opusdei.org

O sal da mortificação

S. Josemaria aconselhava uma coisa que ele próprio vivia: pôr “uma cruz em cada prato”, isto é, mortificar-se em todas as refeições: espaçando o beber água, por exemplo, e não fazendo comentários sobre a comida. Servia-se um pouco menos do que lhe apetecia ou um pouco mais daquilo de que não gostava tanto…

15/06/2018

Tens que pôr, entre os ingredientes da comida, o “riquíssimo” da mortificação.

Forja, 783

Dou-te duas razões

Sob todos os pontos de vista, a mortificação é de uma importância extraordinária. - Por razões humanas, pois quem não sabe dominar-se a si mesmo jamais influirá positivamente nos outros, e o ambiente o vencerá, sempre que afague os seus gostos pessoais: será um homem sem energia, incapaz de um esforço grande quando for preciso. - Por razões divinas: não te parece justo que, com estes pequenos atos, demonstremos o nosso amor e acatamento. Àquele que deu tudo por nós?

Sulco, 980

E uma terceira...

Temperança é espírito senhoril. Nem tudo o que experimentamos no corpo e na alma deve ser deixado à rédea solta. Nem tudo o que se pode fazer se deve fazer. É mais cômodo deixar-se arrastar pelos impulsos que chamam naturais; mas no fim de semelhante caminho encontra-se a tristeza, o isolamento na miséria própria.

Há pessoas que não querem negar nada ao estômago, aos olhos, às mãos. Recusam-se a escutar quem as aconselha a viver uma vida limpa. (...) A vida recupera então os matizes que a intemperança esbate. Ficamos em condições de nos preocuparmos com os outros, de compartilhar com todos as coisas pessoais, de nos dedicarmos a tarefas grandes. A temperança cria a alma sóbria, modesta, compreensiva; confere-lhe um recato natural que é sempre atraente, porque se nota na conduta o império da inteligência. A

temperança não supõe limitação, mas grandeza. Há muito maior privação na intemperança, porque o coração abdica de si mesmo para ir atrás do primeiro que lhe faça soar aos ouvidos o pobre ruído de uns chocalhos de lata.

Amigos de Deus, 84

Outro motivo para o mesmo esforço

Basta-vos lançar um olhar ao vosso redor. Reparai a quantos sacrifícios se submetem, de boa ou má vontade, eles e elas, para cuidar do corpo, para defender a saúde, para conseguir a estima alheia… Não seremos nós capazes de deixar-nos impressionar por esse imenso amor de Deus, tão mal correspondido pela humanidade, mortificando o que tiver de ser mortificado, para que a nossa inteligência e o nosso coração vivam mais atentos ao Senhor?

Distorceu-se de tal forma o sentido cristão em muitas consciências, que, ao ouvirem falar de mortificação e penitência, só pensam nesses grandes jejuns e cilícios que se mencionam nos admiráveis relatos de algumas biografias de santos. Ao iniciarmos esta meditação, estabelecemos a premissa evidente de que temos que imitar Jesus Cristo, como modelo de conduta. Não há dúvida de que Ele preparou o começo da sua pregação retirando-se ao deserto, a fim de jejuar durante quarenta dias e quarenta noites, mas antes e depois praticou a virtude da temperança com tanta naturalidade que os seus inimigos se aproveitaram disso para tachá-lo caluniosamente de *homem glutão e bebedor, amigo de publicanos e de gente de má vida*.

Amigos de Deus, 135

A tragédia da manteiga

Estávamos lendo - tu e eu - a vida heroicamente vulgar daquele homem de Deus. - E o vimos lutar, durante meses e anos (que “contabilidade”, a do seu exame particular!), à hora do café da manhã: hoje vencia, amanhã era vencido… Anotava: “Não comi manteiga… Comi manteiga!”

Oxalá vivêssemos também - tu e eu - a nossa… “tragédia” da manteiga.

Caminho, 205

pdf | Documento gerado automaticamente de https://opusdei.org/pt-br/article/o-sal-da-mortificacao/ (02/12/2025)