

VIDA INTERIOR: MORTIFICACIÓN



Parte de la práctica católica es el ascetismo y la mortificación. La Cuaresma viene a la mente como una temporada de ayuno y abstinencia, pero estamos llamados a practicar la penitencia durante toda nuestra vida.

Algunos pueden cuestionar la utilidad de tales acciones. ¿A Dios realmente le importa si renuncio el café en Cuaresma o si no como carne

los viernes? Como ocurre con muchos aspectos de nuestra fe, nuestras prácticas penitenciales son para nuestro beneficio espiritual, para ayudarnos a crecer en nuestra relación con Dios y para servir al bien de nuestro prójimo.

Santa Teresa de Ávila dijo poderosamente que Cristo quiere reinar en el trono de nuestro corazón. Para que el Señor tome posesión de nosotros, debemos estar vacíos y libres, para que Jesús tenga el espacio y la oportunidad de estar verdaderamente en el centro de nuestro espíritu. Esta entrega requiere un reordenamiento de nuestra vida. A menudo, el ruido, la actividad, las posesiones materiales y la satisfacción de nuestros antojos ocupan todo nuestro espacio existencial, dejando poco espacio para que el Señor viva, hable y actúe dentro de nosotros. En este sentido, con la mortificación se quita algo, no se añade. Nos vaciamos para que Cristo pueda llenarnos.

Esta verdad esencial ha inspirado a santos y místicos a lo largo de la historia a ayunar, regalar sus riquezas, abstenerse de carne y otros lujos, abrazar el silencio y practicar la caridad heroica, para que Dios realmente pueda tomar posesión de sus vidas. Esta disciplina espiritual no es una especie de ascetismo de élite para impresionar a Dios, sino nuestra forma de encontrar la libertad radical necesaria para entregarnos completamente a Cristo.

UNA NOTA DEL OBISPO HYING

“

**DONDE NO HAY GRANDE
MORTIFICACIÓN, NO HAY
GRAN SANTIDAD.
SAN FELIPE NERI**

”

TEMAS DEL BOLETÍN DE FORMACIÓN ANUAL

PASCUA 2020

El Misterio Pascual

JUNIO 2020

Evangelización

JULIO 2020

Discipulado

AGOSTO 2020

Bautismo y Confirmación

SEPTIEMBRE 2020

Recuperando el Domingo

OCTUBRE 2020

Vida Interior: Oración

NOVIEMBRE 2020

Vida Interior: Mortificación

DICIEMBRE 2020

Confesión

ENERO 2021

Bondad

FEBRERO 2021

Belleza

MARZO 2021

Verdad

ABRIL 2021

Nuevos Métodos

TOME SU CRUZ

DR. JOHN JOY

Según los santos, los dos pilares de la vida interior son la oración y la mortificación. El crecimiento constante en santidad requiere ambas. La mortificación da poder a nuestra oración y la oración da sentido a nuestra mortificación. Como parte de nuestra iniciativa Vayan y Hagan Discípulos, por lo tanto, el obispo Hying está pidiendo a todos los católicos, comenzando con el liderazgo parroquial, que se comprometan a al menos 15 minutos de oración todos los días y al menos un acto de mortificación, no importa cuán pequeño sea, cada semana el día viernes en memoria de la pasión y muerte de Cristo.

¿Qué es la mortificación? La palabra proviene del latín *mors* (muerte) + *facere* (hacer). Significa morir a uno mismo, podar nuestras pasiones y deseos desordenados para dar más fruto. "En verdad les digo: Si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda solo; pero si muere, da mucho fruto. El que ama su vida la destruye; y él que desprecia su vida en este mundo, la conserva para la vida eterna". (Juan 12: 24-25).

¿Es necesaria la mortificación? En Lucas 9:23, Jesús dice: "También Jesús decía a toda la gente: « Si alguno quiere seguirme, que se niegue a sí mismo, que cargue con su cruz de cada día y que me siga". Vuelve a leerlo: "Si alguien quiere seguirme". Esta es una parte tan esencial de la vida cristiana que quien no practique la mortificación de alguna manera no puede ser considerado discípulo de Jesucristo: "El que no carga con su propia cruz para seguirme luego, no puede ser discípulo mío" (Lucas 14:27).

