juegos, películas, transmisiones en directo y contenidos personalizados para cada usuario.

En cierto sentido, llevamos en el bolsillo una pequeña ventana hacia un universo entero de imágenes.

Por eso tantas personas, al conocer el sueño de Don Bosco, reconocen inmediatamente un parecido entre aquella linterna y los teléfonos inteligentes. La comparación resulta especialmente sugerente porque no se limita al aspecto exterior de ambos instrumentos: alcanza también a la manera en que pueden influir en nuestra atención.

Pero debemos formular la cuestión con rigor.

No disponemos de fundamento suficiente para afirmar que Don Bosco identificara aquella linterna con los futuros teléfonos móviles. La interpretación que los relaciona es una aplicación contemporánea de la enseñanza del sueño, no una identificación histórica demostrada.

Esta distinción no disminuye su interés. Al contrario, permite descubrir una enseñanza más profunda.

Si la advertencia de Don Bosco se redujera a anunciar un aparato concreto, su alcance



dependería de la aparición de ese aparato. Si, en cambio, entendemos que la linterna representa simbólicamente todo aquello que cautiva nuestra atención y nos aparta del bien que debemos realizar, su mensaje puede iluminar muchas situaciones diferentes.

El problema no es únicamente la existencia de una pantalla. El problema aparece cuando la fascinación por lo que vemos termina gobernando lo que hacemos, lo que deseamos y aquello a lo que concedemos importancia.

La linterna moderna cabe en la palma de la mano

Pensemos en una escena habitual.

Una persona se dispone a rezar el Santo Rosario. Se arrodilla, comienza las primeras oraciones y, de pronto, recuerda que tiene un mensaje pendiente. Coge el teléfono para responderlo rápidamente.

Al responder, ve una notificación. La notificación le conduce a una publicación. La publicación contiene un vídeo. El vídeo le recuerda otro asunto que quiere consultar. Después aparece una noticia y, finalmente, un comentario que despierta su curiosidad.

Cuando vuelve a mirar el reloj, han pasado veinte minutos.

Quizá no haya visto nada malo. Quizá haya respondido mensajes legítimos, leído información útil y contemplado contenidos perfectamente inocentes. Sin embargo, la oración que deseaba realizar ha quedado desplazada.

La linterna no necesitaba mostrarle algo perverso. Le bastaba con mostrarle algo más atractivo en aquel momento que permanecer recogido ante Dios.

Esta es una de las paradojas de nuestro tiempo: podemos disponer de más medios para comunicarnos y, sin embargo, experimentar mayores dificultades para estar verdaderamente presentes ante quienes tenemos delante. Podemos acceder a bibliotecas enteras desde un teléfono y dedicar horas a contenidos que apenas enriquecen nuestra inteligencia. Podemos utilizar internet para conocer mejor la fe y terminar consumiendo una sucesión interminable de polémicas religiosas.

También podemos emplear las mismas herramientas para rezar, leer las Sagradas Escrituras, escuchar una predicación, aprender el catecismo o participar en una iniciativa de evangelización.



La tecnología, por tanto, no determina por sí sola el resultado moral. Importan el objeto de su uso, la intención, las circunstancias y los efectos que produce en nuestra vida.

El mismo teléfono que nos distrae durante la oración puede contener el texto del Misal, una Biblia, el breviario, una aplicación para rezar el Rosario o una conferencia de formación doctrinal.

La pregunta decisiva no es solamente qué dispositivo tenemos en las manos, sino quién está gobernando nuestra atención y hacia qué fin la estamos dirigiendo.

Lo verdaderamente inquietante: la personalización de la tentación

En el sueño, la linterna no muestra exactamente lo mismo a todos los muchachos. Cada uno contempla aquello que más le atrae.

Esta particularidad permite establecer una comparación especialmente sugerente con las plataformas digitales actuales.

Muchos servicios de internet utilizan sistemas de recomendación que seleccionan contenidos a partir de las interacciones de cada usuario. Lo que una persona ve en su pantalla puede diferir notablemente de lo que aparece en la pantalla de otra.

Los sistemas digitales pueden aprender qué publicaciones provocan más interés, qué vídeos retienen al usuario durante más tiempo o qué temas le impulsan a seguir explorando.

No debemos atribuir intenciones demoníacas a los algoritmos ni afirmar que toda plataforma persigue necesariamente un objetivo moralmente malo. Su funcionamiento depende de cómo hayan sido diseñados y de los intereses que los orienten.

Pero sí podemos reconocer una semejanza práctica: el usuario recibe contenidos capaces de conectar con sus gustos, sus preocupaciones, sus deseos y sus debilidades.

A quien le apasiona el deporte pueden aparecerle continuamente resultados, debates y polémicas deportivas. A quien le atraen las compras pueden mostrársele ofertas y novedades comerciales. Quien busca entretenimiento puede encontrar una cadena de vídeos que no parece terminar nunca.

Y quien se deja arrastrar por la curiosidad, la vanidad, la ira o la impureza puede encontrarse con estímulos que alimenten precisamente esas inclinaciones.



La linterna del sueño se convierte así en una imagen útil para examinar una pregunta personal: ¿qué contenidos capturan mi atención porque responden a mis mejores intereses y cuáles lo hacen porque alimentan mis debilidades?

No basta con decir que algo nos gusta. Debemos preguntarnos si ese gusto nos ayuda a crecer en virtud, conocimiento, caridad y dominio de nosotros mismos.

4. El sueño y la Sagrada Comunión: el centro de la advertencia

Hay un detalle que no debemos perder de vista: la escena del sueño se desarrolla en una iglesia y la distracción impide que muchos jóvenes se acerquen a la Sagrada Comunión.

Este dato es fundamental para interpretar la advertencia desde la teología católica tradicional.

Don Bosco no presenta simplemente a unos muchachos que pierden el tiempo. La escena muestra cómo una atracción secundaria puede desplazar algo de una importancia espiritual incomparablemente superior.

La Eucaristía no es, para la fe católica, un símbolo vacío ni una representación meramente sentimental de la última cena. Es el sacramento en el que Cristo está verdadera, real y sustancialmente presente bajo las especies del pan y del vino.

El Concilio de Trento enseñó solemnemente esta presencia real de Jesucristo. La doctrina católica afirma que, por la consagración, se produce la conversión de toda la sustancia del pan en el Cuerpo de Cristo y de toda la sustancia del vino en su Sangre, permaneciendo las especies sacramentales.

Por eso la Eucaristía ocupa un lugar central en la vida de la Iglesia.

En ella se hace sacramentalmente presente el sacrificio de Cristo, se significa y realiza la unidad de su Cuerpo místico y se anticipa la gloria del banquete celestial. La Comunión alimenta la vida sobrenatural del cristiano y fortalece su unión con Nuestro Señor.

San Pablo escribe:

«El cáliz de bendición que bendecimos, ¿no es acaso comunión con



la sangre de Cristo? Y el pan que partimos, ¿no es comunión con el cuerpo de Cristo?»

— 1 Corintios 10,16.

La cuestión que plantea el sueño es, por tanto, profundamente seria: ¿qué ocurre cuando dejamos que cosas de menor importancia nos aparten de los medios que Dios nos ofrece para nuestra santificación?

Naturalmente, no toda distracción constituye un pecado mortal ni toda ausencia de Comunión es consecuencia de una tentación. Existen motivos legítimos para no comulgar: una persona puede necesitar prepararse mejor, encontrarse en una situación que requiera discernimiento moral o no estar en condiciones de recibir dignamente el sacramento.

Tampoco debemos olvidar que nadie está obligado a recibir la Comunión en cada Misa. La participación consciente, reverente y fructuosa en la liturgia no se mide exclusivamente por el hecho de acercarse físicamente al altar.

La enseñanza del sueño se dirige a otra realidad: el peligro de abandonar o descuidar voluntariamente la vida sacramental por una fascinación desordenada por las cosas pasajeras.

Cuando una persona deja sistemáticamente la oración, la confesión, la formación cristiana y la participación en la vida de la Iglesia porque siempre encuentra algo más entretenido, puede terminar debilitando progresivamente su relación con Dios.

No sucede necesariamente de un día para otro. Con frecuencia, el deterioro espiritual comienza con pequeñas omisiones que se repiten hasta convertirse en costumbre.

Hoy no puedo rezar porque estoy cansado.

