

# ¿Qué sentido tiene la mortificación cristiana?

Varios profesores de la Facultad de Teología de la Universidad de Navarra explican el sentido de la mortificación cristiana.

13/02/2023

Ofrecemos cuatro artículos sobre el sentido de la mortificación cristiana:

**1. Imitar a Cristo:** escrito por Javier Sesé, Doctor en Sagrada Teología por la Universidad de Navarra.

Es propio de una persona enamorada y agradecida devolver amor por amor; y el amor se manifiesta con palabras y con obras. Cuanto mayor es el amor, más encendidas son las palabras y más generosas y sacrificadas las obras.

Por eso, los cristianos enamorados de todos los tiempos se han esforzado por manifestar su amor a Dios con las palabras (oración) y los hechos (sacrificio), respondiendo así al amor de Dios manifestado en su Palabra (predicación, evangelio, enseñanza) y su Sacrificio en la Cruz.

**2. ¿Qué actitud mostró Jesús ante las prácticas penitenciales?** Escrito por Juan Chapa, Doctor en Teología por la Universidad de Navarra.

A la luz del valor de la muerte de Cristo en la cruz, por la que los hombres son redimidos de sus pecados, los cristianos entendieron que las prácticas penitenciales —

sobre todo el ayuno, la oración y la limosna— y cualquier sufrimiento no sólo se ordenaban a la conversión sino que podían asociarse a la muerte de Jesús como medio de participar en el sacrificio de Cristo y corredimir con él.

---

**Te puede interesar** • [¿Cuáles son las obras de misericordia?](#) • [Libro electrónico gratuito: el Compendio del Catecismo de la Iglesia Católica](#) • [Devucionario online](#) • [Versión digital gratuita de los Evangelios](#) • [¿Un Dios que deja hacer? El mal y el dolor](#)

---

**3. Orar en cuerpo y alma:** artículo de Jutta Burggraf, que fue Doctora en Teología por la Universidad de Navarra.

Hay cosas que no comprendemos. Sólo podemos acercarnos a ellas con fe. Y con amor. ¿Por qué Jesucristo murió en una cruz? ¿Fue necesaria esta horrible pasión para liberarnos de nuestras oscuridades interiores? Desde luego que no. Dios habría podido perdonar nuestros pecados de mil maneras distintas, o simplemente no perdonarlos.

Probablemente, ha elegido la más impresionante de todas, aquella que manifiesta más claramente la locura de su gran amor: se ha hecho hombre –uno de nosotros–, y ha compartido las alegrías y durezas de nuestra vida hasta el final.

**4. La belleza de los santos y la mortificación.** El autor es Pablo Martí del Moral, Doctor en Teología por la Pontificia Universidad de la Santa Cruz.

En el Cristianismo la mortificación no busca el dolor por el dolor. En

este sentido, para entender la mortificación del cuerpo hay que ponerla junto a la imagen de un santo: cuadra con la sonrisa de Juan Pablo II o con la paz de Teresa de Calcuta en medio de los más pobres entre los pobres.

Valoradas ambas premisas, si entramos en el fondo del asunto, encontramos que la mortificación del cuerpo responde fundamentalmente a dos motivaciones: el autocontrol o dominio de sí mismo y el embellecimiento de la persona.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es/article/sentido-mortificacion-cristiana/> (25/01/2026)