



In una cultura segnata dal benessere immediato, dal comfort costante e dalla ricerca del piacere senza limiti, la parola *mortificazione* suona scomoda, persino inquietante. Molti la associano a una sofferenza inutile, a pratiche estreme o a spiritualità del passato. Eppure, nella tradizione cristiana, la mortificazione è una delle chiavi più profonde della libertà interiore, della santità e dell'unione con Dio.

Lungi dall'essere disprezzo del corpo o punizione irrazionale, la mortificazione è — nel suo significato autentico — una scuola di amore, di dominio di sé e di trasformazione spirituale. È una pratica profondamente biblica, teologica e pastorale, pienamente attuale nel mondo di oggi.

Questo articolo offre una riflessione profonda e accessibile sulla sua storia, sul suo significato teologico e sulla sua applicazione pratica nella vita quotidiana del cristiano.

Che cos'è realmente la mortificazione?

La parola *mortificazione* deriva dal latino *mortificare*, che significa «far morire». Nella spiritualità cristiana si riferisce al **far morire in noi ciò che ci separa da Dio**: il peccato, le inclinazioni disordinate e l'egoismo.

Non significa distruggere il corpo, ma ordinare i desideri.

Secondo la tradizione cattolica, la mortificazione è:

- dominio delle passioni disordinate;
- partecipazione alla croce di Cristo;
- cammino verso la libertà interiore;
- purificazione del cuore per amare di più.

Come insegna **Tommaso d'Aquino**, la virtù consiste nel fatto che la ragione illuminata da Dio governi le passioni. La mortificazione aiuta precisamente a stabilire questo ordine interiore.



Il fondamento biblico della mortificazione

La mortificazione non è un'invenzione medievale né una pratica marginale: si trova al cuore del Vangelo.

Cristo stesso chiama alla rinuncia come condizione della sequela:

«Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua» (Luca 9,23).

San Paolo sviluppa chiaramente questo insegnamento:

«Fate dunque morire ciò che appartiene alla terra» (Colossesi 3,5).

E ancora:

«Tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non succeda che, dopo aver predicato agli altri, io stesso venga squalificato» (1 Corinzi 9,27).

(Riferimenti tratti dalla **Bibbia**).

La logica biblica è chiara:

- il peccato introduce disordine nel cuore umano;
- il cristiano deve combattere contro tale disordine;
- il combattimento spirituale richiede rinuncia e disciplina.

Cristo stesso visse quaranta giorni di digiuno nel deserto, stabilendo il modello dell'ascesi cristiana.



La storia della mortificazione nella tradizione cristiana

1. I primi cristiani e i martiri

Fin dall'inizio, il cristianesimo ha compreso la rinuncia come un cammino di fedeltà. I martiri praticavano la mortificazione nella vita quotidiana attraverso digiuno, preghiera e austerità come preparazione a una testimonianza radicale.

La Chiesa primitiva viveva in tensione con il mondo pagano, e la disciplina interiore era considerata un'espressione di libertà dal peccato.

2. I Padri del deserto

Nel III e IV secolo, i monaci del deserto svilupparono profondamente la pratica ascetica. Cercavano di purificare il cuore mediante:

- il digiuno;
- il silenzio;
- la vigilanza interiore;
- la povertà volontaria.

Per loro, la mortificazione non era odio del corpo, ma terapia spirituale.

3. Il Medioevo e la teologia classica

Durante il Medioevo, la riflessione teologica approfondì il significato della mortificazione come cooperazione con la grazia.

Gli autori spiegavano che:

- la grazia non distrugge la natura;
- la natura deve essere purificata;
- la mortificazione dispone l'anima alla vita divina.



4. I grandi mistici

La tradizione mistica ha rivelato la dimensione interiore della mortificazione.

Giovanni della Croce insegnò che l'anima deve distaccarsi da ogni attaccamento per unirsi pienamente a Dio. La sua dottrina della «notte oscura» descrive precisamente questa purificazione interiore.

Per i mistici, la mortificazione è un cammino verso l'amore perfetto.

La rilevanza teologica della mortificazione

1. Partecipazione alla Croce di Cristo

Il cristianesimo non comprende la sofferenza come fine in sé, ma come partecipazione all'amore redentore di Cristo.

La mortificazione unisce il credente al sacrificio di Gesù:

- configura l'anima a Cristo crocifisso;
 - purifica il cuore;
 - rafforza la carità.
-

2. Restaurazione dell'ordine interiore

Il peccato originale ha lasciato l'essere umano interiormente diviso:

- ragione contro passione;
- desiderio contro bene;
- volontà indebolita.

La mortificazione aiuta a ristabilire l'armonia.



Non è repressione psicologica, ma guarigione spirituale.

