

# **Orar en cos i ànima: la mortificació cristiana**

Posar ordre al caos interior que, de vegades, tenim, pot aconseguir-se per amor a Déu, sense por ni escrúpols ni formalismes, amb molta confiança i una gran llibertat, i amb un cor generós. És una forma de pregar: pregar en cos i ànima.

16/05/2006

Hi ha coses que no comprenem. Només podem acostar-nos a elles amb fe. I amb amor. Per qui Jesucrist va morir en una creu? Va ser necessària aquesta horrible passió per a alliberar-nos de les nostres foscos interiors? Per descomptat que no. Déu hauria pogut perdonar els nostres pecats de mil maneres diferents, o simplement no perdonar-los.

## **Bogeria d'amor de Jesucrist**

Probablement, ha triat la més impressionant de totes, aquella que manifesta més clarament la bogeria del seu gran amor: s'ha fet home — un de nosaltres—, i ha compartit les alegries i dureses de la nostra vida fins al final. Malgrat la seva omnipotència eterna, es va deixar — lliurement!— humiliar, flagel·lar, escopir, ridiculitzar, coronar d'espines i clavar en un pal. Per què? Potser per a mostrar-nos que és

capaç de “fer-ho tot” per nosaltres, com un amic que mor per a salvar l’altre. I per a convèncer-nos —una vegada per totes— que tenim un immens valor: la nostra destinació no és indiferent a Déu. Misteri d’amor, sobreabundància de generositat.

## **Crist ha mort perquè nosaltres visquem**

Això vol dir que els cristians hem de viure ara d’una manera severa i rigorosa? Que no hem de gaudir de les coses bones de la vida? Tot el contrari! Crist ha mort perquè nosaltres visquem; ha sofert perquè nosaltres siguem feliços; ha trencat les nostres cadenes perquè anunciem el seu regne de llibertat. L’obra de salvació hauria de reflectir-se en el rostre, en la mirada, en el somriure i el riure, en la serenitat i la fortalesa, en la comprensió i l’amistat, en

l'ànim sincer, solidari i generós dels “alliberats”.

Qui experimenta que és profundament acceptat i estimat, no pot sinó transmetre l'amor amb alegria. I vol estar cada vegada més a prop a l'amor de la seva vida. Ho advertim en l'amor humà, de vegades amb una claredat que ens fa tremolar. Pensem, per exemple, en les dones alemanyes que van acompanyar voluntàriament els seus marits jueus als camps de concentració nazis. O en aquella mare que es va acostumar a tancar els ulls durant gairebé tot el dia, per percebre el món de la mateixa manera que el seu fill cec.

## **Compartir el destí de Crist**

Una cosa semblant passa amb l'amor a Crist. Els cristians volen compartir el seu destí. No és veritat que dues persones s'uneixen més fortament quan duen juntes un gran dolor, que

quan celebren juntes una festa meravellosa? Per això, els cristians volen estar també a la creu, i no tenen objeccions a pujar lliurement a la muntanya del Calvari. Com ho fan? Tracten d'acceptar, amb bon ànim, els múltiples problemes de la vida diària; els utilitzen com el material del qual fabriquen una creu, “la seva creu”, aquella per a la qual Crist els considera preparats, i que duu amb ells. Com és sabut, Déu sol actuar així amb els seus amics.

## **Les mortificacions corporals, una llarga tradició cristiana**

No obstant això, qui estima, és capaç “d'excedir-se”, de cometre bogeries. Els cristians volen identificar-se cada vegada més plenament amb l'estimat, que es va deixar — lliurement!— crucificar. Per això, busquen, segons una llarga tradició, també lliurement “mortificacions corporals”, com són el dejuni o una

peregrinació austera i tantes altres. El qui estimen, per descomptat, no és la creu en si, sinó el Crucificat. No volen tenir les coses més bé que Ell. Si la gent ha flagel·lat i escopit el Crist, no desitgen que a ells els donin honors. No volen viure en comoditat i aburgesament, sinó amb Ell i com Ell. Aquest és el primer aspecte, el més important, de la “mortificació corporal”.

## **Ànima i cos, ordenar les passions i educar els sentits**

N’hi ha també un altre, que té relació amb la nostra naturalesa: som cos i ànima. Totes les nostres activitats espirituals es troben profundament unides a la nostra vida sensible. A més, la nostra naturalesa humana està afeblida pel pecat. Hi ha desordre i temptacions. Oposar-se a la realitat i pretendre contradir els moviments de la naturalesa, resulta del tot inútil. Una empresa amb

aquest propòsit conduiria únicament a la rigidesa d'un estoïcisme inhumà. Però seria igualment erroni cedir davant tots els desigs i oblidar la realitat que viu cadascun. El més convenient és acceptar-se com un és. Quan hi ha alguna cosa en el cor que contradiu a l'amor, necessitem sinceritat per reconèixer els nostres sentiments, i no ocultar-los o simplement reprimir-los; això només conduiria a una actitud convulsiva.

Un cristià vol netejar la seva “casa interior”, cada dia de nou, perquè Déu hi pugui habitar cada vegada més profundament en ella. És l'altre aspecte de la “mortificació corporal” que, per cert, és una expressió poc afortunada: no es tracta “de matar” res ni ningú, sinó d'ordenar les passions i educar els sentits. És important que cadascú trobi la seva pròpia manera d'actuar, que l'ajudi a créixer en l'amor i, de passada, a vèncer les temptacions. No cal que

tots facin el mateix. Cada època té el seu estil particular, la seva mentalitat, els seus costums i formes.

Encara que és, certament, més important la lluita interior, no hauríem de menysprear l'exterior que pot preparar-nos a ella. Tal vegada, el recte significat de la "mortificació corporal" fou tergiversat en el passat, i es va arribar a exageracions. Per això, avui dia, la "mortificació" és rebutjada per amplis sectors de la societat. Però no es tracta que, a causa d'algunes exageracions conegudes, es renunciï a tot tipus de vida ascètica; més aviat, l'ascètica ha de viure's en forma intel·ligent, prudent i oportuna. Posar ordre en el caos interior que, de vegades, tenim, pot assolir-se per amor a Déu, sense por ni escrúpols ni formalismes, amb molta confiança i una gran llibertat, i amb un cor generós. És una forma de resar: orar en cos i ànima.



## **Una trobada més personal amb Crist, amb llibertat i confiança**

Si la lluita és sincera, condueix a una trobada més personal amb Crist. A través d'ella, no es busca la pròpia perfecció, sinó l'amor de Déu. No hem de conduir-nos per por de "no fer res dolent", i de no caure mai. El decisiu és el valor d'aixecar-se una vegada i una altra. Déu ens és més suau i més grat quan elevem a Ell el nostre cor adolorit, que quan pretenem mostrar-li tots els nostres èxits ascètics i la nostra perfecció moral.

Si la lluita és humil, s'eixampla el nostre cor. El mateix Déu, que vol habitar en nosaltres, ens fa participar no només en la seva creu, sinó també en la seva resurrecció. Ens dona la força de superar les nostres rigideses i estretors, i la nostra ceguesa per veure la indignència dels altres. I ens dona la

llum per a veure els propis límits i la gran necessitat que tenim dels altres. En una paraula, ens fa capaços d'estimar de debò.

Jutta Burggraf

.....

pdf | document generat  
automàticament des de [https://  
opusdei.org/ca-es/article/orar-en-cos-i-  
anima/](https://opusdei.org/ca-es/article/orar-en-cos-i-anima/) (27/03/2025)