

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

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

14 de março

Penitência 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/dailytext/os-frutos-  
saborosos-da-alma-mortificada/](https://opusdei.org/pt-pt/dailytext/os-frutos-saborosos-da-alma-mortificada/)  
(04/04/2026)