Mañana no leo el Evangelio porque tengo demasiadas cosas que consultar.

Pasado mañana falto a una práctica de piedad porque prefiero continuar con una actividad que me entretiene.

Después, la oración comienza a parecernos una obligación pesada, mientras que las distracciones se presentan como una necesidad.



La linterna continúa encendida y el alma se acostumbra a mirar hacia otro lado.

¿Qué significa, entonces, romper la linterna?

No significa destruir el teléfono, rechazar todos los avances tecnológicos ni vivir desconectados del mundo.

Significa recuperar el gobierno de nuestra atención y ordenar nuestros hábitos según la verdad de la fe.

Si el teléfono nos impide rezar, necesitamos establecer límites. Si nos conduce repetidamente a contenidos pecaminosos, debemos cortar ese acceso. Si nos hace descuidar nuestras obligaciones familiares, laborales o religiosas, debemos modificar su uso.

Y si el problema se encuentra en una inclinación interior —la vanidad, la curiosidad desordenada, la envidia, la lujuria o la búsqueda constante de aprobación—, no bastará con cambiar de dispositivo. Será necesario trabajar sobre el corazón.

La imagen de Don Bosco nos invita a levantar la mirada hacia la Cruz. No para despreciar todo lo creado, sino para recordar que nada creado debe ocupar el lugar de Dios.

5. La teología de la distracción: cuando lo secundario ocupa el lugar de lo esencial

Para profundizar en este asunto, conviene distinguir tres realidades que a menudo confundimos: la distracción involuntaria, la dispersión habitual y la distracción deliberadamente buscada.

La distinción importa porque la moral católica no juzga todos los actos de la misma manera. La responsabilidad personal depende, entre otros factores, del conocimiento, el consentimiento, el objeto del acto y sus circunstancias.

La distracción involuntaria

La mente humana no mantiene una concentración perfecta durante todo el día. Mientras rezamos, pueden aparecer recuerdos, preocupaciones, imágenes o pensamientos que no hemos buscado deliberadamente.

Una persona puede estar ante el Santísimo Sacramento y recordar de pronto un problema



familiar. Puede comenzar el Rosario y descubrir que su pensamiento se ha desviado hacia una tarea pendiente.

Esto no significa automáticamente que esté pecando.

En la tradición espiritual católica se distingue entre sufrir una distracción y consentir voluntariamente en ella. Que un pensamiento aparezca no equivale a elegirlo, aprobarlo o alimentarlo.

Por eso no debemos escrutar obsesivamente nuestra mente ni concluir que una oración carece de valor porque no hemos mantenido una concentración absoluta.

El Señor conoce nuestra fragilidad. Una oración humilde, ofrecida con perseverancia y acompañada del esfuerzo razonable por volver a Él, puede ser profundamente meritoria.

Cuando descubrimos que nos hemos distraído, la respuesta más sencilla suele ser la mejor: regresar con serenidad a la oración.

Sin enfadarnos con nosotros mismos. Sin convertir cada pensamiento involuntario en motivo de angustia. Sin abandonar el propósito de rezar.

La dispersión habitual

Otra cosa distinta es acostumbrarnos a vivir permanentemente dispersos.

Podemos pasar de una notificación a otra, consultar continuamente las noticias, cambiar de actividad cada pocos minutos y sentir incomodidad cuando no hay nada que mirar.

Con el tiempo, quizá descubramos que nos cuesta leer una página completa, escuchar a una persona sin mirar el teléfono o permanecer unos minutos en silencio.

No es necesario atribuir todos estos efectos a una causa única. El cansancio, el estrés, las preocupaciones, el entorno laboral y muchos otros factores también influyen en nuestra atención.

Pero el hábito de buscar estímulos constantes puede dificultar el ejercicio de la atención sostenida y del recogimiento.

Desde el punto de vista espiritual, esto importa porque la vida interior requiere cierta capacidad para detenerse, escuchar, meditar y reconocer la propia conciencia.



La fe no consiste solamente en recibir información religiosa. Conocer muchas oraciones, leer numerosos artículos católicos o acumular vídeos de predicadores no equivale necesariamente a vivir en amistad con Dios.

La inteligencia necesita comprender la verdad, la voluntad necesita elegir el bien y el corazón necesita aprender a amar aquello que verdaderamente merece ser amado.

Si saltamos continuamente de un estímulo a otro, corremos el riesgo de confundir la acumulación de información con la formación de nuestra alma.

La distracción voluntariamente buscada

Existe, finalmente, una tercera situación: cuando elegimos conscientemente una actividad que sabemos que nos aparta de un deber importante o nos expone deliberadamente al pecado.

No toda utilización prolongada del teléfono es pecaminosa. No toda diversión es desordenada. No toda curiosidad es culpable.

El descanso, la recreación y la comunicación son bienes legítimos. La moral cristiana no exige una vida sin alegría, sin amistades ni sin entretenimiento.

El problema aparece cuando elegimos libremente algo que sabemos que es contrario al bien moral o cuando concedemos voluntariamente a una actividad secundaria el lugar que corresponde a una obligación grave.

Pensemos, por ejemplo, en quien descuida deliberadamente a sus hijos para permanecer horas consumiendo contenidos sin importancia; en quien utiliza las redes para difamar a otra persona; en quien busca voluntariamente material pornográfico; o en quien abandona sistemáticamente sus obligaciones para satisfacer una curiosidad insaciable.

En tales situaciones, no basta con hablar de falta de concentración. Es necesario examinar la responsabilidad moral y, cuando corresponda, reconocer el pecado, arrepentirse y buscar la ayuda necesaria para cambiar.

La linterna del sueño puede servirnos precisamente para realizar este examen: no para condenarnos por cada pensamiento pasajero, sino para descubrir qué elecciones estamos realizando y hacia dónde nos conducen.



6. «Donde está tu tesoro, allí estará tu corazón»: la enseñanza de Nuestro Señor

La Sagrada Escritura ofrece una clave decisiva para comprender la relación entre atención, deseo y vida espiritual.

Nuestro Señor Jesucristo enseña en el Evangelio según san Mateo:

■ *«Porque donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón».*

— Mateo 6,21.

Estas palabras no se refieren directamente a los teléfonos móviles, pero iluminan perfectamente el problema que estamos examinando.

Aquello a lo que dedicamos de manera habitual nuestro tiempo y atención puede revelar algo de lo que amamos, de lo que tememos perder y de aquello en lo que ponemos nuestra esperanza.

Si una persona consulta constantemente cuántas reacciones reciben sus publicaciones, quizá deba preguntarse cuánto depende su tranquilidad de la aprobación ajena.

Si necesita revisar continuamente las noticias, quizá deba examinar si está buscando información necesaria o intentando aliviar una inquietud que nunca termina de desaparecer.

Si no puede permanecer unos minutos sin entretenimiento, quizá necesite recuperar la capacidad de estar consigo misma, reconocer sus preocupaciones y presentarlas ante Dios.

No debemos sacar conclusiones precipitadas. Una conducta aislada no revela necesariamente el estado interior de una persona. Tampoco sería justo juzgar a alguien por utilizar mucho el teléfono cuando su trabajo, sus responsabilidades familiares o sus necesidades de comunicación lo exigen.

Sin embargo, la pregunta evangélica sigue siendo válida: ¿dónde está nuestro tesoro?

¿En el reconocimiento de los demás?



¿En la satisfacción inmediata?

¿En la curiosidad por todo lo que sucede?

¿En la acumulación de conocimientos que no ponemos en práctica?

¿O en Dios, en la salvación de nuestra alma y en la caridad hacia el prójimo?

La cuestión no es cuántas horas exactas dedicamos a cada actividad, como si la santidad pudiera calcularse con una aplicación. La cuestión es si nuestras prioridades reflejan realmente la jerarquía de bienes que profesamos creer.

Un cristiano puede utilizar durante muchas horas una herramienta digital para trabajar, estudiar o evangelizar y hacerlo rectamente. Otro puede utilizarla durante menos tiempo, pero de manera desordenada y dañina.

Lo decisivo es el orden moral de nuestros actos y la orientación general de nuestra vida.

La atención también es una forma de amor

Cuando escuchamos de verdad a otra persona, le concedemos nuestra atención. Cuando atendemos a un hijo que necesita hablar, cuando acompañamos a un enfermo o cuando escuchamos a un amigo que sufre, realizamos un acto concreto de presencia y caridad.

