



Introducción: El arte sutil de evitar lo esencial

Es sábado por la mañana. Tienes que escribir ese informe, preparar una charla para el grupo parroquial, estudiar para ese examen de teología o, simplemente, orar. Pero antes, decides que necesitas ordenar tu escritorio. Y, ya que estás, mejor limpiar el teclado a fondo, con bastoncillos de algodón y alcohol. Luego organizas los archivos del ordenador, revisas los correos, actualizas el calendario, miras algo de formación "productiva" en YouTube... y el día se ha ido.

Te sientes ocupado, incluso virtuoso. Pero en el fondo sabes que no has hecho lo esencial.

Ese fenómeno tiene nombre: **la pereza moderna disfrazada de utilidad**. O, como la tradición espiritual la ha llamado durante siglos, **acedia**, una forma de apatía interior que nos empuja a huir del deber profundo, del llamado divino a lo que realmente transforma nuestra alma.

I. La Pereza: un vicio incomprendido

Cuando pensamos en la pereza, imaginamos a alguien tumbado en un sofá, sin hacer absolutamente nada. Pero esta es una visión superficial. El verdadero rostro de la pereza es mucho más escurridizo y peligroso.

¿Qué es la pereza?

En la **teología moral**, la pereza es una resistencia o repugnancia espiritual al bien que debemos realizar. Santo Tomás de Aquino la describe como **«tristitia de bono divino»** (tristeza ante el bien espiritual). No es simplemente no hacer nada, sino rechazar o posponer lo que más importa: el crecimiento interior, el cumplimiento de nuestros deberes cristianos, la respuesta al amor de Dios.

La acedia: raíz antigua de un mal moderno

La **acedia**, palabra que los Padres del Desierto utilizaban para nombrar esta forma profunda de pereza, es una mezcla de tedio, dispersión, evasión y desgana. El monje Evagrio Póntico la llamó "el demonio del mediodía": esa tentación de dejar la celda, mirar por la ventana, encontrar excusas para no rezar ni trabajar en lo esencial. En el siglo XXI, ya no estamos en el desierto, pero vivimos igual de distraídos.



II. La procrastinación “productiva”: la pereza con disfraz de eficiencia

En la era digital, la pereza no se manifiesta como inacción, sino como una **hiperactividad desviada**. Hacemos muchas cosas, pero evitamos las que realmente deberíamos hacer. Y lo hacemos con una lógica que parece irreprochable: “Estoy siendo productivo”. Pero **la productividad no siempre es obediencia a la voluntad de Dios**.

Ejemplos cotidianos

- Un seminarista que dedica horas a organizar sus apuntes pero no reza el Oficio.
- Una madre que limpia obsesivamente la casa para no sentarse a hablar con su hijo adolescente.
- Un sacerdote que llena su agenda de reuniones pero evita el silencio de la adoración.
- Un laico que consume contenido espiritual en redes, pero no ora.

Es el teclado limpio. Pero la oración sin hacer.

Es el escritorio ordenado. Pero la carta de reconciliación sin escribir.

Es el “hice mil cosas”. Pero no las que Dios te pedía hoy.

III. Fundamentación bíblica: Dios nos llama al centro, no a la periferia

La Escritura es clara al respecto: **Dios no quiere sólo actividad, sino fidelidad al propósito**. El Señor no premia a los siervos ocupados, sino a los que hacen su voluntad.

“No todo el que me diga: ‘Señor, Señor’, entrará en el Reino de los cielos, sino el que haga la voluntad de mi Padre que está en los cielos.”

(Mateo 7, 21)

“Marta, Marta, andas inquieta y preocupada por muchas cosas; sin



embargo, una sola es necesaria.”
(Lucas 10, 41-42)

Marta no estaba ociosa. Estaba ocupada, incluso con tareas buenas. Pero no estaba en lo esencial. Su hermana María, sentada a los pies del Maestro, eligió “la mejor parte”.

IV. Relevancia teológica y pastoral: la batalla contra la evasión del alma

Un combate interior

La pereza espiritual es **una de las siete raíces del pecado**, porque mina la vida interior. No se trata sólo de vagancia: se trata de **resistirse a crecer, a amar, a entregarse**. Es una huida de la cruz cotidiana, del compromiso con Dios y con el prójimo.

Causas comunes

- Falta de sentido profundo del deber cristiano.
 - Miedo a enfrentarse al vacío interior.
 - Perfeccionismo paralizante: “Si no lo haré perfecto, mejor no lo hago”.
 - Sobreestimación de las tareas secundarias.
-

V. Una guía práctica para combatir la pereza espiritual

1. Discernir lo esencial

Hazte esta pregunta cada mañana:

¿Qué es lo que Dios espera hoy de mí que, si no lo hago, todo lo demás será secundario?

Haz una lista de tareas y **subraya en rojo lo esencial**. Si no lo haces, acabarás limpiando el teclado, pero no rezando.



Pereza (Apatía): La Procrastinación 'Productiva'. Cuando limpias el teclado para evitar lo que realmente importa | 4

2. Romper el ciclo con decisión

La procrastinación es como un remolino: cuanto más lo alimentas, más fuerte se vuelve. Para salir de él se necesita una acción concreta e inmediata. Empieza por **hacer al menos cinco minutos de lo que estás evitando**. El Espíritu Santo actúa en el movimiento.

3. Vencer con mortificación humilde

¿No tienes ganas? ¡Mejor! Ofrece esa lucha como mortificación interior. La pereza se vence **con sacrificios pequeños y constantes**, como levantarte sin posponer el despertador, o rezar cuando el alma se siente seca.

4. Establecer rituales sagrados

Crea hábitos diarios intocables, como:

- Comenzar el día con un versículo bíblico y una oración.
- Tener un horario fijo para la oración personal.
- Reservar un tiempo semanal para el silencio profundo.

La constancia vence al demonio del mediodía.

5. Buscar acompañamiento espiritual

Un director espiritual puede ayudarte a identificar **las fugas de energía y voluntad**, y a corregir esa falsa actividad que esconde evasión. La mirada de otro desenmascara lo que nos cuesta ver.

6. Revisar el día con sinceridad

Cada noche, pregúntate:

- ¿Hice lo que debía o lo que me era más fácil?
- ¿Qué parte de mi día fue una huida disfrazada?
- ¿Dónde estuve realmente unido al Señor?

El **examen de conciencia** es la espada contra la pereza.



VI. Para vivir en clave de eternidad

Dios no nos pide hacer muchas cosas, sino **cumplir su voluntad con amor**. La pereza moderna —la que se disfraza de perfeccionismo, productividad o compromiso aparente— es un enemigo silencioso que nos roba la vida interior.

San Pablo nos exhorta:

“Despierta tú que duermes, levántate de entre los muertos y Cristo te iluminará.”
(Efesios 5, 14)

Hoy, esa luz puede comenzar simplemente dejando de limpiar el teclado... y sentándonos a orar.

Conclusión: Haz primero lo que más importa

La vida cristiana no consiste en “hacer muchas cosas”, sino en amar a Dios **con todo el corazón, con toda el alma, con toda la mente y con todas las fuerzas**. Eso implica decir **no** a la tentación de lo intrascendente, aunque venga disfrazado de eficiencia.

¿Limpiaste el teclado? Muy bien. Pero no olvides que hay un alma esperando ser purificada, un corazón esperando convertirse, un Dios esperando encontrarse contigo.

Que no sea demasiado tarde para dejar de huir de lo esencial.
Haz lo que importa. Hoy.