

Oração de perdão a si mesmo e aos outros

(Márcio Mendes - Comunidade Canção Nova)

Meu Senhor e meu Deus, cheio de amor e bondade, eu aceito perdoar todas as pessoas em minha vida, a começar por mim mesmo, porque sei que o Senhor me perdoou primeiro. E se o Senhor já me perdoou, também eu me perdoou por todos os meus pecados, faltas e falhas, especialmente por esta situação **(apresente a Deus o que o incomoda)**.

Eu me perdoou por não ser perfeito, por não acertar sempre, eu me aceito como sou e decido deixar de me criticar e ser eu mesmo o meu pior inimigo. Porque o Senhor está em mim, sei que posso viver reconciliado comigo mesmo. Liberto-me de tudo o que guardei contra mim mesmo. Liberto-me dessa prisão para ficar em paz comigo mesmo. Hoje, pelo poder do Espírito Santo, eu me perdoou e me reconcilio comigo mesmo.

Senhor, não quero desperdiçar a minha vida amarrado pela falta de perdão. Mas, às vezes, sinto-me fraco para perdoar. Não consigo perdoar com minhas próprias capacidades. Socorre-me com a tua força!

Sei que o Senhor não permitirá que os relacionamentos difíceis da minha vida se tornem ainda piores.

Peço, Senhor, que cure as minhas raivas reprimidas, minhas amargas e ressentimentos.

Eu tomo a firme decisão de viver reconciliado com as pessoas em minha vida.

Eu perdoou todas as pessoas ligadas a mim. Perdoou-as por todo negativismo e desamor que, querendo ou mesmo sem querer, passaram para mim no decorrer de minha vida. Perdoou especialmente esta pessoa (diga a Deus o nome dela) por esta situação (apresente ao Senhor o motivo). Eu a perdoou de todo o meu coração por qualquer tipo de abuso e decepção. Eu a perdoou, agora, por não ter me dado o amor e o respeito profundos, inteiros e suficientes de que eu tanto precisava. Eu a liberto e me reconcilio hoje com ela.

Sobretudo, meu Deus, peço agora a graça de perdoar a pessoa que mais me feriu na vida. Aquela que é mais difícil de perdoar. Quero perdoá-la agora, mesmo que ainda me sinta ferido e com raiva.

Mostra-me, Senhor, entre os meus amigos, na minha família, e naqueles que já exerceram alguma autoridade sobre mim, a quem em meu coração eu ainda preciso dar o meu perdão. Dá-me essa graça! Abençoa cada uma dessas pessoas neste dia de hoje, Senhor! Que elas possam sentir-se especialmente livres e amadas por ti, neste momento. Glória ao Pai, ao Filho e ao Espírito Santo. Amém!