opusdei.org

# La mortificación

Los cristianos no encuentran en el dolor un placer especial. El masoquismo es contrario a la doctrina de Jesús. Entonces, ¿qué sentido tiene la mortificación cristiana?

14/02/2018

- "Tras los pasos del Señor": **cuatro artículos** sobre el sentido de la mortificación cristiana.

- El Opus Dei y la mortificación corporal.

- La Pasión y Muerte en la Cruz (tema 10 de "Resúmenes de fe cristiana")

- La penitencia (tema 22 de "Resúmenes de fe cristiana")

- La penitencia II (tema 23 de "Resúmenes de fe cristiana")

- ¿Qué actitud mostró Jesús ante las practicas penitenciales?

- "El cilicio y los ángeles", capítulo del libro "Opus Dei. Una investigación" de Vittorio Messori.

---

La Iglesia Católica siempre ha sostenido que el sacrificio tiene que estar presente en la vida del cristiano, como lo estuvo en la vida de Cristo. El camino de la perfección pasa por la cruz. No hay santidad sin

renuncia y sin combate espiritual (Cfr. 2 Tm 4).

La mortificación más habitual a la que se enfrentan los cristianos son las contrariedades de cada día: escuchar con paciencia a los hijos, terminar bien un trabajo cuando se está cansado, procurar no distraerse en Misa, no gastar dinero en provecho propio y darlo como limosna a los necesitados, etcétera. Esa es la principal mortificación en la Iglesia, y también en el Opus Dei.

Según el Catecismo de la Iglesia Católica, “la moral exige el respeto de la vida corporal, pero no hace de ella un valor absoluto. Se opone a una concepción neopagana que tiende a promover el culto del cuerpo, a sacrificar todo a él, a idolatrar la perfección física y el éxito deportivo”. (CEC, 2289)

Con el ejemplo de Cristo que soportó la cruz y las heridas, la Iglesia

recomienda algunos sacrificios corporales, como el ayuno por ejemplo, siempre que no dañen la salud. Las penitencias excesivas han sido siempre rechazadas por la Iglesia, pues el cuerpo es uno de los mayores regalos que hemos recibido de Dios.

Al fin y al cabo, se puede hacer por el alma el mismo esfuerzo que se hace por tener un buen físico. Es malo, en cambio, machacar el cuerpo en exceso.

Con todo, algunos santos destacados, como san Francisco de Asís, santa Teresa de Jesús, san Ignacio de Loyola, santo Tomás Moro, san Francisco de Sales, el cura de Ars o santa Teresa de Lisieux, utilizaban cilicios o disciplinas para generarse alguna molestia, sin lesionar su salud. La Iglesia ha aprobado estas prácticas y muchas instituciones las siguen actualmente.

La “santidad en la vida ordinaria” que predica el Opus Dei, hace que los sacrificios más importantes sean los propios de la vida ordinaria: sonreír cuando se está cansado, acompañar a una persona en un trayecto, no retrasar un trabajo aunque aparezca la desgana…

La *New Catholic Encyclopedia* (2003) define así el término ‘Mortificación’: “Freno deliberado a los impulsos naturales con el fin de ayudar a la persona a alcanzar la santidad, obedeciendo a la razón iluminada por la fe”.

El Catecismo de la Iglesia señala: “El único sacrificio perfecto es el que ofreció Cristo en la cruz en ofrenda total al amor del Padre y por nuestra salvación (cf Hb 9,13-14). Uniéndonos a su sacrificio, podemos hacer de nuestra vida un sacrificio para Dios”. (CEC, 2100)

El Papa San Juan XXIII, que dedicó una encíclica a la penitencia, decía: “Ningún cristiano puede crecer en santidad, ni el cristianismo en vigor, sino por la penitencia. Por eso en nuestra Constitución Apostólica que proclamó la convocatoria del Concilio Vaticano II, urgimos a los fieles a prepararse espiritualmente para este acontecimiento por medio de la oración y otras prácticas cristianas, y señalamos que no pasaran por alto para ello la práctica de la mortificación voluntaria”. Enciclica *‘Paenitentiam Agere’* (De la necesidad de la penitencia interior y exterior), 1 de Julio de 1962.

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-ec/article/la-mortificacion/ (08/12/2025)