

- Debemos practicar la mortificación corporal y espiritual por diversos motivos, entre los cuales podemos precisar los siguientes:
- 1.ª para estar entrenados - El cumplimiento de ciertos deberes requiere una preparación, del que carecerá o no la tendríamos en el grado conveniente aquel que espontáneamente no haya sometido a su cuerpo y a su espíritu al entrenamiento que requiere la práctica de la mortificación.
  - 2.ª para defendernos de muchos compromisos y tentaciones. Es más fácil escapar de ellos mediante renuncia y desconfianza voluntarios que no tener que superar los efectos del caso. Cuanto menos aquel acto de vencimiento por el que evitamos la ocasión que la superación de la tentación en la ocasión.
  - 3.ª para expiación de nuestros faltas - que todos somos pecadores y faltamos y debemos expiarlos mediante las mortificaciones voluntarias ni dejó lugar para purgar en el purgatorio.
  - 4.ª para ensuciar e luto en un obra redentora mediante el castigo del suplicio y compartir con él en sus dolores. La mortificación es muy interesante para lo primero y el segundo testimonio de nuestra limitación y debilidad al tener.