¿Por qué es necesaria la mortificación? La mortificación contrarresta nuestra tendencia natural hacia la complacencia propia, que es el resultado del pecado original. Piense en ello como un entrenamiento de fuerza de resistencia para el libre albedrío. Cuanto más nos negamos libremente incluso los placeres y comodidades legítimos en las cosas pequeñas, más

fácil será resistir los momentos de tentación en las cosas más grandes. Y cuanto más aceptemos voluntariamente el sufrimiento por amor a Cristo en las pequeñas cosas, más fácil será permanecer firmes en los momentos de mayor sufrimiento. La vida de santa Teresa de Lisieux es un poderoso ejemplo de esto con sus actos pequeños de gran amor. Llegó a grandes alturas de santidad ofreciendo pequeñas mortificaciones con gran amor.

¿Cómo practicamos la mortificación? Hay dos tipos de mortificación: activa y pasiva. La mortificación activa es cuando voluntariamente "nos negamos a nosotros mismos" al renunciar a algún bien legítimo, como no comer carne los viernes. La mortificación pasiva es cuando aceptamos con paciencia los sufrimientos que no elegimos pero que no podemos evitar. La vida está llena de sufrimiento. Pero cuando "tomamos nuestra cruz" y la abrazamos por amor a Jesús, cuando la "ofrecemos" por las intenciones más cercanas a nuestro corazón, entonces se convierte para nosotros en el camino hacia una unión más profunda con Cristo.

¿Con qué frecuencia? Jesús dice que nos neguemos a nosotros mismos y carguemos con nuestra cruz "diariamente". Todos tenemos muchas oportunidades todos los días para ofrecer pequeños inconvenientes y molestias con un corazón alegre y una cara sonriente. La Iglesia también nos pide que practiquemos la mortificación activa al menos una vez a la semana los viernes. La práctica tradicional de abstenerse de comer carne sigue siendo la recomendación de los obispos estadounidenses, pero los católicos son libres de elegir otra forma de mortificación.

"Tome su cruz todos los días y sígame". El objetivo es seguir a Jesús. Nuestros actos de mortificación no son fines en sí mismos; son medios para conformarse más perfectamente a Cristo. "El camino de la perfección pasa por la cruz. No hay santidad sin renuncia y sin combate espiritual (cf 2 Tm 4). El progreso espiritual implica el ascetismo y la mortificación que conducen gradualmente a vivir en la paz y el gozo de las bienaventuranzas"(CIC 2015).

PENITENCIA DEL VIERNES: QUÉ HACER

Es obligatorio para todos los católicos hacer penitencia todos los viernes del año, a menos que un día festivo solemne (como el Sagrado Corazón de Jesús) caiga el viernes.

La práctica católica tradicional de abstenerse de comer carne los viernes durante todo el año sigue siendo la forma de penitencia recomendada por los obispos estadounidenses. Pero si elige comer carne un viernes, o si abstenerse de carne no es una penitencia (por ejemplo, para los vegetarianos), puede elegir otra forma de penitencia.

Aquí hay algunas ideas:

- Renunciar a la crema o el azúcar en su café
- Renunciar la mantequilla o la mermelada en su tostada
- Ayunar de toda comida hasta las 3 pm (la hora de la muerte de Cristo)
- Abstenerse del uso no esencial de la tecnología.
- Ducharse con agua fría por unos momentos a final de la ducha (por el tiempo que sea necesario para rezar un Ave María o una Gloria).

PENITENCIA DEL VIERNES: QUÉ NO HACER

No renuncie a algo que no le gusta de todos modos. Por ejemplo, si normalmente toma su café negro, tomarlo sin crema y azúcar los viernes no cuenta como penitencia. Nuestras mortificaciones deben ser personalizadas.

No haga que sus mortificaciones sean penitenciales para los demás. Por ejemplo, si los viernes son noches de cine en familia, renunciar a la tecnología no esencial será difícil para todos en lugar de solo para Ud.

