

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 cómodo 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 perspectivas 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/](https://opusdei.org/pt-pt/article/o-sal-da-mortificacao/) (25/02/2026)