3. Vera libertà di fronte alla cultura del piacere

Il mondo moderno identifica la libertà con il fare ciò che si desidera. La tradizione cristiana insegna qualcosa di più profondo:

è libero chi sa dominare i propri desideri.

La mortificazione forma persone:

- più forti;
 - più libere;
 - meno schiave del consumo e dell'ego.
-

4. Purificazione per amare meglio

Il fine ultimo non è il sacrificio, ma l'amore.

Chi impara a rinunciare a se stesso:

- ama più generosamente;
 - perdona più facilmente;
 - serve senza egoismo.
-

Mortificazione e psicologia spirituale: una prospettiva contemporanea

Lungi dall'essere una pratica superata, la mortificazione risponde a problemi profondamente contemporanei:

- dipendenze digitali;
- consumismo;



- mancanza di disciplina;
- ansia;
- incapacità di sacrificio.

La spiritualità cristiana offre una risposta: formare il cuore.

Oggi potremmo dire che la mortificazione è:

- educazione del desiderio;
- rafforzamento della volontà;
- libertà dalle dipendenze;
- igiene dell'anima.

Tipi di mortificazione nella vita cristiana

La tradizione distingue due forme principali.

1. Mortificazione interiore (la più importante)

Comprende:

- accettare le difficoltà senza lamentarsi;
- perdonare le offese;
- controllare l'ira;
- rinunciare all'orgoglio;
- evitare giudizi e critiche;
- combattere i pensieri disordinati.

Questa è la forma più preziosa di mortificazione.

2. Mortificazione corporale

Sempre con prudenza ed equilibrio:

- digiuno;



- astinenza;
- sobrietà;
- disciplina dei sensi;
- moderazione nelle comodità.

La Chiesa insiste che queste pratiche devono essere vissute con guida spirituale e buon senso.

Come praticare la mortificazione oggi: guida pratica

La mortificazione autentica non richiede eroismi straordinari. Comincia nella vita quotidiana.

1. Mortificazione dell'ego

- ascoltare senza interrompere;
 - riconoscere i propri errori;
 - evitare di voler avere sempre ragione;
 - servire senza cercare riconoscimento.
-

2. Mortificazione digitale

Estremamente necessaria oggi:

- limitare i social media;
 - evitare l'uso compulsivo del telefono;
 - praticare il silenzio interiore;
 - disconnettersi per pregare.
-

3. Mortificazione del consumo

- vivere con sobrietà;
- resistere agli acquisti impulsivi;
- praticare la generosità;



- evitare gli eccessi nel cibo.
-

4. Mortificazione del carattere

- dominare l'impazienza;
 - accettare la frustrazione;
 - non rispondere con aggressività;
 - praticare la mitezza.
-

5. Mortificazione offerta a Dio

La chiave cristiana è l'intenzione:

- offrire piccoli sacrifici;
 - unirli a Cristo;
 - trasformarli in preghiera.
-

Errori comuni sulla mortificazione

❑ Non è disprezzo del corpo

Il corpo è creazione di Dio.

❑ Non è sofferenza per la sofferenza

Il suo fine è l'amore.

❑ Non è una pratica solo per religiosi

Tutti i cristiani sono chiamati alla conversione interiore.



□ Non è rigorismo estremo

La Chiesa insegna prudenza ed equilibrio.

I frutti spirituali della mortificazione

Chi la vive correttamente sperimenta:

- maggiore pace interiore;
- dominio di sé;
- libertà dal peccato;
- crescita nella virtù;
- amore più puro;
- unione con Dio.

Essa produce una trasformazione profonda del cuore.

Mortificazione e santità nel mondo moderno

Il cristiano del XXI secolo vive circondato da stimoli costanti, distrazioni permanenti e gratificazione immediata. In questo contesto, la mortificazione è più necessaria che mai.

Non per fuggire dal mondo, ma per vivere in esso con libertà.

È il cammino per:

- resistere alla cultura dell'ego;
 - formare il carattere;
 - vivere radicalmente il Vangelo;
 - amare autenticamente.
-



Conclusione: la mortificazione come cammino di libertà e amore

La mortificazione non è una reliquia spirituale né una pratica oscura del passato. È un cammino luminoso verso la libertà interiore, la maturità umana e l'unione con Dio.

Cristo non promette comodità, ma pienezza di vita.

Rinnegare se stessi non significa perdersi, ma trovarsi. Morire all'egoismo è l'unico modo per vivere veramente.

Come insegna il Vangelo:

«Chi perderà la propria vita per causa mia, la troverà» (Matteo 16,25).

La mortificazione è, in definitiva, l'arte di amare oltre il proprio ego, l'allenamento del cuore per l'eternità e il cammino silenzioso verso la santità.