Lo mismo sucede, de un modo propio, con la oración.

No porque Dios necesite nuestra atención para existir, sino porque nosotros necesitamos dirigirnos conscientemente a Él para vivir nuestra relación con Él.

La oración no es una competición de concentración ni una técnica para alcanzar un estado psicológico agradable. Es un acto de la persona que se vuelve hacia Dios: para adorarlo, darle gracias, pedirle perdón, suplicarle ayuda y ofrecerle la propia vida.

Por eso el tiempo que dedicamos a la oración no debería ser siempre el sobrante de todas las demás actividades.

Si únicamente rezamos cuando ya no queda nada que hacer, corremos el riesgo de convertir a Dios en el último destinatario de nuestro tiempo, cuando en realidad es nuestro fin último.

La linterna de Don Bosco nos obliga a preguntarnos si estamos dando a las cosas su lugar



adecuado.

7. «Velad y orad»: la lucha espiritual contra la dispersión

En el Evangelio según san Mateo encontramos unas palabras de Nuestro Señor que constituyen una verdadera regla de vida espiritual:

«Velad y orad para no caer en tentación; el espíritu está pronto, pero la carne es débil».

— Mateo 26,41.

Jesús pronuncia estas palabras en Getsemaní, cuando los discípulos no consiguen mantenerse despiertos mientras Él se prepara para afrontar su Pasión.

El contexto es decisivo. No estamos ante una simple recomendación de organizar mejor el tiempo. El Señor habla de vigilancia espiritual, oración y debilidad humana en un momento de prueba.

La vigilancia cristiana consiste en reconocer que nuestra libertad puede debilitarse, que nuestras inclinaciones no siempre están ordenadas y que necesitamos la gracia de Dios para perseverar en el bien.

No debemos confundir esta vigilancia con vivir aterrorizados ante cualquier cosa que pueda distraernos. La vida cristiana no es una búsqueda obsesiva de peligros ocultos.

Vigilar significa conocernos con humildad, reconocer las ocasiones de pecado, evitar aquello que sabemos que nos perjudica y recurrir a los medios sobrenaturales que Dios ha dispuesto para nuestra santificación.

En este sentido, las distracciones digitales pueden convertirse en una ocasión concreta para ejercitar la virtud.

Cuando dejamos el teléfono a un lado para escuchar a alguien, ejercitamos la caridad.

Cuando resistimos el impulso de consultar una notificación durante la oración, ejercitamos el dominio de nosotros mismos.



Cuando cerramos una página que nos conduce a pensamientos o deseos pecaminosos, ejercitamos la templanza.

Cuando dejamos de discutir en las redes para no faltar a la caridad, ejercitamos la prudencia.

Y cuando volvemos a rezar después de habernos distraído, ejercitamos la perseverancia.

Son actos pequeños, pero la vida moral se forma precisamente mediante decisiones concretas y repetidas.

La templanza: una virtud especialmente necesaria en nuestro tiempo

La tradición católica enseña que la templanza modera la atracción hacia los placeres sensibles y procura el equilibrio en el uso de los bienes creados.

No destruye el deseo. Lo ordena.

Una persona templada puede disfrutar de una película, conversar con sus amigos, leer noticias o utilizar las redes sociales sin convertir esas actividades en dueñas de su voluntad.

La templanza nos ayuda a decir «basta» cuando una actividad legítima comienza a ocupar demasiado espacio. También nos ayuda a rechazar lo que es moralmente malo, aunque resulte atractivo.

Por eso no basta con preguntarnos si una actividad es agradable. Debemos preguntarnos si la estamos utilizando de manera proporcionada y si contribuye al bien integral de nuestra persona.

La virtud no consiste en vivir permanentemente en tensión contra todo placer. Consiste en disfrutar de los bienes legítimos dentro del orden establecido por la razón iluminada por la fe.

El teléfono puede servir al bien, pero no debe convertirse en un amo.

La diversión puede ser legítima, pero no debe destruir nuestra capacidad de cumplir los deberes.

La información puede ayudarnos a comprender el mundo, pero no debe sustituir a la sabiduría.

Y la curiosidad puede conducirnos al conocimiento, pero también puede degenerar en una



búsqueda interminable de novedades que nos impide profundizar en aquello que ya conocemos.

8. El silencio interior: por qué necesitamos aprender a detenernos

Una de las grandes dificultades espirituales de nuestro tiempo es que muchas personas apenas encuentran momentos de silencio.

Desde que se despiertan hasta que se acuestan, pueden estar rodeadas de sonidos, imágenes, mensajes y estímulos. El teléfono acompaña los desplazamientos, las comidas, los descansos e incluso los momentos que antes se reservaban para pensar o rezar.

El silencio, sin embargo, tiene un valor profundo en la tradición cristiana.

No porque Dios solo pueda hablar cuando todo está físicamente callado, sino porque necesitamos aprender a escuchar sin que cada estímulo reclame inmediatamente nuestra atención.

Elías, el profeta, experimenta una escena particularmente significativa en el primer libro de los Reyes. Después del viento impetuoso, del terremoto y del fuego, reconoce la presencia divina en una manifestación descrita como un susurro tenue, una brisa suave o el sonido de un silencio delicado, según la traducción.

El texto bíblico dice:

▮ *«Después del fuego, el susurro de una brisa suave».*

— 1 Reyes 19,12.

La experiencia de Elías no debe reducirse a una técnica de relajación. El pasaje forma parte de una historia de encuentro con Dios y de renovación de la misión profética.

Sin embargo, ofrece una enseñanza que podemos aplicar prudentemente a nuestra vida: no siempre lo más ruidoso es lo más importante, ni lo más llamativo es lo más verdadero.

El Evangelio no necesita competir constantemente con todos los estímulos del mundo para



conservar su valor. La verdad de Dios no depende de que nos resulte más espectacular que el último vídeo que hemos visto.

A veces necesitamos dejar de consumir contenidos religiosos para empezar a meditar de verdad lo que hemos leído. Necesitamos cerrar el libro, apagar la pantalla y preguntarnos qué nos pide Dios a la luz de su Palabra.

Podemos escuchar una magnífica predicación sobre la caridad y seguir siendo impacientes con nuestros familiares. Podemos leer numerosos artículos sobre la humildad y continuar buscando reconocimiento. Podemos compartir oraciones en las redes sociales y descuidar la oración personal.

La formación cristiana debe conducirnos a la conversión, no limitarse a alimentar nuestra curiosidad.

El silencio interior nos permite examinar la conciencia, reconocer nuestras faltas y escuchar las exigencias concretas del Evangelio.

Por eso conviene recuperar espacios de silencio durante la jornada, aunque sean breves. No como una obligación angustiosa, sino como una oportunidad para ordenar los pensamientos y volver a poner a Dios en el centro.

Unos minutos de oración sin interrupciones pueden convertirse en una escuela de libertad.

9. Las distracciones también pueden ser religiosas

Existe una forma de distracción especialmente sutil que merece una consideración particular: la que aparece bajo una apariencia religiosa.

Una persona puede pasar horas leyendo noticias eclesiales, siguiendo debates doctrinales, viendo conferencias, compartiendo citas de santos o discutiendo sobre cuestiones litúrgicas.

Todas estas actividades pueden tener un valor legítimo. La formación doctrinal es necesaria, especialmente en una época en la que abundan las ideas confusas sobre la fe y la moral.

Pero debemos preguntarnos si el conocimiento que adquirimos nos ayuda realmente a vivir con mayor fidelidad el Evangelio.

Es posible conocer muchas controversias y dedicar poco tiempo a examinar nuestra



conciencia.

Es posible defender públicamente la importancia de la oración y rezar muy poco en privado.

Es posible discutir sobre la reverencia debida a la liturgia y mostrar poca paciencia con quienes cometen errores.

Es posible denunciar la secularización de la sociedad y vivir personalmente como si Dios no tuviera nada que decir sobre nuestros hábitos cotidianos.

El peligro no está en interesarse por la doctrina, sino en utilizar ese interés como sustituto de la conversión.

La verdad cristiana no es un instrumento para alimentar nuestro orgullo intelectual. Es una luz que debe conducirnos a reconocer la realidad, amar el bien y ordenar nuestra vida conforme a la voluntad de Dios.

