

opusdei.org

# **Mortificazioni: un piccolo rigagnolo nell'immenso oceano dell'amore di Cristo**

Il tempo della quaresima è propizio per riscoprire il senso cristiano della mortificazione. Approfondimento di don Luca Brenna.

04/03/2019

Imparare ad andare contro le proprie voglie è un passaggio

obbligato per chiunque aspiri a realizzare qualcosa di bello nella vita. Sbaglia chi pensa che per esprimere al massimo se stessi, si debba vivere assecondando ogni spontaneo desiderio.

Chi sogna di diventare un bravo musicista, accetta volentieri di affrontare giorni, mesi e anni di esercizi ripetitivi, investendovi molto tempo, sottraendolo magari al divertimento, non perché non apprezzi il divertimento, ma perché sa che quelle privazioni sono il mezzo necessario per raggiungere il suo scopo, che desidera più di ogni altra cosa. E lo stesso vale per gli allenamenti a cui si sottopone chi vuole eccellere in uno sport. Senza disciplina non ci sono risultati, in nessun ambito.

Questo vale anche, e a maggior ragione, per un cristiano che desidera realizzare quell'ideale

definito da Gesù stesso come il comandamento più importante: "Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza. E amerai il prossimo tuo come te stesso" (cfr. Mc 12,29-31). Chi può pensare di riuscire ad amare il prossimo suo come se stesso, se non riesce a rinunciare a nulla?

Così, chi ama tanto, chi ama ogni giorno, impara a rispettare un orario, a rimandare a più tardi una telefonata o ad anticiparla, a spegnere il cellulare mentre parla con la figlia, a sorridere al collega anche quando è stanco, a mangiare proprio quello che il coniuge ha preparato per cena, e così via.

Questi ripetuti quotidiani "no" che liberamente dice chi ha deciso di amare (perché l'amore si decide, non capita), sono stati definiti "mortificazioni corporali", visto che

in ciascuno di essi si verifica una piccola e salutare morte, in un certo aspetto, del proprio corpo. Perché il corpo tende a fare i capricci: vuole dormire, vuole protestare, vuole scappare. Mortificare allora è correggere il tiro, levare zavorre, eliminare eccessi.

Ma la “mortificazione corporale” non intende privilegiare l'anima a scapito del corpo. Infatti la mortificazione corporale è sempre anche mortificazione spirituale, e viceversa, perché il corpo è inseparabile dalla sua anima.

Piuttosto, se chiamiamo "corporale" la mortificazione, è per sottolineare la partecipazione del corpo all'azione, come garanzia di genuinità.

Il coinvolgimento del corpo infatti dà maggiore autenticità a un atto, come quando alle parole affettuose si accompagnano i gesti del corpo: una

stretta di mano, un abbraccio, un bacio e così via. In questo modo l'azione è più sentita, coinvolge l'integrità della persona, viene recepita come più sincera, perché il corpo non mente.

Bisogna poi stare in guardia, in questo ambito come in altri, contro un pericolo insidioso, oggi più che mai: il pericolo dell'idolatria. La mortificazione può diventare cioè un idolo, se smette di essere un mezzo e diventa un fine. Come abbiamo detto, la mortificazione cristiana è al servizio dell'amore, quindi ha un destinatario, che sia Dio o una determinata persona.

Quando non è più così, quando cioè inizia e finisce in me stesso, può diventare un vuoto esercizio di auto-cosmesi, simile a quegli esercizi di sollevamento pesi che alcuni fanno in palestra, contemplando compiaciuti i propri muscoli davanti

ad uno specchio. Immersi in questo clima di *selfie* e di *like*, dobbiamo un po' tutti vigilare sulle nostre intenzioni.

Infine, non dobbiamo mai sopravvalutare l'importanza delle nostre piccole mortificazioni, perché in fondo l'unica vera mortificazione è quella di Gesù, morto in croce per amore di ogni uomo. La mia personale mortificazione è semmai un piccolo rigagnolo che confluisce nell'immenso oceano dell'amore di Cristo, morto e risorto. Anche se questo rigagnolo, forse davvero molto piccolo, non è inutile, perché contribuisce ad unire la mia vita alla vita di Gesù e quella di Gesù alla mia.

***Don Luca Brenna***

---

[opusdei.org/it/article/mortificazioni-un-piccolo-rigagnolo-nell-immenso-oceano-dell-amore-di-cristo/](https://opusdei.org/it/article/mortificazioni-un-piccolo-rigagnolo-nell-immenso-oceano-dell-amore-di-cristo/) (20/03/2026)