

# Gebed voor zelfaanvaarding<sup>i</sup>

## Dankgebed

Heilige Vader, dank u dat ik door de dood van uw Zoon met u ben verzoend. Mijn hart is door geloof in hem, mijn Redder, schoongewassen van mijn zonde. En hij bevrijd mij ook van mijn verkeerde reacties op de zonden en tekortkomingen van anderen ten opzichte van mijn. Door uw Zoon, Vader, kan ik opzien naar u- ik durf nu al deze gevoelens boven te laten komen. Dat doe ik, in het besef dat Christus ze wil aannemen en mij in ruil ervoor zijn Leven en uw perspectief op mijzelf en anderen wil geven. Aanvaard mijn dank, o God onze Vader. Ik dank u voor Christus, die mij van zonde en dood heeft verlost en die nu zijn eeuwige leven in mij laat stromen.

Heer Jezus Christus, Zoon van de Vader, ik moet in u blijven om volledig te leven, te bewegen en mij bestaan te hebben, (mijn echte en nieuw ik)- ik breng u mijn dank. Ik buig me voor u als Heer van mijn leven. Ik dank u dierbare, heilige God, die voor mij is gekruisigd, dat uw bloed mij rechtvaardigt, dat ik in eenheid met u aanspraak mag maken op uw goedheid.

Heilige Geest, u die ons steeds trouw de liefde van de Vader en de Zoon doorgeeft, ik dank u dat ik alles mag ontvangen wat mij als kind van God toekomt. Geef mij nu uw kracht, als ik de zonde van zelfhaat verwerp en mijn ware identiteit leer aanvaarden als kind van God de Vader, Zoon en Heilige Geest.

*Bid zachtjes, dank God. Wanneer zieke gevoelens bovenkomen, laat deze dan gewoon één voor één uit je hart en denken naar boven komen en laat ze naar de Gekruisigde stromen. Schrijf ze later ergens op, niet alleen om er met God over te spreken, maar ook om ze te leren herkennen en ze te weigeren als ze terugkomen en ze opnieuw toegang tot je hart eisen. Zie hem nu sterven aan het kruis om deze dingen op zich te nemen. Zie hem dan als de Opgestane, opgevaren naar de Vader, om bij de Vader voor je te pleiten, om zijn Geest op je te kunnen uitgieten, om je woorden van leven te sturen die nieuwe en gezonde gevoelens en houdingen in je voortbrengen en dank God.*

## Smeekgebed

*Het volgende gebed helpt je om je verwerping van zelfhaat te verwoorden.*

Heer, ik ben niet in staat om uw heiligheid en rechtvaardigheid te aanvaarden zoals ik zou willen: ik ben niet in staat om uw tegenwoordigheid te praktiseren, omdat mijn gevoelens over mijzelf te ziek zijn. Ik zie nu naar u op als mijn Redder die stierf, die mij zonde en duisternis, mijn zieke gevoelens over u, anderen en mijzelf in zich opneemt. Ik dank u dat u dit hebt gedaan en dat mijn gevoel dit te zijner tijd ook zal weerspiegelen. Heer tot nu toe heb ik mijn ogen van u en de objectieve waarheid afgewend en ben ik neergedaald in mijn ongezonden gevoelens. Ik heb daaruit geleefd. Dit wil ik met uw hulp niet meer doen, en op het moment dat ik weer vanuit die subjectieve, pijnlijke plaats leef, zal ik opzien naar u voor het genezende woord dat u altijd stuurt. Ik belijd u de zonde van trots die verbonden is met mijn zelfhaat. Ik dank u voor uw vergeving en voor de volledige bevrijding

## Gebed van verwerping.

Heer nu verwerp ik in uw naam en met de genade die u over mij uitstort, de zonde van zelfhaat.

*Dank God rustig voor zijn vergeving. Bij het uitspreken van deze verwerping kunnen er een heleboel beschuldigende gedachten of diepe oorzaken van de zelfhaat naar boven komen. Schrijf deze ergens op, erken ze en luister dan naar de gedachte of het inzicht dat God je geeft. Dat woord van God zal niet alleen het zieke gedachtepatroon vervangen, maar ook veel inzicht geven*

<sup>i</sup> Uit: Leanne Payne, *Herstel van Identiteit door Genezend gebed*, Coconut, Almere, 2008