

「神は真実な方ですから、打ち勝つことのできないような誘惑をお許しになることはありません。むしろ、あなたがたが誘惑に遭うときには、それに屈してしまわないように出口を教えてください。のです。」(第一コリント 10：13 b、NLT)

誘惑には、いつでも出口が用意されています。神様は、手に負えないような重荷を負わせないと約束されました。ここではあなたの果たすべき4つの実践ポイントをみていきましょう。

**注意を他のものに向ける**：聖書は一度たりとも「誘惑に抵抗しなさい」とは言っていません。その代わりに自分の視点を変えなさいとアドバイスしています。誘惑とは、いつもある考えが浮かびあがってくるところから始まります。罪との勝敗はあなたの心の中で決まり、あなたの注意を引くものが心をとらえます。私たちは、自然と自分が注目しているものの影響をうけてしまうのです。たとえば、「食べ過ぎないようにしよう」と思ってもかえって、食べ物のことばかりを考えていた経験はありませんか？「緊張するな」と言い聞かせたら、余計に緊張してしまったこともあるでしょう。大切なのはあなたの注意を何か他のものに向けることです。誘惑と戦おうとするよりも、それを無視するのです。それは、誘惑を受けやすいテレビを消すことや、噂話をしているグループから離れるなど物理的なことでもあります。また、あなたの心を、神の御言葉や良い考えで満たしておかなくてはなりません。悪魔は、あなたの考えが他のもので占められているときにはあなたの注意を引くことができません。聖書は繰り返し「あなたの思いをイエスに向けなさい」と教えています。本気で誘惑に打ち勝ちたいのなら、自分の心のドアをきちんと管理し、取り込む情報を選び、考える内容を注意深く吟味するのです。

**自分の葛藤を正直に話す**：誰にでも打ち明ける必要はありませんが、最低一人は自分の葛藤を正直に分かち合える人が必要です。悪習慣や誘惑と孤独に戦い、苦しんでいるあなたへの処方箋は、正直な本物の交わりなのです。セレブレイト・リカバリーという、主イエスの幸福の教えに基づいてつくられた「8つの回復のプロセス」により、何千人もの人々が、あらゆる種類の悪習慣、痛み、中毒から解放されてきました。「互いに罪を告白し、祈りあいなさい。癒されるためです」という聖書の癒しの原則の驚くべき力です(セレブレイト・リカバリーについて興味のある方は、[testimony@pdjapan.com](mailto:testimony@pdjapan.com)まで御連絡ください)。しかしその解放を経験させまいと、悪魔は「あなたの罪や誘惑を知られたら大変なことになる」とささやきかけますし、自分のプライドが経済的問題、結婚、子育て、性などの失敗と葛藤を隠させようとするでしょう。人に言えないことというのは、自分の力ではどうにもならなくなっていることなのです。もし自分で解決できるのならもうしているはずです。ですから、励まし、祈り、愛と責任をもってあなたの人生に関わってくれる、小グループや個人的なパートナーが必要なのです。あなたの人生において、人に話すことを恐れて、何の問題もないと見せかけているものはなんでしょう？自分の力では解決できないことを認め、へりくだることが解放への第一歩なのです。

**悪魔に対抗する**：神の前にへりくだり、服従したなら、その時は悪魔に対抗しなさいと教えています。クリスチャンは、敵陣で戦っている兵士でもあるのです。ではどのように対抗するのでしょうか？まずは、神の「救い」を受け入れることです。悪魔に対して無防備なあなたの心を神が守る時、悪魔はあなたをそそのかす以外になにもできないのです。次に、神の御言葉を用います。悪魔に誘惑されたイエスは、神の御言葉を引用され対抗しました。悪魔と言い争ってはいいけません。悪魔はあなたよりもはるかに議論に長けているのです。唯一悪魔を震えあがらせることのできるものは、神の御言葉のみなのです。ですから、誘惑に打ち勝つためにこれから毎週一節ずつでも神の御言葉を覚えていかれることをお勧めします。

**自分が弱い存在であると認める**：状況さえ整えば、私たちはどんな罪でも犯し得ます。ですから決してうぬぼれたり自信過剰になったりして、自分を欺かないように気をつけましょう。不用意に、誘惑されやすい状況に身を置いてはいけません。自信(Self-Confidence)を捨て、神信仰(God Confidence)を培うのです。今日のポイント：いつでも出口が用意されています。考えてみましょう：誘惑に打ち勝つために助け合える霊的パートナーを誰ですか？