No intente hacer demasiado de una vez. Si quiere hacerlo todo a la vez en un arrebato de entusiasmo, y no lo cumple, es fácil desanimarse. Es mucho mejor comenzar con pequeños actos de mortificación y ceñirse a ellos constantemente. Recuerde, un pequeño sacrificio ofrecido con gran amor vale más a los ojos de Dios que un gran sacrificio ofrecido con menos amor.

No espere hasta el viernes para decidir qué forma de penitencia adoptar. Es mucho más fácil mantener la penitencia de los viernes de manera constante si hacemos un plan con anticipación.

RECOMENDACIONES DE ESTUDIOS ADICIONALES

LECTURA

- San Josemaría Escrivá, Camino (cap. 6: [Mortificación](#))
- Tomas a Kempis, [Imitación de Cristo](#) (libro 2, cap. 12, p. 29)
- *Opus Dei*, [La Mortificación](#)
- San Francisco de Sales, [Introducción a la vida devota](#) (parte 3, cap. 23, p. 93: Mortificación Exterior)

AUDIO / VIDEO

- San Josemaría Escrivá, [Mortificación](#)
- P. Adolfo., [¿3 formas de hacer penitencia y de purificarnos!](#)
- ConvicciónRadio, [Conviccioens: Mortificación p. 1](#)
- ConvicciónRadio, [Convicciones: Mortificaciones p. 2](#)

CONSEJOS PARA EL LIDERAZGO PARROQUIAL

Revive Parishes (Revivir Parroquias) ofrece formación en línea totalmente gratuita para líderes parroquiales con los mejores expertos en el ministerio. Aprenda nuevas habilidades y deje que le inspiren a llevar su ministerio al siguiente nivel. Regístrese en reviveparishes.com/madison. Los cursos incluyen Evangelización con Chris Stefanick, Discipulado con Julianne Stanz, Predicación con el P. Mike Schmitz, Equipos de Liderazgo con Pat Lencioni y muchos más. Pida a todos los miembros de su personal y equipo de evangelización (incluido al Padre) que se inscriban en el curso que más les atraiga o se aplique a su área de ministerio.

Pida a todos los miembros de su personal y equipo de evangelización que investiguen al menos uno de los recursos adicionales que se enumeran a la izquierda. El video del P. Adolfo ofrece unas maneras simples en que uno puede mortificarse cada día. Las grabaciones de la emisora ConvicciónRadio les ofrece unas meditaciones profundas sobre la importancia de la mortificación. Si nunca ha leído ninguno de los clásicos espirituales enumerados aquí, definitivamente elija uno. Las secciones sobre mortificación son valiosas por sí mismas, pero hay una gran sabiduría espiritual en leer cualquiera de ellas un capítulo por día.

FORMACIÓN EN LA PARROQUIA

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN PERSONAL

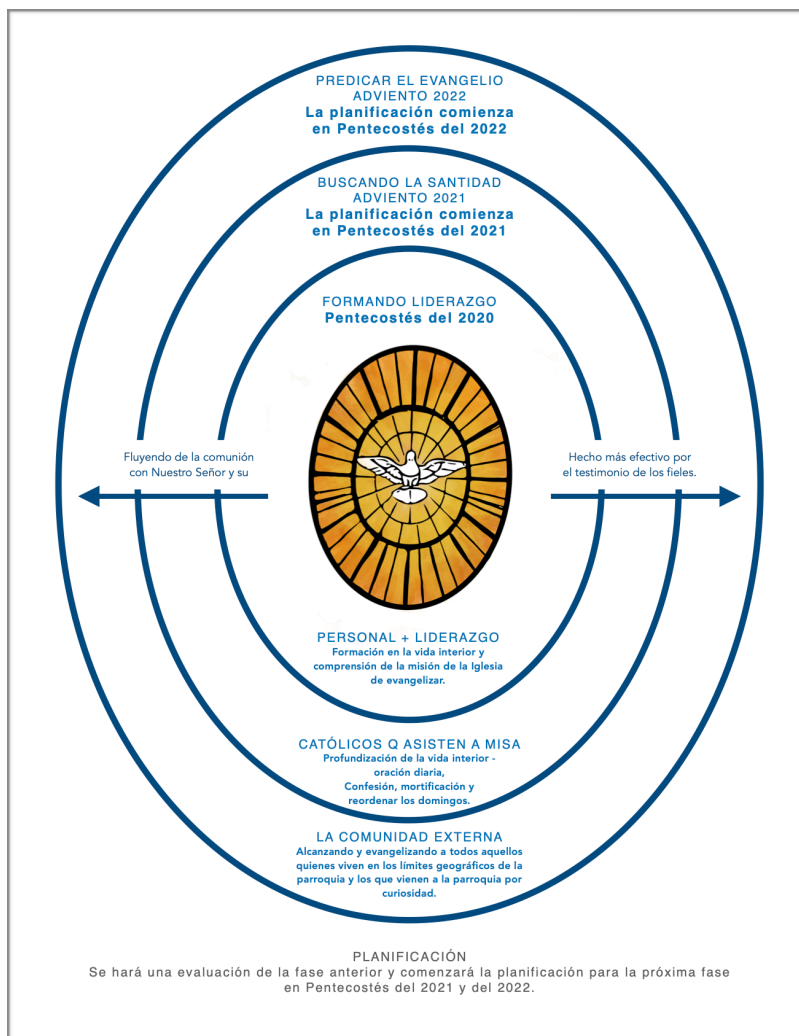
- ¿Qué es más central en su vida espiritual: la oración o la mortificación? ¿Cómo le está llamando el Señor a crecer más en el otro?
- ¿Cuál es su plan de penitencia este próximo viernes?
- ¿Tiene buen ánimo para aceptar las mortificaciones diarias y los pequeños sufrimientos?

