

# O sal da mortificação

S. Josemaria aconselhava a viver alguns pequenos sacrifícios e explicava três motivos para os fazer com sentido cristão.

18/07/2023

S. Josemaria aconselhava algo que ele viveu em primeira pessoa: pôr "uma cruz em cada prato", ou seja, mortificar-se em cada refeição: espaçando o beber água, por exemplo, e não fazendo comentários sobre a comida. Tomava um pouco

menos daquilo de que gostava ou um pouco mais daquilo de que não gostava tanto...

---

Põe, entre os ingredientes da refeição, "o saborosíssimo", da mortificação.

*(Forja, n. 783)*

---

**Dou-te duas razões para viver a mortificação...**

A mortificação é de uma importância extraordinária, de todos os pontos de vista.

– Por razões humanas, pois quem não sabe dominar-se a si mesmo nunca influirá positivamente nos outros, e o ambiente vencê-lo-á logo

que satisfaça os seus gostos pessoais; será um homem sem energia, incapaz de um esforço grande quando for necessário.

– Por razões divinas: não te parece justo que, com estes pequenos atos, demonstremos o nosso amor e acatamento a Quem tudo deu por nós?

*(Sulco, n. 980)*

---

### **... E uma terceira**

Temperança é domínio. Nem tudo o que experimentamos no corpo e na alma deve deixar-se à rédea solta. Nem tudo o que se pode fazer se deve fazer. É mais cômodo deixar-se arrastar pelos impulsos a que chamam naturais; mas no fim desse caminho cada um encontra a

tristeza, o isolamento na sua própria miséria.

Há pessoas que não querem recusar nada ao estômago, aos olhos, às mãos; recusam-se a ouvir quem as aconselha a viver uma vida limpa. (...) A vida ganha então as perspetivas que a intemperança esbate; ficamos em condições de nos preocuparmos com os outros, de compartilhar com todos o que nos pertence, de nos dedicarmos a tarefas grandes. A temperança torna a alma sóbria, modesta, compreensiva; facilita-lhe um recato natural que é sempre atraente, porque se nota o domínio da inteligência na conduta. A temperança não supõe limitação, mas grandeza. Há muito maior privação na intemperança, porque o coração abdica de si próprio para servir o primeiro que lhe fizer soar aos ouvidos o ruído de uns chocalhos de lata.

## **Outro motivo para o mesmo esforço**

Basta deitar um olhar à nossa volta. 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 nos comover perante esse imenso amor de Deus, tão mal correspondido pela humanidade, mortificando o que tiver de ser mortificado, para que a nossa mente e o nosso coração vivam mais pendentes do Senhor?

Alterou-se de tal forma o sentido cristão em muitas consciências que, ao falar de mortificação e de penitência, se pensa apenas nesses grandes jejuns e cilícios que se

mencionam nos admiráveis relatos de algumas biografias de santos. Ao iniciar esta meditação, aceitámos a premissa evidente de que temos de imitar Jesus Cristo, como modelo de conduta. É certo que Ele preparou o começo da sua pregação retirando-se para o 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 aproveitaram para rotulá-lo caluniosamente de *glutão e bebedor de vinho, amigo dos publicanos e dos pecadores.*

*(Amigos de Deus, n. 135)*

---

## **A tragédia da manteiga**

Líamos – tu e eu – a vida  
heroicamente vulgar daquele  
homem de Deus. – E vimo-lo lutar,

durante meses e anos (que "contabilidade", a do seu exame particular!), à hora do pequeno-almoço: hoje vencia, amanhã era vencido... Apontava: "Não comi manteiga..., comi manteiga!".

Oxalá nós vivamos também – tu e eu – a nossa "tragédia" da manteiga.

(*Caminho*, n. 205)

Conhecer a história deste ponto do Caminho

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/o-sal-da-mortificacao/> (25/02/2026)