

Gebed van overgave

Ga comfortabel zitten en verwelkom de aanwezigheid van God. Leg je handen met de handpalmen naar beneden op je bovenbenen.

Deze positie staat symbool voor jouw wens om al je gedachten aan God 'te overhandigen'.

Benoem terwijl je zo voor God zit alles wat je zo hebt ontdekt tijdens het reflecteren. Dat wat minder soepel ging, wat je graag anders zou willen, waar je verandering in zou willen zien. Uit wat je emoties hierover zijn.

Denk eraan dat je niet bidt wat je denkt dat God wil horen, maar wat er binnenin je leeft.

Wat er ook op je hart drukt of in je gedachten rondspookt, benoem het in gebed

voor God. Stel je dan voor dat je het aan God overgeeft. In je verbeelding kun je je de handen van God voorstellen, onder je eigen handen, terwijl Hij je zorgen in ontvangst neemt. Let op wat je voelt in je lichaam of in je Geest - misschien een gevoel van opluchting of bevrijding? - als je zo in Gods aanwezigheid bent en je overgeeft aan zijn liefde en zorg.

Handpalm open

Na een aantal minuten stil te zijn geweest draai je je handen om met de palmen omhoog. Laat de achterkant van je handen zachtjes op je benen rusten. Vraag terwijl je dit doet om de vrede van Jezus, zijn moed, zijn aanwezigheid, zijn liefde of zijn directe handelen in de zorgen, gedachten en vragen die je vlak hiervoor aan de Heer hebt overgegeven.

Rust in de stilte van het moment, in de heilige ruil waarbij je nieuwe vrede, aanwezigheid en kracht ontvangt in plaats van je natuurlijke zorgen en vragen. Wees open om een specifieke belofte uit de bijbel te ontvangen of een gevoel van richting of een indruk in je gedachten over je vragen.

Rust

Tot slot blijf je nog even zitten zonder ergens om te vragen. Rust gewoon in Zijn liefde, en onthoud dat je je verzoeken voor de God hebt gebracht die de hele wereld in Zijn hand houdt. Geloof dat God je op dit moment liefheeft en dat Zijn aanwezigheid meer dan genoeg is.