Santo Tomás de Aquino enseña que la virtud perfecciona las potencias humanas para que actúen de acuerdo con su naturaleza y su fin. Aplicado a nuestra reflexión, esto significa que el conocimiento debe integrarse en una vida moral recta.

No basta con saber qué es bueno. Debemos esforzarnos por hacerlo.

Tampoco basta con identificar lo que nos distrae. Debemos tomar decisiones concretas para recuperar el orden.

La linterna puede tener una apariencia religiosa, cultural o intelectual. Incluso puede mostrarnos contenidos verdaderos. Pero si nos mantiene permanentemente ocupados en cosas secundarias y nos impide cumplir nuestros deberes esenciales, debemos examinar su lugar en nuestra vida.

La cuestión sigue siendo la misma: ¿nos conduce a Dios o nos mantiene ocupados hasta el punto de olvidarnos de Él?

10. El demonio y las distracciones: una interpretación teológica prudente

El sueño de Don Bosco presenta al personaje que maneja la linterna como una figura demoníaca. Por eso es necesario explicar qué significa esta imagen desde la doctrina



católica.

La Iglesia enseña la existencia real de Satanás y de los demonios, criaturas espirituales que, habiendo rechazado libremente a Dios, se oponen a su designio salvador. El demonio es un tentador, no una fuerza equivalente a Dios. Su poder es limitado y la victoria definitiva pertenece a Jesucristo.

Sin embargo, sería un error teológico afirmar que toda distracción procede directamente de una acción extraordinaria del demonio.

La tradición cristiana reconoce distintas fuentes de dificultad espiritual: la debilidad humana, las inclinaciones desordenadas, las circunstancias exteriores y la tentación diabólica. Estas realidades pueden interactuar, pero no deben confundirse.

Cuando una persona se distrae durante la oración porque está cansada, preocupada o tiene una responsabilidad urgente, no existe motivo para concluir que ha sufrido un ataque demoníaco.

Cuando alguien desarrolla un hábito de consultar constantemente el teléfono, tampoco debemos atribuir automáticamente ese comportamiento a una intervención sobrenatural.

El discernimiento cristiano exige prudencia.

La acción ordinaria de la tentación no necesita manifestaciones extraordinarias. Basta con que una persona encuentre atractivo lo que la aleja del bien y termine eligiéndolo libremente.

El sueño de la linterna puede entenderse como una representación simbólica de esta dinámica: la tentación presenta algo que despierta nuestro interés, desvía nuestra voluntad y dificulta la realización de un bien superior.

No es necesario imaginar que detrás de cada notificación existe una intervención demoníaca. Basta con reconocer que la libertad humana puede quedar atrapada en hábitos desordenados y que el cristiano necesita luchar contra el pecado con la ayuda de la gracia.

La enseñanza pastoral debe evitar dos extremos.

El primero consiste en negar toda dimensión espiritual a las tentaciones y reducir el problema a una cuestión meramente técnica.



El segundo consiste en atribuir indiscriminadamente al demonio cada dificultad, cada pensamiento involuntario o cada problema de concentración.

La fe católica nos invita a reconocer el combate espiritual sin caer en supersticiones ni perder el sentido de la responsabilidad personal.

La respuesta cristiana es clara: oración, sacramentos, vigilancia, virtud, formación de la conciencia y confianza en la gracia de Dios.

11. El peligro de vivir mirando la vida de los demás

Entre las imágenes que aparecen en el sueño de Don Bosco se encuentran los familiares, los amigos, los lugares conocidos y los antiguos pasatiempos. La linterna no muestra solamente placeres materiales; también ofrece recuerdos, vínculos y escenas que despiertan sentimientos personales.

Esta dimensión permite reflexionar sobre una de las formas contemporáneas de distracción: vivir constantemente pendientes de lo que hacen los demás.

Las redes sociales nos permiten mantener el contacto con familiares y amigos, conocer acontecimientos importantes y compartir experiencias. Pueden ser una herramienta valiosa para combatir la soledad y fortalecer los vínculos.

Pero también pueden alimentar la comparación permanente.

Observamos los viajes de otros, sus celebraciones, sus logros, sus compras y sus momentos aparentemente felices. Vemos imágenes seleccionadas, publicaciones cuidadosamente preparadas y fragmentos de vidas que no conocemos en su totalidad.

Sin darnos cuenta, podemos empezar a medir nuestra propia vida con criterios ajenos.

¿Por qué los demás parecen más felices?

¿Por qué tienen más éxito?

¿Por qué reciben más reconocimiento?

¿Por qué sus proyectos avanzan mientras nosotros encontramos dificultades?

Esta comparación puede alimentar la envidia, la insatisfacción, el orgullo o el desánimo.



Desde una perspectiva cristiana, debemos recordar que cada persona tiene una vocación y unas circunstancias particulares. La vida no es una competición para obtener el mayor número de reacciones, acumular más experiencias o demostrar que somos superiores a los demás.

La vocación cristiana consiste en buscar la santidad en las circunstancias concretas en las que Dios nos llama a vivir.

Un padre que atiende pacientemente a sus hijos realiza una obra de enorme valor, aunque nadie la publique en internet.

Una persona enferma que ofrece sus sufrimientos a Dios puede vivir una profunda unión con Cristo, aunque su vida parezca menos espectacular que la de quienes muestran constantemente sus actividades.

Un trabajador que cumple honradamente sus obligaciones, un anciano que reza por su familia o una persona que cuida en silencio a un enfermo pueden realizar actos de caridad que jamás recibirán reconocimiento público.

El valor de una vida no se mide por su visibilidad.

Nuestro Señor nos recuerda, en el Evangelio según san Mateo, la importancia de practicar la oración y la limosna sin buscar la admiración de los hombres (cf. Mateo 6,1-6).

No se trata de prohibir toda publicación ni de considerar sospechoso cualquier reconocimiento. Se trata de examinar la intención: ¿hacemos el bien porque es bueno o porque deseamos que los demás nos admiren?

La linterna de la comparación puede robarnos la gratitud por los bienes que hemos recibido y apartarnos de los deberes concretos que tenemos delante.

A veces, la mejor manera de recuperar la paz consiste en dejar de mirar la vida ajena para volver a cuidar la nuestra.

12. La impureza digital: cuando la pantalla alimenta las pasiones

El relato de Don Bosco incluye también escenas pecaminosas entre las imágenes que aparecen en la linterna. Este detalle permite abordar una cuestión especialmente importante



desde la moral católica.

Internet ha facilitado el acceso a contenidos que pueden alimentar la lujuria, la cosificación de las personas y hábitos contrarios a la castidad.

No toda imagen atractiva es pecaminosa, ni la mera aparición involuntaria de un pensamiento impuro implica consentimiento moral. La distinción es esencial para evitar escrúpulos innecesarios.

Pero cuando una persona busca deliberadamente contenidos pornográficos, alimenta fantasías desordenadas o convierte a otros seres humanos en objetos de satisfacción sexual, se enfrenta a una cuestión moral real.

La tradición católica enseña que la castidad integra la sexualidad en la persona y la ordena al amor verdadero. No consiste en despreciar el cuerpo ni en negar la bondad de la sexualidad humana, sino en vivirla de acuerdo con la dignidad de la persona y el designio de Dios.

La pornografía, por su propia naturaleza, presenta la intimidad sexual separada de la entrega personal y puede favorecer una mirada que reduce a los demás a objetos de consumo.

La pantalla puede hacer que el acceso a estos contenidos resulte inmediato, privado y aparentemente carente de consecuencias. Pero el carácter privado de una acción no elimina su dimensión moral.

También debemos tener presente que algunas personas experimentan hábitos compulsivos relacionados con el consumo de pornografía y necesitan ayuda para recuperar el control de su conducta. En esos casos, junto con la dirección espiritual y la confesión cuando corresponda, puede ser conveniente buscar apoyo psicológico profesional.

La respuesta cristiana no debe limitarse a la condena. Debe incluir la esperanza, el acompañamiento y medios concretos de cambio.

Quien lucha contra este problema puede comenzar por identificar las circunstancias que favorecen la tentación, evitar los contenidos y situaciones que le conducen habitualmente a ella, establecer límites tecnológicos y recuperar una vida ordenada de oración, descanso y relaciones personales.

Si se produce una caída, no debe abandonarse a la desesperación. El arrepentimiento sincero y la confianza en la misericordia de Dios permiten volver a empezar.



