

Gebet für geistige und körperliche Freiheit

Körper, ich bitte dich,

vergib mir jedes gegen dich oder mich selbst gerichtete negative Wort.

Vergib mir alle nachteiligen Worte, die ich oder andere in Bezug auf meine Gesundheit oder mein Aussehen ausgesprochen haben.

Körper, ich bitte dich für jene Situationen um Vergebung, in denen ich einfach »abgeschaltet« habe. Ich bitte dich um Vergebung für die Phasen / Zeiten des Missbrauchs, die du aushalten musstest, in denen sich jedoch mein Verstand zurückzog und sich meine Emotionen verbargen.

Körper, ich setze dich jetzt frei vom Festhalten an das Trauma / die Traumata. Ich setze dich frei von allen Erinnerungen an Angst und Leid.

Ich tue Buße über alle negativen und destruktiven Worte, die ich über mir ausgesprochen habe.

Jesus, ich übergebe dir jetzt allen Selbsthass, jegliche Minderwertigkeit, sexuelle Unmoral und Scham.

Körper, ich fordere dich auf, all die Wut, die Bitterkeit, Hoffnungslosigkeit und den Schmerz jetzt loszulassen und an Jesus abzugeben.

Jesus, ich danke dir für das Opfer deines Blutes, das mich und meinen Körper reinwäscht und freisetzt.

Heiliger Geist, hiermit lade ich dich ein, meinen Geist zu durchdringen. Bitte brich Du, Heiliger Geist, alle Rückstände von Furcht, Hoffnungslosigkeit, Selbstgenügsamkeit und Traumata weg.

In Jesu Namen. Amen.

Quelle: nach einem Gebet von Dawna De Silva: *Ein Apfel am Tag*. Grain-Press Verlag GmbH, 2015, S. 16