

Enumeramos algunos campos de sacrificio:

- exigirnos para vivir un horario
- controlar la imaginación para estar en lo que se hace
- no aplazar lo molesto
- acabar bien los trabajos
- trabajar o estudiar con intensidad
- estando sonrientes, aunque nos sintamos cansados
- seguir los gustos de los demás en vez de los nuestros
- evitar pensar en sí mismo
- cortar con la imaginación autocomplaciente
- no hablar de nosotros mismos, si no nos preguntan
- no disculparse si no es necesario
- no mirarse en el espejo más que para arreglarse
- evitar la curiosidad en el estudio, en la conversación, en las lecturas, en la información diaria
- evitar las preferencias en el trato
- no realizar o retrasar una compra porque no es necesaria
- prescindir del uso de algún bien por un tiempo: el coche, la televisión, el móvil, el ordenador, el ascensor, etc
- comer o beber un poco menos
- no quejarse de la comida
- comer lo que no nos gusta
- no tomar nada entre comidas
- preferir asientos más duros o incómodos
- levantarse con puntualidad y acostarse puntualmente

En la historia de la Iglesia tiene mucha tradición el ayuno. A partir del siglo III, hasta bien entrada la Edad Media, se ayunaba dos veces por semana, comiendo una sola vez, a la caída del sol. Ahora la Iglesia sólo nos pide ayunar dos veces al año.

**La mortificación es algo que nos hemos de tomar en serio. No es posible desconocer la exigencia con la que el Señor habla: “Si el grano de trigo no muere, queda infecundo”**

Fuente: *J. L. Lorda*, Para ser cristiano.

# Qué hago con el sufrimiento

Sobre la mortificación



Colección +breve  
Más títulos en [masclaro.org/+breve](http://masclaro.org/+breve)



Para muchas personas el sufrimiento es sinónimo de infelicidad. Huimos del dolor. Queremos una vida sin problemas y contrariedades. A eso le llamamos felicidad. Pero no nos la da.

Intentamos evitar el dolor pero, muchas veces es inevitable y entonces aparece la pregunta ¿qué hago con el dolor? ¿qué sentido tiene sufrir? Estas preguntas siempre nos golpean.

### Amar duele

En esta vida, no podremos evitar el sufrimiento. Por una parte, porque nuestro cuerpo se forma en el dolor (enfermedades, heridas, lesiones, angustias, etc.).

Por otra, porque si amamos mucho, tendremos muchos motivos de dolor. La vida gana en profundidad tanto en la alegría como en el sufrimiento.

Estos sufrimientos se presentan muchas veces de improviso, crudamente. Después de hacer lo posible por evitar o remediar lo que nos duele ¿qué hacemos con el sufrimiento inevitable?

### La cuestión del sentido

- Podemos unir al sacrificio de Cristo en la Cruz, los dolores, penas e incluso nuestra muerte.
- De este modo, adquieren un sentido purificador por nuestros propios pecados y por los de todos los hombres.
- Esto es algo profundo y misterioso. Se le llama *sentido del dolor*.

### Estamos de paso

El dolor es un signo más de que estamos de paso en esta tierra. Y un día, cuando Dios quiera, nos encontraremos con la muerte.

No es tampoco una realidad extraordinaria. Pero es una realidad difícil, porque repugna a nuestra naturaleza. Cuesta aceptarla. Es una

señal de sabiduría recordar con frecuencia que hemos de morir, pero no hemos de angustiarnos antes de tiempo. La Iglesia tiene el sacramento de la Unción de los Enfermos para ayudarnos en el trance de las enfermedades graves y de la preparación para la muerte.

### Negarse a uno mismo

Dice el Señor: “Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame; pues el que quiera salvar su vida la perderá, pero el que pierda su vida por mí la encontrará”

¿A qué se refiere con esa Cruz? Nos responde San Agustín: «Esa cruz ¿qué significa sino la mortificación?».

Mortificación significa hacer morir; es decir, perder la propia vida, negarse a sí mismo.

El amor de Dios nos lleva a ver que nuestros pecados ocasionan la muerte de Cristo. Aquí nacen los deseos de reparar de algún modo. Hacer penitencia es ofrecer a Dios sacrificios por los propios pecados.

No hay nada que haga crecer más el amor, y que mejor lo demuestre, que el sacrificio.

No pensemos que este esfuerzo es algo extraordinario: debe ser normal en la vida cristiana. Muchas personas viven una auténtica mortificación por otros motivos: estar en forma, llamar la atención, etc.

### Materia para la mortificación

La mortificación más grata a Dios es la que nos lleva a cumplir, por encima de nuestros gustos, nuestras obligaciones hacia Dios, hacia los demás y hacia la sociedad.

La penitencia que Dios nos pide se ha de concretar, sobre todo, en la infinidad de pequeños detalles que mejoran nuestro servicio a los demás y nuestra entrega a Dios.

**El egoísta no sufre más que por sí mismo. Quien quiere servir a Dios y a los demás ama muchas cosas más que a sí mismo. Cuanto más se ama, más motivos hay para sufrir**

**La mayor parte de nuestras penas son normales y llevaderas; en ocasiones pueden ser grandes; en todo caso, el olvido de sí es la mejor recomendación**

**«La mortificación –dice San Agustín– purifica el alma, eleva el pensamiento, somete la carne propia al espíritu, hace al corazón contrito y humillado, disipa las tinieblas de la concupiscencia, apaga el fuego de las pasiones, y enciende la verdadera luz de la castidad»**