La castidad no se alcanza únicamente evitando determinadas imágenes. Se cultiva aprendiendo a mirar a los demás como personas creadas a imagen de Dios, dignas de respeto y nunca reducibles a instrumentos de placer.

Romper la linterna significa, en este caso, dejar de alimentar deliberadamente aquello que oscurece nuestra capacidad de amar.

13. La pérdida del tiempo: una cuestión espiritual y moral

El tiempo es uno de los bienes más singulares de nuestra existencia. Podemos recuperar dinero, adquirir nuevos conocimientos y reconstruir algunas relaciones, pero no podemos hacer que una hora ya vivida vuelva a presentarse exactamente de la misma manera.

La Sagrada Escritura nos invita a reconocer la brevedad de la vida y a vivir con sabiduría.

El salmista reza:

«*Enséñanos a calcular nuestros años, para que adquiramos un corazón sensato*».

— Salmo 90,12, según la numeración hebrea; Salmo 89,12 en la Vulgata.

Esta súplica no significa que debamos vivir obsesionados con la productividad. El descanso es necesario, la recreación es legítima y no estamos llamados a convertir cada minuto en una tarea.

La cuestión es aprender a distinguir entre el descanso que nos renueva y la evasión que nos deja más dispersos, entre la recreación proporcionada y la actividad que termina absorbiendo toda nuestra atención.

Pensemos en una persona que llega a casa después de una jornada laboral agotadora. Decide sentarse unos minutos para descansar y consultar el teléfono. Esa decisión puede ser perfectamente razonable.

Pero si los minutos se convierten sistemáticamente en horas, si duerme menos de lo necesario, si descuida a su familia y si abandona sus prácticas religiosas, el hábito merece ser examinado.



No porque todo entretenimiento sea malo, sino porque los bienes deben estar ordenados.

El cristiano necesita tiempo para trabajar, descansar, amar, formarse, servir a los demás y encontrarse con Dios.

Cuando una actividad secundaria absorbe el espacio necesario para cumplir los deberes fundamentales, algo debe cambiar.

San Pablo escribe a los efesios:

«Mirad atentamente cómo vivís: no como necios, sino como sabios, aprovechando bien el tiempo».

— Efesios 5,15-16.

Esta exhortación posee una enorme actualidad.

Aprovechar bien el tiempo no significa llenar cada minuto de obligaciones. Significa vivir con conciencia de nuestra vocación, sin entregar de manera irreflexiva nuestra libertad a cualquier estímulo pasajero.

Un momento de descanso puede ser bueno. Una conversación agradable puede ser buena. Una película compartida con la familia puede ser buena. El problema aparece cuando perdemos la capacidad de elegir y simplemente seguimos mirando porque siempre hay algo más.

El tiempo también es un don que podemos ofrecer a Dios. Cuando cuidamos a un enfermo, escuchamos a un familiar, educamos a nuestros hijos o cumplimos honradamente nuestro trabajo, podemos vivir nuestra vocación cristiana en actividades que no tienen una apariencia explícitamente religiosa.

Por eso la solución no consiste en sustituir todas las distracciones por actividades piadosas sin discernimiento. Consiste en ordenar toda nuestra vida conforme al amor a Dios y al prójimo.



14. ¿Cómo recuperar el dominio de nuestra atención? Una guía espiritual práctica

La reflexión sobre el sueño de Don Bosco debe conducirnos a decisiones concretas. De poco serviría reconocer el peligro de las distracciones si después continuáramos viviendo exactamente de la misma manera.

No todos necesitamos las mismas medidas. Algunas personas utilizan el teléfono de forma equilibrada; otras han adquirido hábitos difíciles de modificar. Por eso conviene comenzar con un examen sincero, sin compararnos con los demás.

Primera medida: establecer momentos protegidos de oración

Conviene reservar cada día un tiempo concreto para la oración personal y protegerlo, en la medida de lo posible, de las interrupciones digitales.

Puede ser por la mañana, antes de comenzar las obligaciones, o por la noche, cuando el día está terminando.

Durante ese tiempo, es útil silenciar las notificaciones y apartar el teléfono si no lo necesitamos para rezar.

Si utilizamos una aplicación de oración, podemos preparar previamente el contenido para evitar que la lectura de una oración nos lleve a consultar otros servicios.

La regularidad suele ser más importante que empezar con un tiempo excesivamente largo que después resulte difícil mantener.

Quien no tiene el hábito de la oración puede comenzar con diez minutos de lectura del Evangelio, meditación y conversación con Dios, ampliando el tiempo gradualmente según sus circunstancias.

Lo importante es ofrecer a Dios un espacio real y no dejar siempre la oración para cuando todas las demás actividades hayan terminado.

Segunda medida: recuperar el Rosario como escuela de recogimiento

El Santo Rosario puede ayudarnos a educar la atención mediante la repetición orante del Padrenuestro, el Avemaría y el Gloria, mientras meditamos los misterios de la vida de



Nuestro Señor Jesucristo y de la Santísima Virgen María.

Su repetición no es una fórmula vacía. Cuando se reza con fe, permite que la palabra vocal acompañe la meditación de los misterios de nuestra Redención.

Es normal que aparezcan distracciones. La respuesta consiste en volver humildemente al misterio que estamos contemplando.

Podemos ayudarnos de un crucifijo, de una imagen sagrada o de un lugar tranquilo. También podemos rezar con otras personas, siempre que esa participación nos ayude a perseverar.

Si utilizamos el teléfono para seguir las oraciones, conviene preparar el texto antes de comenzar y evitar consultar otros contenidos durante el Rosario.

El objetivo no es conseguir una concentración psicológica perfecta, sino perseverar en la oración con reverencia y confianza.

Tercera medida: limitar las notificaciones

No todas las notificaciones merecen interrumpir lo que estamos haciendo.

Podemos desactivar aquellas que no son necesarias, establecer horarios para consultar el correo y las redes sociales, y reservar determinados momentos para responder mensajes.

Las personas que necesitan permanecer localizables por motivos familiares, laborales o de salud pueden adaptar estas medidas a sus circunstancias.

La finalidad no es aislarnos de los demás, sino recuperar la capacidad de decidir cuándo atender una comunicación y cuándo permanecer dedicados a una actividad importante.

Cuarta medida: evitar el teléfono en los primeros y últimos momentos del día

Comenzar la jornada consultando inmediatamente las redes puede hacer que nuestra atención quede ocupada por preocupaciones ajenas antes de haber tenido tiempo para ordenar nuestros propios pensamientos.

Del mismo modo, pasar la última hora de la noche saltando de un contenido a otro puede dificultar el descanso y desplazar el examen de conciencia o la oración antes de dormir.

Una alternativa consiste en dedicar los primeros minutos de la mañana a dar gracias a Dios,



ofrecerle el día y encomendarle nuestras obligaciones.

Por la noche, podemos revisar brevemente cómo hemos vivido, reconocer nuestras faltas, pedir perdón y dar gracias por los bienes recibidos.

No es necesario establecer reglas rígidas idénticas para todos. Basta con recuperar una cierta libertad frente a la costumbre de consultar la pantalla de manera automática.

Quinta medida: examinar el contenido, no solo el tiempo

Reducir el número de horas de pantalla puede ser útil, pero no resuelve todos los problemas.

También necesitamos preguntarnos qué estamos consumiendo.

¿Los contenidos que vemos nos ayudan a conocer mejor la realidad?

¿Nos acercan a la verdad o alimentan la sospecha permanente?

¿Nos ayudan a comprender a los demás o fomentan el desprecio?

¿Nos permiten descansar o nos dejan inquietos?

¿Nos forman en la virtud o alimentan pasiones que después nos cuesta dominar?

¿Utilizamos las redes para evangelizar y servir o para buscar aprobación y discutir interminablemente?

Este examen debe ser sincero y equilibrado. No todo contenido debe producir una mejora moral inmediata para ser legítimo, pero sí debemos prestar atención a los efectos habituales de nuestras elecciones.

Sexta medida: recuperar el trato personal

Ninguna comunicación digital sustituye por completo la presencia física, la conversación pausada o el acompañamiento de una persona que sufre.

Podemos establecer momentos familiares sin teléfonos, escuchar a nuestros hijos sin interrupciones, visitar a personas mayores y dedicar tiempo a quienes necesitan compañía.