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN PARA LAS REUNIONES DE LIDERAZGO

- ¿Cómo pueden ayudarse unos a otros a ser responsables de crecer en la vida interior a través de la oración y la mortificación?
- ¿Qué tipo de pequeñas cosas sacrifica habitualmente?
- ¿Hay cosas que su parroquia hace o podría hacer para fomentar la tradicional abstinencia de carne de los viernes?

El obispo Hying compartió en la reunión del consejo presbiteral en septiembre algunos cambios en la línea de tiempo para el lanzamiento de la iniciativa Vayan y Hagan Discípulos. ¡Vea el diagrama y los puntos a continuación para ponerse al día de los cambios! Todos los mentores y sacerdotes deberían poder ayudar a responder preguntas sobre estos cambios.

- El comienzo de la Fase 2, enfocado en ayudar a los católicos que asisten a misa a buscar la santidad con mayor entusiasmo y fervor, se retrasa hasta el Adviento de 2021. Esto no nos da razón para retrasar el inicio de la Fase 1; en cambio, tenemos la oportunidad de sumergirnos más profundamente en la formación.
- Ahora hay un tiempo específico reservado para la planificación de la Fase 2. Junto con la planificación, se espera que continúe la formación del liderazgo.



INFORMACIÓN DE CONTACTO

EN EL INTERNET:

WWW.MADISONDIOCESE.ORG/GMD

E-MAIL:

EVANGELIZE@MADISONDIOCESE.ORG



CRISTO CAMINO DEL
CALVARIO, 1560

TIZIANO

"Cuando lo llevaban, encontraron a un tal Simón de Cirene, que volvía del campo, y le cargaron con la cruz para que la llevara detrás de Jesús." (Lucas 23:26). Simón probablemente no estaba muy contento de haber sido obligado por los romanos a ayudar a Jesús a cargar su cruz. Pero la mirada en el rostro de Jesús cuando sus ojos se encuentran lo cambia todo. Puede ver la compasión en el rostro de Simón mientras se inclina para cargar la cruz. Ya no se cuenta el costo para sí mismo. No le preocupa el peso de la cruz ni los látigos de los soldados. Su servicio, que comenzó como algo que se le impuso, se ha convertido en un regalo que se da gratuitamente. Es más difícil expresar con palabras la expresión del rostro de Cristo. Ciertamente, hay gratitud, amor y paz. Pero creo que lo que más me conmueve es que Jesús realmente parece haberse olvidado de su propio sufrimiento cuando mira a Simón. Cuando sentimos el peso de nuestras propias cruces presionándonos, quizás nos ayude recordar que estamos ayudando a Jesús a cargar su cruz, y que él nos mira con la misma expresión de gratitud y amor que vemos aquí.