Não esconda sua dor.  
  
Todos nós temo tipo de marca pelo corpo, eu tenho algumas marcas, cicatrizes de minhas cesarianas, marcas de queimaduras na cozinha, cortes, quedas, enfim, todos temos pelo corpo algum tipo de marca, essas podem ser vistas por todos.  
Mais existem marcas internas que consomem nossa alma, e que muitas  vezes revelam em nós pessoas amargas, marcas resultadas de feridas que olhos nenhum podem ver, marcas contidas muitas vezes atrás  de um sorriso que serve de escudo.Cada um de nós carrega algum tipo de marca,uma traição, um abandono, uma rejeição, um abuso, são tantas formas de marcas que podem ferir nossa alma,  e quando algum gatilho é acionado e acontece o disparo, doe, sangra, nos faz sofre com lembranças que não precisariam vir a tona, e porque essas lembranças ressurgem? O  Salmo 39:2 nos diz, Enquanto me calei resignado, e me contive inutilmente, minha angustia aumentou. Portanto abra seu coração, externe sua dor sem precisar ser lembrada por ela, e se não for possível no primeiro instante, não deixe de fazê-lo mesmo quando essa ferida venha a sangrar. .Não permita que essa dor se agrave caso venha a tona por  alguma circunstância, não somatize doenças para você mesmo, o versículo 3 do salmo 39 nos confirma, Meu coração ardia-me no peito e, enquanto  eu meditava, o fogo aumentava;  
Abra seu coração, compartilhe sua dor com alguém, e perdoe , libere perdão a todos que te feriram, não existe outro caminho para curar as  dores da alma a  não ser o perdão, mesmo que nosso agressor não mereça, não permita que a raiz da amargura nos afaste da Graça de Deus. Colossenses 3:13, nos alerta, Suportem-se uns aos outros e perdoem as queixas que tiverem uns contra os outros. Perdoem como o Senhor lhes perdoou.  
  
Oração,   
Querido e amado Jesus,obrigado por nos amar primeiro, por nos guardar a sombra de Tuas asas em momentos de dor, nos dar capacidade para convivermos sabiamente com as dores que muitas vezes insistem em nos atormentar, nos dar a capacidade de perdoar quem nos fere, somos tão pequenos Pai e incapazes de fazer isso sem a Tua ajuda. Nos livra  de todo mal, em nome de Jesus , Amém.  
  
Pontos  para reflexão/discussão em grupos pequenos/conexão  
  
1- Quantas pessoas você ainda precisa perdoar?  
2- Existem situações em sua vida onde quem precisa se perdoar é você?  
  
Deus abençoe.  
  
Adrianne Cardoso