También podemos utilizar la tecnología para acercarnos a personas que viven lejos,



mantener amistades y acompañar a quienes no pueden salir de casa.

La cuestión es que los medios permanezcan al servicio de las relaciones humanas, y no que las relaciones humanas queden subordinadas a la pantalla.

Séptima medida: acudir a los sacramentos y al acompañamiento espiritual

Cuando descubrimos que nuestras distracciones están relacionadas con pecados concretos, debemos abordarlos también desde la vida sacramental.

La confesión sacramental ofrece el perdón de Dios a quien se arrepiente sinceramente, está dispuesto a abandonar el pecado y recibe la absolución del sacerdote.

La dirección espiritual puede ayudarnos a reconocer patrones de conducta, ordenar nuestras prácticas de piedad y distinguir entre dificultades ordinarias y problemas que requieren atención especial.

Si el uso del teléfono se vuelve compulsivo y perjudica gravemente el trabajo, las relaciones, el sueño o la vida cotidiana, también puede ser conveniente recurrir a un profesional cualificado.

Buscar ayuda no contradice la confianza en Dios. La gracia no elimina la necesidad de utilizar prudentemente los medios humanos que están a nuestro alcance.

Octava medida: sustituir el hábito, no limitarse a combatirlo

Cuando eliminamos una actividad que ocupa mucho tiempo, necesitamos decidir qué haremos con el espacio recuperado.

Si simplemente nos prohibimos mirar el teléfono sin incorporar otras actividades, es posible que volvamos al hábito anterior en cuanto aparezca el aburrimiento.

Podemos recuperar la lectura, el paseo, el ejercicio, la conversación, el estudio, el servicio a los demás o la oración.

No todo momento debe estar ocupado. Aprender a permanecer sin estímulos también puede ayudarnos a recuperar la serenidad.

El objetivo no es vivir constantemente ocupados, sino aprender a utilizar nuestra libertad para elegir lo que verdaderamente conviene.



15. Una regla de vida cristiana para el uso de las pantallas

Las siguientes propuestas pueden servir como punto de partida para quien desee ordenar su vida digital desde una perspectiva católica.

Siete compromisos para recuperar la atención

Una propuesta práctica para revisar durante una semana y adaptar a las propias obligaciones.

Compromisos practicados

0 de 7

Comenzar el día con una oración antes de consultar las redes sociales. Reservar cada día un tiempo de oración sin interrupciones innecesarias. Silenciar las notificaciones que no requieren atención inmediata. No consultar el teléfono durante la Misa, salvo necesidad real. Evitar los contenidos que conducen deliberadamente al pecado o alimentan hábitos dañinos. Dedicar diariamente un tiempo de atención plena a la familia o a otra persona. Terminar la jornada con un breve examen de conciencia y una oración.

Copiar mi regla de vida

Esta propuesta no pretende sustituir un plan personal de vida espiritual ni establecer una obligación universal. Es una ayuda para examinar las costumbres y realizar cambios proporcionados.

La perseverancia es más importante que la perfección inmediata.

Si un día no cumplimos uno de los compromisos, podemos reconocerlo, aprender de lo ocurrido y volver a empezar. No necesitamos convertir cada fallo en una razón para abandonar el propósito.

La vida cristiana es un camino de conversión sostenida por la gracia.

16. ¿Qué deben hacer los padres y educadores ante la



linterna de nuestros días?

La advertencia de Don Bosco adquiere una especial importancia cuando pensamos en los niños y adolescentes.

El santo dedicó gran parte de su vida a la educación de los jóvenes porque comprendía que la formación del carácter y de la conciencia requiere tiempo, acompañamiento y un ambiente adecuado.

Los padres de hoy se enfrentan a una realidad compleja. Los dispositivos digitales ofrecen oportunidades educativas, creativas y sociales, pero también exponen a los menores a contenidos inadecuados, contactos no deseados, presión social y hábitos de uso difíciles de regular.

La respuesta no debería limitarse a entregar un dispositivo sin orientación ni a prohibirlo todo sin explicación.

Los niños necesitan aprender progresivamente a utilizar la tecnología con prudencia, responsabilidad y dominio de sí mismos.

Educar con el ejemplo

Es difícil enseñar a un hijo que el teléfono no debe ocuparlo todo si los adultos consultan constantemente sus propias pantallas.

Los niños aprenden tanto de las normas que reciben como de las conductas que observan.

Un padre que guarda el teléfono para escuchar a su hijo transmite un mensaje poderoso: las personas importan más que las notificaciones.

Una familia que reza unida, participa en la Misa y reserva momentos para conversar enseña que existen bienes que merecen atención y respeto.

El ejemplo no exige una familia perfecta. Exige coherencia, disposición a reconocer los propios errores y voluntad de mejorar.

Establecer límites proporcionados

Los menores necesitan normas claras y adecuadas a su edad. Los horarios de uso, la



supervisión de contenidos y los espacios sin pantallas pueden contribuir a proteger su desarrollo.

También es importante explicar las razones de esas normas. El objetivo último no es controlar cada movimiento del niño indefinidamente, sino ayudarlo a desarrollar la capacidad de gobernarse por sí mismo.

La educación cristiana no debe formar personas incapaces de elegir cuando desaparece la vigilancia externa. Debe formar conciencias capaces de reconocer el bien y escogerlo libremente.

Enseñar a distinguir entre lo atractivo y lo bueno

Una de las lecciones más importantes del sueño de Don Bosco consiste precisamente en esta distinción.

Algo puede resultar atractivo sin ser bueno para nosotros.

Algo puede proporcionarnos placer inmediato y producir consecuencias perjudiciales.

Algo puede ser popular y carecer de verdadero valor.

Algo puede parecer urgente y no ser importante.

Los jóvenes necesitan aprender a examinar críticamente lo que ven, reconocer las estrategias de persuasión y comprender que no todo lo que aparece en una pantalla merece su tiempo.

Esta educación debe incluir también el respeto a la dignidad humana, la castidad, la prudencia en las comunicaciones y la responsabilidad por lo que se publica.

No reducir la educación cristiana al miedo

La imagen del demonio en el sueño puede impresionar a los jóvenes, pero la educación cristiana no debe basarse exclusivamente en provocar temor.

Don Bosco sabía que la formación requiere razón, religión y amabilidad. Los niños necesitan comprender que la virtud no es una limitación arbitraria, sino un camino hacia una libertad más plena.



El objetivo no es que teman todos los dispositivos. Es que aprendan a utilizarlos sin convertirse en esclavos de ellos.

No queremos jóvenes que rechacen toda tecnología por miedo, sino personas capaces de reconocer cuándo una herramienta sirve al bien y cuándo es necesario apartarse de ella.

La respuesta cristiana a las distracciones no es el desprecio del mundo, sino el orden de los bienes conforme a la verdad.

17. La Iglesia, la evangelización y la tecnología: ¿puede la linterna convertirse en instrumento de apostolado?

Sería un error concluir que la tecnología solo puede apartarnos de Dios.

Los mismos medios que pueden distraernos también pueden servir a la evangelización, la formación doctrinal y la oración comunitaria.

Una persona que vive lejos de su parroquia puede seguir una transmisión de la Misa cuando no le resulta posible asistir presencialmente. Un enfermo puede escuchar las oraciones de la Iglesia desde su habitación. Un católico puede estudiar el Catecismo, leer documentos del Magisterio, conocer la vida de los santos y profundizar en la Sagrada Escritura gracias a recursos digitales.

Las redes sociales permiten también anunciar el Evangelio, difundir enseñanzas católicas y acompañar a personas que buscan respuestas a sus preguntas sobre la fe.

No debemos despreciar estas posibilidades.

Pero el uso apostólico de la tecnología exige el mismo discernimiento que cualquier otra actividad.

Publicar un contenido religioso no garantiza que estemos realizando una obra espiritualmente fructuosa. La evangelización requiere verdad, caridad, prudencia y una intención recta.

Una publicación puede transmitir una enseñanza correcta y hacerlo de manera innecesariamente agresiva. Un debate doctrinal puede comenzar con un deseo legítimo de defender la fe y terminar alimentando la vanidad o la hostilidad.



Del mismo modo, podemos dedicar demasiado tiempo a medir la repercusión de nuestras publicaciones, como si el número de seguidores o las reacciones determinaran el valor espiritual de nuestro trabajo.

