

## **“Os frutos saborosos da alma mortificada”**

Estes são os saborosos frutos da alma mortificada: compreensão e transigênci a para as misérias alheias; intransigênci a para as próprias. (Caminho 198)

19/03/2006

Penitênci a é tratar sempre os outros com a maior caridade, começando pelos teus. É atender com a maior delicadeza os que sofrem, os doentes e os que padecem. É responder com

paciência aos maçadores e inoportunos. É interromper ou modificar os nossos programas, 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 do dia; em não abandonar o trabalho, mesmo que no momento te tenha passado o entusiasmo com que o começaste; em comer com agradecimento o que nos servem, sem caprichos importunos.

(Amigos de Deus, 138).

---

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de <https://opusdei.org/pt-pt/article/os-frutos-saborosos-da-alma-mortificada/>  
(20/01/2026)