

➤ *La mortificación física es un asunto que genera muchos prejuicios entre los alejados de la Iglesia, y muchos más entre no pocos católicos. Cilicios, ayunos, flagelaciones, disciplinas, duchas frías, sacrificios varios, ofrecimientos..., son prácticas enfangadas por clichés, desconocimiento y malos usos, pero que, cuando se viven con Dios, por Dios y junto a la Iglesia, producen grandes virtudes. Santos de todos los tiempos han recurrido a ella, pero la Iglesia avisa: la mortificación debe hacerse de forma equilibrada, personalizada y sensata.*

❖ Cfr. Una práctica ascética, deformada por prejuicios y convertida en tabú incluso entre católicos. ¿Mortificación en el siglo XXI?

José Antonio Méndez, Alfa y Omega n. 733, 14 de abril de 2011

La mortificación física es un asunto que genera muchos prejuicios entre los alejados de la Iglesia, y muchos más entre no pocos católicos. Cilicios, ayunos, flagelaciones, disciplinas, duchas frías, sacrificios varios, ofrecimientos..., son prácticas enfangadas por clichés, desconocimiento y malos usos, pero que, cuando se viven con Dios, por Dios y junto a la Iglesia, producen grandes virtudes. Santos de todos los tiempos han recurrido a ella, pero la Iglesia avisa: la mortificación debe hacerse de forma equilibrada, personalizada y sensata.



Nadie se extraña de que una modelo siga una dieta espartana; de que un deportista tonifique su cuerpo con duros ejercicios y duchas frías; o de que abunden los *sex-shop*, en los que se venden fustas e instrumentos para prácticas sexuales sadomasoquistas. Sin embargo, cuando el postulador de la Causa de canonización de Juan Pablo II reveló que, al parecer, el difunto Pontífice a veces se flagelaba y dormía en el suelo para unir sus sufrimientos a los de Cristo y hacer suyos los padecimientos de los pobres, no faltaron quienes, dentro y fuera de la Iglesia, acusaron al Papa de ser *ultrarradical*, *ultraconservador*, y un largo etcétera de *ultras* peyorativos.

○ Una práctica tabú

Lo cierto es que, en una sociedad que se esfuerza por combatir el sufrimiento, la mortificación es un asunto tabú, incluso entre no pocos católicos; y prácticas que hace unas décadas eran vistas como normales e incluso heroicas, hoy son denostadas, se tienen por caducas, o se creen reducidas a ambientes minoritarios. Por eso, cabe preguntarse si la penitencia física ha dejado de tener sentido en la Iglesia del siglo XXI, o si es una práctica ascética eficaz para ayudar a crecer en la virtud a sacerdotes, laicos, religiosas y consagrados. Un punto de partida: para entender y vivir la mortificación, antes hay que tener un encuentro personal con Cristo vivo. Las prácticas de penitencia deben darse después, y por eso, la Iglesia propone, primero, la conversión a Jesús, y una vez en ese camino, las prácticas de penitencia como ayuda. Sólo a quienes ya han tenido ese encuentro, el *Catecismo* les recuerda que «el camino de la perfección pasa por la cruz», y como

«no hay santidad sin renuncia y sin combate espiritual, el progreso espiritual implica la ascesis y la mortificación, que conducen gradualmente a vivir en la paz y el gozo de las Bienaventuranzas».

○ **Sufrir por sufrir, es tontería**

Eso sí, para no caer en sadismos -que son lo contrario de la ascesis-, el *Catecismo* explica que cualquier forma de penitencia «debe tener en cuenta la situación personal del penitente y buscar su bien espiritual», y aclara que la penitencia «puede consistir en la oración, ofrendas, obras de misericordia, servicios al prójimo, privaciones voluntarias, sacrificios y, sobre todo, en la aceptación paciente de la cruz que debemos llevar», pues tales penitencias «ayudan a configurarnos con Cristo». Esto es, que no hay circunstancia que no se pueda ofrecer a Dios como penitencia.

Pero ojo, sufrir por sufrir, ni lo pide Dios, ni lo recomienda la Iglesia. Para un católico que quiere vivir su vocación a la santidad, la mortificación no vale nada si no va acompañada de sacrificio espiritual. Ducharse con agua fría, dejar de ver la televisión, no entrar en *Facebook*, no comer chocolate, o ponerse un cilicio puede ser un masoquismo perjudicial si no hay conversión del corazón. En palabras del *Catecismo*, «el sacrificio exterior, para ser auténtico, debe ser expresión del sacrificio espiritual. Los profetas de la Antigua Alianza denunciaron, con frecuencia, los sacrificios hechos sin participación interior, o sin relación con el amor al prójimo. Jesús recuerda las palabras del profeta Oseas: *Misericordia quiero, no sacrificios*». Así, «el único sacrificio perfecto es el que ofreció Cristo en la cruz», y sólo «uniéndonos a su sacrificio, podemos hacer de nuestra vida un sacrificio para Dios».

○ **Dios no pide a todos lo mismo**

El sacerdote don Miguel Ángel Arribas, formador del Seminario de Madrid y director espiritual de numerosos laicos, explica que, «con la mortificación hay que ser cautos; se tiene que tener muy en cuenta la salud física y psicológica de la persona, y estar supervisada por el superior de la congregación o el director espiritual». Además, «Dios no pide a todos lo mismo, y los beneficios de la mortificación pueden alcanzarse de otra forma. Hay santos que han recurrido a ella y santos que no la practicaron, pero se negaron a sí mismos de otra forma», recuerda. Y ahí está la clave: «Mortificarse es morir a ti mismo; negarte a ti para buscar y obedecer a Dios; descentrarte de ti para centrarte en Cristo; no amarte a ti para llenarte de Su amor, que es mayor y ayuda a amar a los demás».

Para lograrlo, «todo lo que suponga austeridad de vida es bueno -dice Arribas-, educa la voluntad, enseña a ser paciente, a obedecer, a ser humilde..., si supone una renuncia por un amor mayor. La mortificación ayuda a unirse a la pasión del Señor, a dolerte con el dolor de Jesucristo por los hombres, y a hacer tuyo el dolor de los que sufren. Renunciar a la siesta, a la tele, a Internet o al móvil sirve para estar más atento a la palabra de Dios, y eso produce beneficios a uno mismo y a los demás, porque si no es con oración, no siempre puedes aceptar lo que te cuesta de los demás y de ti mismo». Y como «es algo personal entre Dios y el penitente, si se alardea, pierde su valor», añade. Es decir, que, en el siglo XXI, la mortificación sigue teniendo sentido, porque ahora, como siempre y para siempre, «lo importante es amar a Dios y al hermano, con humildad».

www.parroquiasantamonica.com