La misión apostólica no se mide exclusivamente por la visibilidad.

Nuestro Señor recuerda que el sembrador esparce la semilla y que su crecimiento no depende únicamente del esfuerzo humano (cf. Marcos 4,26-29). La evangelización requiere trabajo, pero también humildad y confianza en la acción de Dios.

La tecnología debe ser un instrumento al servicio de la misión, no el criterio que determine el contenido del mensaje.

Si utilizamos las redes para acercar a otros a Cristo, debemos procurar que nuestra presencia digital conduzca, cuando corresponda, a una vida cristiana real: oración, participación sacramental, caridad, formación y comunión eclesial.

El objetivo no es mantener a las personas permanentemente conectadas a nuestros contenidos. Es ayudarlas a crecer en la verdad y en el amor a Dios.

La linterna no es necesariamente enemiga de la luz. Puede transmitir conocimientos, abrir oportunidades y facilitar el apostolado. El problema comienza cuando el instrumento deja de servir al fin para el que debería utilizarse.

18. Una advertencia contra la curiosidad sin límites

Hay otra forma de distracción que merece especial atención: la necesidad de saberlo todo.

Las noticias se suceden sin descanso. Cada acontecimiento genera nuevas interpretaciones, cada controversia produce reacciones y cada debate parece exigir una opinión inmediata.

Podemos terminar creyendo que necesitamos estar informados de todo para comprender el mundo o cumplir nuestras responsabilidades.

Sin embargo, ningún ser humano puede conocer todos los acontecimientos ni responder a todas las cuestiones que surgen cada día.

La prudencia exige distinguir entre la información necesaria para cumplir nuestros deberes y la curiosidad que simplemente nos mantiene ocupados.



Esto resulta particularmente importante cuando seguimos noticias religiosas, políticas o sociales que despiertan inquietud, indignación o temor.

Es legítimo informarse sobre las dificultades que afectan a la Iglesia, la sociedad o los más vulnerables. También es legítimo denunciar injusticias y buscar soluciones.

Pero permanecer continuamente expuestos a noticias preocupantes no equivale necesariamente a actuar con responsabilidad.

Podemos pasar horas leyendo sobre una injusticia sin realizar ninguna acción concreta para ayudar a quienes la padecen. Podemos indignarnos ante los errores ajenos y descuidar nuestras propias obligaciones.

La información es valiosa cuando nos ayuda a comprender la realidad y actuar prudentemente. Puede convertirse en distracción cuando alimenta una inquietud permanente que no se traduce en conocimiento más profundo, caridad ni responsabilidad.

La virtud de la estudiosidad, en la tradición tomista, ayuda a ordenar el deseo de conocer. No condena el conocimiento, sino que lo orienta hacia la verdad y evita que la curiosidad se convierta en una búsqueda desordenada de novedades.

Esta enseñanza conserva una importancia enorme en la era digital.

No necesitamos saberlo todo. Necesitamos conocer suficientemente aquello que nos corresponde, reconocer nuestros límites y dedicar tiempo a los bienes que verdaderamente podemos y debemos realizar.

19. La distracción como huida de nosotros mismos

A veces no buscamos una pantalla porque tengamos algo importante que hacer, sino porque no queremos permanecer a solas con nuestros pensamientos.

El silencio puede hacernos conscientes de preocupaciones que preferiríamos evitar. Podemos recordar una conversación pendiente, una decisión difícil, un error cometido o una relación que necesita ser reparada.

La distracción ofrece un alivio inmediato: mientras miramos contenidos, dejamos de prestar atención a aquello que nos inquieta.



Este mecanismo no es exclusivo de la tecnología. A lo largo de la historia, el ser humano ha utilizado numerosas actividades para evitar enfrentarse consigo mismo.

Pero la disponibilidad permanente de estímulos puede facilitar esa evasión.

Desde una perspectiva espiritual, esta realidad merece ser examinada con delicadeza. No toda búsqueda de entretenimiento responde a una huida interior, y no debemos interpretar las dificultades emocionales como faltas morales sin más.

Hay personas que necesitan descansar, distraerse o buscar ayuda para afrontar una situación dolorosa. El acompañamiento cristiano debe reconocer estas necesidades con caridad.

Sin embargo, también es cierto que la conversión requiere cierta disposición a mirar la propia vida con sinceridad.

El examen de conciencia nos invita a preguntarnos cómo hemos vivido, qué decisiones debemos corregir, a quién hemos herido y qué deberes estamos descuidando.

La oración nos permite presentar a Dios nuestras preocupaciones sin necesidad de resolverlas todas inmediatamente.

El sacramento de la Penitencia nos ofrece un encuentro con la misericordia divina cuando reconocemos nuestros pecados y nos arrepentimos de ellos.

Y la conversación con una persona de confianza puede ayudarnos a afrontar dificultades que no sabemos resolver por nosotros mismos.

La linterna puede convertirse en una forma de evasión cuando la utilizamos sistemáticamente para no pensar, no sentir o no afrontar nuestras responsabilidades.

Romperla, en este caso, significa recuperar el valor de la verdad sobre nosotros mismos.

20. ¿Qué nos enseña la linterna sobre la libertad humana?

Llegamos aquí a una cuestión central de la teología moral: la libertad.

La libertad cristiana no consiste simplemente en poder hacer lo que nos apetece en cada momento. Consiste en la capacidad de elegir el bien de manera consciente y responsable.



Una persona puede tener acceso a innumerables opciones y, sin embargo, experimentar una libertad muy limitada si no consigue resistir sus impulsos.

Puede disponer de miles de contenidos y ser incapaz de dejar de consumirlos.

Puede afirmar que utiliza el teléfono cuando quiere, pero descubrir que consulta la pantalla de manera automática incluso cuando ha decidido no hacerlo.

Puede disponer de muchas posibilidades de comunicación y terminar aislándose de quienes tiene cerca.

La abundancia de opciones no garantiza la libertad interior.

La tradición católica enseña que la virtud fortalece nuestra capacidad para elegir el bien. La templanza, la prudencia y la fortaleza nos ayudan a ordenar los deseos, deliberar correctamente y perseverar en las decisiones buenas.

La gracia de Dios no destruye nuestra libertad, sino que la sana y la eleva. Por eso la lucha contra los hábitos desordenados no es solamente una cuestión de fuerza de voluntad: también forma parte de nuestra vida espiritual.

La oración, los sacramentos, el acompañamiento y la práctica de las virtudes pueden ayudarnos a recuperar una libertad que se ha debilitado.

Debemos evitar, no obstante, juzgar precipitadamente a quienes tienen dificultades para controlar su uso de la tecnología. Los hábitos pueden ser complejos y las circunstancias personales muy diferentes.

La respuesta adecuada combina responsabilidad, prudencia, paciencia y ayuda proporcionada.

El objetivo no es conseguir que nunca sintamos deseos de consultar el teléfono. Es aprender a decidir cuándo hacerlo, para qué hacerlo y cuándo debemos dejarlo a un lado.

En términos espirituales, se trata de que nuestra voluntad no quede subordinada a cada estímulo que aparece ante nosotros.

La linterna de Don Bosco es, en este sentido, una invitación a recuperar el señorío sobre nuestras propias acciones.



21. ¿Debemos tener miedo a las distracciones?

La respuesta cristiana no puede reducirse al miedo.

Es necesario reconocer el peligro de los hábitos desordenados, pero también recordar que Dios no nos llama a vivir permanentemente angustiados ante la posibilidad de cometer errores.

Nuestro Señor conoce nuestra fragilidad. La vida espiritual incluye luchas, caídas, períodos de sequedad y momentos en los que la oración resulta difícil.

No debemos interpretar cada dificultad como una señal de abandono divino.

La perseverancia cristiana no consiste en no experimentar nunca distracciones, sino en continuar buscando a Dios con humildad y confianza.

Si durante el Rosario descubrimos que hemos pasado varios minutos pensando en otras cosas, podemos volver al misterio que meditamos.

Si advertimos que hemos dedicado demasiado tiempo a una actividad digital, podemos reorganizar nuestros hábitos.

Si hemos caído en un pecado, podemos arrepentirnos, acudir a la confesión cuando corresponda y comenzar de nuevo.

Si nos cuesta mantener la concentración por motivos de salud, cansancio o preocupaciones personales, podemos adaptar nuestras prácticas de oración y buscar orientación adecuada.

