

# Sejr over fristelse

## det kan lade sig gøre

### Start her

Den største skildpadder i verden, der lever i Latinamerika, kan veje op til 115 kilo. Denne skildpadder bruger en interessant metode til at jage sit bytte: den ligger ubevægelig på havbunden med åben mund. Skildpaddens tunge har lyserøde tråde, der ligner orme, der bevæger sig i vandet. Fisk ser disse, og tror, de har fundet mad, bevæger sig mod skildpaddens kæber, og så pludselig ... HAPS.

Fristelse virker også sådan i vores liv. I starten ser det meget behageligt og indbydende ud, men til sidst fører det til vores ødelæggelse.

### Snak sammen

Har du et eksempel på noget, der var fristende, og som senere forårsagede fortrydelse?  
Hvad lokkede dig først?  
Hvad forårsagede fortrydelse senere?

### Udforsk ordet

Ingen er immune over for fristelser - vi møder alle og vil fortsætte med at møde fristelser på daglig basis. Vi er fristet i, hvordan vi bruger vores penge, hvordan vi bruger vores tid, hvad vi lader vores øjne se, hvad vi vælger at spise, hvordan vi bruger vores ord. Rundt om hvert hjørne er der lokkemad, der lokker os mod ødelæggelse.

Fristelsen i sig selv er ikke synd; selv Jesus stod over for fristelse. Nøglen er at lære at håndtere fristelser.

Læs Matthæus 4:1-11

- Hvor kom de ord fra, som Jesus brugte til at bekæmpe djævelens fristelse?

Læs Hebræerne 2:18

- Hvem hjælper dig, når du bliver fristet?

Læs 1 Korintherbrev 10:13

- Hvad lærer dette vers om fristelsens magt over os?

### Hovedtanke

**Gud har skabt en måde, hvorpå vi kan overvinde fristelser. Det er muligt for hver af os at vinde.** I enhver situation, vi står over for, selv når fristelsen føles overvældende stærk, har Gud skabt en måde, hvorpå vi kan undslippe (1 Kor 10:13). Når fristelsen sniger sig ind på os, kan vi gribe ind ved Helligåndens kraft.

- **Bring det frem i lyset**
  - Bring straks denne fristelse til Faderen. I stedet for at gemme sig, så bed din far om hjælp. (Ordsprogene 28:13)
  - Tag en betroet ven med ind i samtalen. Bed om støtte og ansvarlighed. (Jakob 5:16)
  - Følg Jesu eksempel; lys Skriftens ord over situationen. Mind dig selv om den sandhed, som du har lært gennem Bibelen.
- **Løb væk!** At løbe væk fra fristelser er ikke svagt, at løbe væk er klogt. Jo tidligere og hurtigere du flygter fra fristelsen, jo lettere vil det være at overvinde den. Hvis noget forårsager fristelser, så fjern det: Sæt din computer i et fælles rum, fjern alkohol fra dit hjem, klip dine kreditkort over, slet apps fra din telefon. Afskær dig selv aktivt fra situationer, der gør synd let.

*Tænk på tre almindelige fristelser. Hvad er specifikke måder at fjerne os selv fra disse fristelser?*

- **Investér i det gode.** At overvinde fristelser handler ikke kun om at modstå det onde, det handler om at vælge det gode. Udsult hvad du vil dræbe, fodr hvad du ønsker skal vokse. (2 Timoteus 2:22)
- **Giv ikke op.** Alle er på rejse. Vi lærer alle hver dag at blive mere som Jesus. Når du fejler, så tab ikke modet! Omvend dig hurtigt og forpligt dig til at starte igen. (1 Johannes 1:9)

## Gør det sammen

- Tilbring et par øjeblikke sammen i Helligåndens nærvær og spørg, hvad han ønsker at tage fat på i dit liv i denne uge.
- Fortæl hinanden, hvilken bestemt fristelse du ønsker at modstå i denne uge. Bekend dette for Faderen i bøn sammen.
- Vælg en handling, du kan gøre i denne uge for at fjerne dig selv fra fristelsens vej i dette område.
- Vælg en handling, du kan gøre i denne uge for at investere i det gode.
- Bed sammen om styrke til at være ydmyge i ansvarlighed og stærke til at modstå fristelser.

## Gennemgå din daglige praksis

- Læs 1. Mosebog 39. Hvad lærer du af, hvordan Josef håndterede gentagne fristelser?
- Læs disse vers. Vælg et af dem som du vil lære uden ad:
  - 1 Johannes 1:9
  - Matthæus 26:41
  - Kolossenserne 3:1-2
- Når du føler dig fristet i denne uge (og det vil du!), så gå straks gennem de fire trin, der er angivet.
- Når du har identificeret en specifik fristelse, så stå til ansvar over for din ven hver dag. Ring sammen og hjælp hinanden til at modstå fristelser og investere i det gode.