

# 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 se agora não te ocorre como responder concretamente aos apelos divinos que se fazem ouvir no teu coração, ouve-me bem.

Penitência é o cumprimento exacto do horário que te fixaste, mesmo que o corpo resista ou a mente pretenda evadir-se com sonhos quiméricos.

Penitência é levantares-te pontualmente. E também, não deixar para mais tarde, sem motivo justificado, essa tarefa que te é mais difícil ou custosa.

A penitência está em saber compaginar as tuas obrigações relativas a Deus, aos outros e a ti próprio, exigindo-te, de modo que consigas encontrar o tempo necessário para cada coisa. És penitente quando te submetes amorosamente ao teu plano de oração, apesar de estares cansado, sem vontade ou frio. (**Amigos de Deus, 138**).

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/dailytext/penitencia-e-  
atender-os-que-sofrem/](https://opusdei.org/pt-pt/dailytext/penitencia-e-atender-os-que-sofrem/) (28/12/2025)