

## “Penitencia es atender a los que sufren”

Esta es la receta para tu camino de cristiano: oración, penitencia, trabajo sin descanso, con un cumplimiento amoroso del deber. (Forja, 65)

13 de marzo

Y por si no se te ocurre ahora cómo responder concretamente a los requerimientos divinos que golpean en tu corazón, oyeme bien.

Penitencia es el cumplimiento exacto del horario que te has fijado, aunque el cuerpo se resista o la mente pretenda evadirse con ensueños químéricos. Penitencia es levantarse a la hora. Y también, no dejar para más tarde, sin un motivo justificado, esa tarea que te resulta más difícil o costosa.

La penitencia está en saber compaginar tus obligaciones con Dios, con los demás y contigo mismo, exigiéndote de modo que logres encontrar el tiempo que cada cosa necesita. Eres penitente cuando te sujetas amorosamente a tu plan de oración, a pesar de que estés rendido, desganado o frío. (*Amigos de Dios, 138*)

---

es-atender-a-los-que-sufren/  
(01/02/2026)