



RUUMIS JUMALAN TEMPELINÄ

OHJE

Käytännön hengellinen inventaariotyökalu kristitylle.

Käyttöohje:

Täytä tämä kerran viikossa tai päivittäin lyhennettynä.

Rukoile ennen aloittamista ja vastaa rehellisesti – ei tuomitaksesi itseäsi, vaan antaaksesi Jumalalle tilaa.

1. SUUNTA JA LUOVUTUS

Rukoile lyhyesti:

“Pyhä Henki, näytä minulle totuudessa, miten elän ruumiissani Sinun edessäsi.”

Merkitse asteikolla 1–5 (1 = heikko, 5 = hyvä):

- Tiedostan, että ruumiini on Jumalan temppeli 1 2 3 4 5
- Kohtelen ruumistani Jumalan lahjana 1 2 3 4 5
- Elän arjessa tietoisena Jumalan läsnäolosta 1 2 3 4 5

Miksi annoin nämä arvosanat?

.....

.....

.....

2. RUUMIIN TOIMINNOT – REHELLINEN TARKASTELU

2.1. LEPO JA RYTMİ

- Olenko nukkunut riittävästi tällä viikolla? Kyllä Osittain En
- Elätkö jatkuvassa kiireessä? Kyllä Osittain En
- Pidätkö lepoa hengellisenä asiana? Kyllä Osittain En

Mitä Herra puhuu levosta?

.....

.....

.....

2.2. RAVINTO JA HUOLENPITO

- Syötkö tavalla, joka tukee jaksamista? Kyllä Osittain En
- Käytänkö ruokaa lohdutuksena tai pakenemisena? Kyllä Osittain En
- Huolehdytkö ruumiistani Jumalan kunniaksi? Kyllä Osittain En

Yksi muutos, jonka voin tehdä:

.....

.....

.....



RUUMIS JUMALAN TEMPELINÄ

2.3. AISTIT JA JÄSENET

Merkitse x jos alue on Jumalan hallinnassa, o jos vaatii luovutusta:

- Silmät (mitä katson):
- Suu ja kieli (mitä puhun):
- Kädet (mitä teen):
- Jalat (mihin menen):
- Korvat (mitä kuulen):

Kirjoita tänne yksi jäsen, jonka annan tietoisesti Herralle:

.....
.....

2.4. PUHTAUS JA RAJAT

- Onko jokin tapa, joka kuormittaa ruumistani? Kyllä Ei
- Onko alue, jossa tarvitsen parannusta tai rajoja? Kyllä Ei

Mitä Herra kutsuu minua jättämään taakse?

.....
.....

3. LUOVUTUSPÄÄTÖS

Kirjoita yksi konkreettinen päätös tälle viikolle:

Tällä viikolla kirkastan Jumalaa ruumiissani näin:

.....
.....
.....

4. KIITOS JA LUOTTAMUS

Rukoile lopuksi:

“Herra, kiitos että olet uskollinen. Annan Sinulle ruumiini, ja luotan siihen, että Sinä johdat, vahvistat ja varjelet.”

RAAMATUN PERUSTA

“Teidän ruumiinne on Pyhän Hengen temppeli.” (1. Kor. 6:19–20)

“Antakaa ruumiinne eläväksi uhriksi.” (Room. 12:1)

“Sillä Jumala on se, joka teissä vaikuttaa sekä tahtomisen että tekemisen, että hänen hyvä tahtonsa tapahtuisi.” (Filippiläiskirje 2:13)

Muista! Kaikki on Jumalan käsissä!

Muista, että tämä ei ole suoritus eikä oma ponnistus. Muutos ei synny pakottamalla kehoa tai mieltä, vaan antamalla Jumalalle tilaa toimia. Meidän osamme on tahto, halu kääntyä Hänen puoleensa ja suostua Hänen johdatukseensa. Itse työ, parantava ja uudistava voima, on Jumalan. Kun annat tahtosi Jumalalle, Hän vaikuttaa muutoksen ajallaan ja tavallaan. Sinun ei tarvitse ymmärtää kaikkea etukäteen tai nähdä koko polkua. Riittää, että tuot itsesi Hänen eteensä rehellisesti ja avoimesti. Jumala on se, joka koskettaa henkeä, ruumista, sielua ja sydäntä, ei sinä. (Joh. 15:5)