

# Vitória sobre a tentação

## é possível

### Comece aqui

A maior tartaruga do mundo, encontrada na América Latina, pode pesar até 115 quilos. Esta tartaruga utiliza um método interessante para caçar suas presas: fica imóvel no fundo do mar com a boca bem aberta. A língua da tartaruga tem fios rosados que parecem vermes se movendo na água. Os peixes veem isso e, pensando que encontraram comida, movem-se em direção às mandíbulas da tartaruga e então, de repente... NHAC.

A tentação também funciona assim em nossas vidas. A princípio parece muito agradável e convidativa, mas sempre leva à nossa destruição.

### Discuta

Você tem um exemplo de algo tentador que mais tarde causou arrependimento?

O que primeiro te atraiu?

O que causou arrependimento mais tarde?

### Explore a Palavra

Ninguém está imune à tentação – todos nós enfrentamos e continuaremos a enfrentar tentações diariamente. Somos tentados pela forma como usamos o nosso dinheiro, como usamos o nosso tempo, o que deixamos os nossos olhos observar, o que escolhemos comer, como usamos as nossas palavras. Em cada esquina há uma isca que nos atrai para a destruição.

A tentação em si não é pecado; até Jesus enfrentou tentação. A chave é aprender a lidar com a tentação.

Leia Mateus 4:1-11

- De onde vieram as palavras que Jesus usou para combater a tentação do diabo?

Leia Hebreus 2:18

- Quem te ajuda quando você é tentado?

Leia 1 Coríntios 10:13

- O que este versículo ensina sobre o poder da tentação sobre nós?

### Ideia central

**Deus abriu um caminho para vencermos a tentação. É possível que cada um de nós seja vitorioso diante das tentações.** Em todas as situações que enfrentamos, mesmo quando a tentação parece esmagadoramente forte, Deus criou um caminho para escaparmos (1Co 10:13). Quando a tentação se apodera de nós, podemos agir pelo poder do Espírito Santo.

- **Traga para a luz**
- Leve imediatamente essa tentação ao Pai. Em vez de se esconder, peça ajuda ao seu Pai. (Provérbios 28:13)
- Traga um amigo de confiança para a conversa. Peça apoio e responsabilidade. (Tiago 5:16)
- Siga o exemplo de Jesus; brilhe as Escrituras sobre a situação. Lembre-se da verdade que você aprendeu por meio da Bíblia.
- **Fugir!** Fugir da tentação não é fraqueza, fugir é sábio. Quanto mais cedo você fugir da tentação, mais fácil será superá-la. Se algo causar tentações, remova-o: coloque seu computador em um espaço compartilhado, elimine o álcool de sua casa, corte seus cartões de crédito, exclua aplicativos do seu telefone. Afaste-se ativamente de situações que facilitam o pecado.

*Pense em três tentações comuns. Quais são as maneiras específicas de nos livrarmos dessas tentações?*

- **Invista no bem.** Vencer a tentação não é apenas resistir ao mal, é escolher o bem. Deixe morrer de fome o que você quer matar, alimente o que você quer ver crescer. (2 Timóteo 2:22)
- **Não desista.** Todo mundo está na jornada. Todos nós estamos aprendendo todos os dias a ser mais parecidos com Jesus. Quando você falhar, não desanime! Arrependa-se rapidamente e comprometa-se a começar de novo. (1 João 1:9)

## **Pratiquem juntos**

- Passem alguns momentos juntos na presença do Espírito Santo e pergunte a Ele que área ele gostaria de tratar em sua vida nesta semana.
- Digam um ao outro a qual tentação específica você deseja resistir esta semana. Em oração juntos, confessem isso diante do Pai.
- Escolha uma ação que você possa realizar esta semana para se afastar do caminho da tentação nessa área.
- Escolha uma ação que você possa realizar esta semana para investir no bem.
- Orem juntos pedindo forças para serem humildes na responsabilidade e fortes na resistência à tentação.

## **Revise sua prática diária**

- Leia Gênesis 39. O que você aprendeu com a maneira como José lidou com as repetidas tentações?
- Leia estes versículos. Escolha um para memorizar
  - 1 João 1:9
  - Mateus 26:41
  - Colossenses 3:1-2
- Quando você se sentir tentado esta semana (e se sentirá!), siga imediatamente as quatro etapas que aprendemos.
- Com a tentação específica que você identificou, ligue diariamente para seu amigo, simplesmente para verificar se ele está resistindo à tentação e decidindo investir no bem que decidiu fazer.