La santidad no es una exhibición de perfección psicológica. Es una vida de unión con Dios que se desarrolla mediante la gracia, la fe, la caridad y la perseverancia.

Por eso la linterna no debe convertirse en motivo de terror, sino en una llamada a la vigilancia y a la esperanza.

El cristiano no está indefenso ante la tentación. Cuenta con la Palabra de Dios, la oración, los sacramentos, la enseñanza de la Iglesia, el ejemplo de los santos y la ayuda de la comunidad cristiana.

Y, por encima de todo, cuenta con Jesucristo, que ha vencido al pecado y a la muerte.



22. La Cruz frente a la pantalla: recuperar la verdadera jerarquía de los bienes

La enseñanza atribuida a Don Bosco propone levantar la mirada hacia la Cruz.

Esta imagen contiene una respuesta profunda al problema de las distracciones.

La Cruz nos recuerda que la vida humana no encuentra su plenitud en la satisfacción inmediata de todos nuestros deseos, sino en el amor que se entrega.

Cristo no buscó constantemente lo más cómodo, lo más espectacular o lo que le proporcionaba mayor reconocimiento. Cumplió la voluntad del Padre y entregó su vida por nuestra salvación.

En la Cruz contemplamos el amor llevado hasta el extremo, la obediencia, la entrega y la victoria de Dios sobre el pecado.

Por eso la Cruz nos ayuda a establecer una jerarquía de bienes.

No todo lo que nos atrae merece ocupar el primer lugar. No todo lo que nos entretiene nos hace mejores. No todo lo que nos proporciona satisfacción inmediata contribuye a nuestra felicidad verdadera.

El cristiano está llamado a ordenar sus deseos conforme al amor a Dios y al prójimo.

Esto no implica despreciar las cosas buenas de la vida. La amistad, el descanso, la cultura, la belleza, el trabajo y las legítimas diversiones pueden formar parte de una existencia plenamente cristiana.

Pero ninguno de estos bienes debe convertirse en un absoluto.

Cuando una actividad nos impide cumplir un deber importante, cuando una costumbre nos aparta de la oración o cuando un placer nos conduce deliberadamente al pecado, debemos recuperar el orden.

Mirar la Cruz significa recordar que el amor verdadero exige, a veces, renunciar a algo que nos atrae para elegir aquello que sabemos que es bueno.

Significa dejar el teléfono para atender a un familiar.



Significa renunciar a una discusión innecesaria para preservar la caridad.

Significa cerrar una página que nos conduce al pecado.

Significa dedicar tiempo a la oración aunque sintamos la tentación de posponerla.

Significa escuchar con paciencia a quien necesita nuestra ayuda, aunque preferiríamos continuar con una actividad más entretenida.

Son decisiones pequeñas que pueden transformar nuestra manera de vivir.

La Cruz no elimina todas las distracciones, pero nos recuerda qué merece ocupar el centro de nuestra existencia.

23. Una reflexión final: no permitamos que la linterna nos robe el cielo

Volvamos por un momento a la escena inicial.

La iglesia sigue llena de jóvenes. El altar permanece preparado. Cristo está presente en el sacramento. La invitación a acercarse a Él continúa abierta.

Pero muchos muchachos siguen mirando las imágenes que les muestra la linterna.

No necesitan abandonar físicamente el templo para perder la oportunidad de acercarse al Señor. Basta con que su atención permanezca cautivada por otra cosa.

Esta es la fuerza espiritual del relato.

Podemos estar cerca de los medios de gracia y, sin embargo, descuidarlos. Podemos conocer la verdad y no vivir conforme a ella. Podemos tener acceso a innumerables recursos religiosos y dejar la oración para después. Podemos hablar de Dios y dedicarle muy poco espacio real en nuestra vida.

También podemos utilizar los mismos medios para crecer en la fe, ayudar a los demás y anunciar el Evangelio.

La diferencia no depende exclusivamente de los instrumentos que tenemos a nuestro alcance. Depende de cómo los utilizamos, de los hábitos que cultivamos y de la orientación



moral de nuestras decisiones.

Por eso sería demasiado sencillo concluir que la linterna del sueño es simplemente el teléfono móvil. La comparación resulta útil, pero la enseñanza es más amplia.

La linterna puede ser una pantalla, pero también puede ser la vanidad, el afán de reconocimiento, la curiosidad desordenada, el apego al dinero, la búsqueda constante de placer o cualquier otra inclinación que nos haga olvidar nuestros deberes y nuestro fin último.

No necesitamos vivir con miedo a todas las cosas que nos gustan. Necesitamos aprender a amarlas en su justa medida.

La tecnología puede ser un instrumento de conocimiento, comunicación y apostolado. La diversión puede ser legítima. La información puede ayudarnos a comprender el mundo. La amistad puede proporcionarnos una alegría auténtica.

Pero ninguno de estos bienes puede sustituir a Dios.

Nuestro corazón ha sido creado para la verdad, el bien y el amor. Ninguna sucesión interminable de estímulos puede satisfacer plenamente ese deseo profundo de felicidad.

San Agustín expresó esta inquietud humana al comienzo de sus Confesiones con una afirmación que sigue resonando a través de los siglos: nuestro corazón permanece inquieto hasta que descansa en Dios.

Esa inquietud no se resuelve acumulando novedades. Se orienta cuando reconocemos nuestro fin último y aprendemos a ordenar la vida conforme a él.

La advertencia de la linterna nos invita a examinar qué ocupa nuestra atención, qué alimenta nuestros deseos y qué lugar concedemos a la oración, la Eucaristía y la caridad.

No se trata de medir la santidad por el número de horas que pasamos sin conexión. Se trata de recuperar la libertad interior necesaria para vivir como cristianos.

Quizá el primer paso sea muy sencillo.

Apagar durante unos minutos la pantalla.

Abrir el Evangelio.



Arrodillarnos ante un crucifijo.

Rezar un Avemaría.

Dar gracias por los bienes recibidos.

Pedir perdón por nuestras faltas.

Y volver a poner a Dios en el centro.

No porque el mundo que existe fuera de la pantalla carezca de valor, sino porque todo adquiere su verdadero sentido cuando está ordenado al amor de Dios.

La linterna puede ofrecernos miles de imágenes. Puede mostrarnos lugares que deseamos conocer, personas a las que admiramos, placeres que nos atraen y noticias que despiertan nuestra curiosidad.

Pero ninguna imagen puede sustituir el encuentro con Cristo.

Ninguna notificación puede concedernos la gracia sacramental.

Ningún reconocimiento digital puede reemplazar la paz de una conciencia recta.

Ninguna diversión puede ocupar el lugar de la felicidad eterna para la que hemos sido creados.

Y ninguna pantalla debería impedirnos escuchar la llamada del Señor.

Por eso, cuando sintamos la tentación de seguir mirando aquello que nos aparta de lo esencial, recordemos la enseñanza espiritual que podemos extraer del sueño de san Juan Bosco.

No permitamos que una luz pasajera nos haga olvidar la Luz verdadera.

Cristo no nos llama a vivir encerrados en el miedo ni a despreciar las cosas buenas de este mundo. Nos llama a utilizar nuestra libertad para amar, servir, orar y caminar hacia la santidad.

La linterna puede seguir encendida. La decisión de mirarla continuamente o de levantar la mirada hacia Dios nos corresponde a nosotros.



Y cuando llegue el momento de encontrarnos definitivamente con Nuestro Señor, no serán las imágenes que hayamos contemplado las que darán sentido a nuestra vida, sino el amor con el que hayamos respondido a su gracia.

Que san Juan Bosco interceda por nuestros jóvenes, por las familias, por los educadores y por todos aquellos que luchan por recuperar el silencio interior en medio del ruido del mundo.

Que la Santísima Virgen María nos enseñe a guardar la Palabra de Dios en nuestro corazón, como hizo ella, y a no permitir que las preocupaciones pasajeras apaguen nuestra vida espiritual.

Y que Jesucristo, presente en la Sagrada Eucaristía, sea siempre el centro de nuestros pensamientos, el fundamento de nuestras decisiones y la meta última de nuestra existencia.

Porque la verdadera victoria no consiste en apagar todas las pantallas, sino en impedir que cualquier cosa creada ocupe el lugar que pertenece a Dios.

¡Viva Cristo Rey!