

# Qual è il senso della mortificazione per i cristiani?

I cristiani non provano nel dolore un piacere particolare. Il masochismo è contrario alla dottrina di Gesù. Allora, che senso ha la mortificazione cristiana?

08/10/2018

La mortificazione più abituale in cui s'imbattono i cristiani è rappresentata dalle contrarietà quotidiane: dare ascolto

pazientemente ai figli, terminare bene un lavoro quando si è stanchi, fare in modo di non distrarsi durante la Messa, non spendere denaro a proprio vantaggio e darlo come elemosina a chi ne ha bisogno... La principale mortificazione nella Chiesa e anche nell'Opus Dei è di questo tipo.

Secondo il Catechismo della Chiesa Cattolica, “la morale richiama al rispetto della vita corporea, ma non ne fa un valore assoluto. Essa si oppone a una concezione neopagana, che tende a promuovere il culto del corpo, a sacrificargli tutto, a idolatrare la perfezione fisica e il successo sportivo” (CCC, 2289).

Con l'esempio di Cristo che sopportò la croce e le ferite, la Chiesa raccomanda alcuni sacrifici corporali, come il digiuno, purché non danneggi la salute. Le penitenze eccessive sono state sempre respinte

dalla Chiesa, perché il corpo è uno dei doni più grandi che abbiamo ricevuto da Dio.

In fondo, per l'anima si può fare il medesimo sforzo che si fa per avere un bel fisico. Invece, non bisogna fare danni eccessivi al corpo.

Tuttavia, alcuni santi famosi, come san Francesco d'Assisi, santa Teresa di Gesù, sant'Ignazio di Loyola, san Tommaso Moro, san Francesco di Sales, il curato d'Ars o santa Teresa di Lisieux, si servivano di cilici o di discipline per provocare delle lacerazioni nel corpo, pur senza danneggiare la salute. La Chiesa ha approvato queste pratiche e molte istituzioni le adottano anche oggi.

## **La mortificazione nell'Opus Dei**

La "santità nella vita ordinaria" che predica l'Opus Dei fa sì che le mortificazioni più importanti siano quelle insite nella vita ordinaria,

come si è detto sopra: sorridere quando si è stanchi, far compagnia a una persona durante un tragitto, non rimandare l'inizio di un lavoro anche quando non si ha voglia di farlo...

La *New Catholic Encyclopedia* (2003) definisce così il termine 'Mortificazione': "Freno deliberato agli impulsi naturali allo scopo di aiutare la persona a raggiungere la santità, obbedendo alla ragione illuminata dalla fede".

Il Catechismo della Chiesa Cattolica afferma: "L'unico sacrificio perfetto è quello che Cristo ha offerto sulla croce in totale oblazione all'amore del Padre e per la nostra salvezza (cfr. Eb 9, 13-14). Unendoci al suo sacrificio, possiamo fare della nostra vita un sacrificio a Dio" (CCC, 2100).

Papa Giovanni XXIII, che ha dedicato una enciclica alla penitenza, ha scritto: "Nessun cristiano può crescere in santità, né il

cristianesimo in vigore, se non mediante la penitenza. Per questo motivo, nella nostra Costituzione Apostolica di indizione del Concilio Vaticano II, abbiamo voluto rivolgere ai fedeli l'invito a prepararsi spiritualmente al grande avvenimento non solo con la preghiera e con la pratica ordinaria delle virtù cristiane, ma altresì con la volontaria mortificazione” (Enciclica ‘Paenitentiam Agere’, sulla necessità della penitenza interiore ed esteriore, 1 luglio 1962).

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/il-senso-della-  
mortificazione-cristiana/](https://opusdei.org/it-it/article/il-senso-della-mortificazione-cristiana/) (18/03/2026)