

## “Penitência é atender os que sofrem”

Esta é a receita para o teu caminho de cristão: oração, penitência, trabalho sem descanso, com um cumprimento amoroso do dever. (Forja, 65)

13 de março

E para o caso de agora não te ocorrer como corresponder concretamente às instâncias 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. (Amigos de Deus, 138)

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente de [https://  
opusdei.org/pt-br/dailytext/penitencia-  
e-atender-os-que-sofrem-2/](https://opusdei.org/pt-br/dailytext/penitencia-e-atender-os-que-sofrem-2/) (05/01/2026)