

Súlytöbblet és túlevés esetén

(étkezések előtt javasolt)

Test, **csendesedj el**, Jézus nevében!

A **falánkság** és a **túlsúly felkel az életemből**, és a **tengerbe veti magát**, Jézus nevében. **Szabad vagyok a túlsúly kötelékétől Isten dicsőségére, Jézus nevében!** (Márk 11,23.)

Van nékem eledelem, amit egyem. Az én eledelem az, hogy **annak akaróját cselekedjem**, aki elküldött engem, és az **Ő dolgát elvégezzem**. (Ján. 4,32. 34.)

Nem kívánom az ételt annyira, hogy elhízzak. **Odaszánom** az én testemet **élő, szent és Istennek kedves áldozatul**, mint az én józan szolgálatomat. (Róm. 12,1.)

A testemet felajánlom Istennek; az én testem a Szent Szellem temploma; a Szent Szellemé, aki bennem lakozik. Nem a magamé vagyok, **áron vétettem meg**. Jézus nevében ellenállok annak, hogy túlegyem magam. Testem tökéletes egészségével **megdicsőítem Istent**. (1Kor. 6,19.)

Az én ó emberem Krisztussal **megfeszítettett**, hogy **megerőtlenüljön** a test kívánsága, hogy ezután **ne szolgáljak** a testnek a kívánságban. (Róm. 6,6.)

Meghaltam a kívánságnak, de **élek az Istennek az én Uram Jézus Krisztusban**. (Róm. 6,11.)

Nem uralkodik a kívánság az én testemben, **nem engedek a testnek** az ő kívánságaiban. (Róm. 6,12.)

Mint **engedelmes gyermek**, **nem szabom magamat** a test kívánságaihoz, hanem amint szent az, aki elhívott engem, én is szent vagyok **teljes életemben**; mert meg van írva: **Szentek legyetek, mert én szent vagyok**. (1Pét. 1,14–16.)

Megtartóztatom magam a testi kívánságoktól, amelyek a lélek ellen vitézkednek. (1Pét. 2,11.)

Nem vagyok adósa a testnek, hogy test szerint éljek. A test cselekedeteit a **szellemmel megöklöm**, azért **élek**. **Megfegyelmazem a testemet Jézus nevében**. (Róm. 8,12. 13.)

A törvénynek igazsága beteljesült bennem, mert nem test szerint járok, hanem **Szellem szerint**. **Szellem szerint vagyok, a Szellem dolgaira gondolok**. **A Szellem gondolata él bennem, mely élet és békesség**. (Róm. 8,4–6.)

Mint nappal, ékesen járok, nem a test cselekedeteiben, hanem **felöltözöm az Úr Jézus Krisztust**, és a **testet nem táplálom a kívánságokra**. (Róm. 13,13. 14.)

Krisztusé vagyok, a testet megfeszítettem indulataival és kívánságaival együtt. **Szellem szerint élek, Szellem szerint is járok**. (Gal. 5,24. 25.)

Szellem szerint járok, és a testnek kívánságát **nem viszem véghez**. (Gal. 5,16.)

Mert Isten országa nem evés, nem ivás, hanem **megigazultság, békesség és Szent Szellem által való öröm**. Ezekben **szolgálom a Krisztusnak**, így **kedves** vagyok Istennek. (Róm. 14,17. 18.)

Az **Igének megtartója és cselekvője vagyok**, nem csupán hallgatója, nehogy megcsaljам magam. (Jak. 1,22.)

Szent Atyám, köszönöm Neked, hogy **kiszabadultam a túlsúly rabságából**, mert **Te eltörted jármom keresztfáit az Ige által**. **A Te Igéd által győztes vagyok**. **Győztes** vagyok a világ felett, a **testem felett** és az ördög felett a **Bárány vére** által és a **bizonyoságtételem szavai** által. (Ezék. 34,27. 1Ján. 4,4. Jel. 12,11.) **Ámen**.

