

O que é "penitência"?

Muitos decidem fazer pequenos sacrifícios durante a Quaresma: evitar doces, bebidas, festas. São Josemaria sugere vários pequenos sacrifícios que nos ajudam a viver a caridade e cumprir nossas obrigações diárias.

05/02/2023

Consideremos de novo, nesta Quaresma, que o cristão não pode ser superficial. Plenamente mergulhado no seu trabalho diário entre os

demais homens, seus iguais, atarefado, ocupado, em tensão, o cristão tem que estar ao mesmo tempo totalmente mergulhado em Deus, porque é filho de Deus (...)

Tempo de penitência, portanto. Mas, como vimos, não é uma tarefa negativa. A Quaresma deve ser vivida com o espírito de filiação que Cristo nos comunicou e que palpita em nossa alma. O Senhor chama-nos para que nos aproximemos d'Ele: Sede imitadores de Deus, como filhos muito queridos, colaborando humildemente, mas fervorosamente, com o divino propósito de unir o que se quebrou, de salvar o que se perdeu, de ordenar o que o homem pecador desordenou, de reconduzir o que se extraviou, de restabelecer a divina concórdia em toda a criação.

É Cristo que passa, 65

Procuras tomar já as tuas resoluções de propósitos sinceros? Pede ao

Senhor que te ajude a contrariar-te por seu amor; a pôr em tudo, com naturalidade, o aroma purificador da mortificação; a gastar-te no seu serviço, sem espetáculo, silenciosamente, como se consome a lamparina que tremeluz junto do Tabernáculo. E para o caso de agora não te ocorrer como corresponder concretamente às solicitações divinas que te batem à porta do coração, escuta-me bem.

Penitência é o **cumprimento exato do horário** que marcaste, ainda que o corpo resista ou a mente pretenda evadir-se em sonhos quiméricos.

Penitência é **levantar-se na hora**. E também não deixar para mais tarde, sem um motivo justificado, essa tarefa que te é mais difícil ou trabalhosa.

A penitência está em saberes **compaginar todas as tuas obrigações** - com Deus, com os

outros e contigo próprio -, sendo exigente contigo de modo que consigas encontrar o tempo de que cada coisa necessita. És penitente quando te submetes amorosamente ao teu **plano de oração**, apesar de estares esgotado, sem vontade ou frio.

Penitência é **tratar sempre com a máxima caridade os outros**, começando pelos da tua própria casa. É atender com a maior delicadeza os que sofrem, os doentes, os que padecem. É responder com **paciência** aos maçantes e inoportunos. É interromper ou **modificar os programas pessoais**, quando as circunstâncias - sobretudo os interesses bons e justos dos outros - assim o requerem.

A penitência consiste em suportar com **bom humor** as mil pequenas contrariedades da jornada; em não abandonares a tua ocupação, ainda

que de momento te tenha passado o gosto com que a começaste; em comer com agradecimento o que nos servem, sem importunar ninguém com caprichos.

Penitência, para os pais e, em geral, para os que têm uma missão de governo ou educativa, é **corrigir** quando é preciso fazê-lo, de acordo com a natureza do erro e com as condições de quem necessita dessa ajuda, sem fazer caso de subjetivismos néscios e sentimentais.

O espírito de penitência leva a não nos apegarmos desordenadamente a esse bosquejo monumental de projetos futuros, em que já previmos quais serão os nossos traços e pinceladas mestras. Que alegria damos a Deus quando sabemos renunciar às nossas garatujas e broxadas de mestrinho, e permitimos que seja Ele a acrescentar os traços e as cores que mais lhe agradem!

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/a-quaresma-ii/](https://opusdei.org/pt-br/article/a-quaresma-ii/)
(21/01/2026)