Отвечает: Виктор Белоусов

Мир Вам, Семен!

В первую очередь - через молитву к Иисусу.

40 Придя же на место, сказал им: молитесь, чтобы не впасть в искушение.
41 И Сам отошел от них на вержение камня, и, преклонив колени, молился,
(Лук.22:40,41)

17 Посему Он (Иисус) должен был во всем уподобиться братиям, чтобы быть милостивым и верным первосвященником пред Богом, для умилостивления за грехи народа.
18 Ибо, как Сам Он претерпел, быв искушен, то может и искушаемым помочь.
(Евр.2:17,18)

Также поддерживает духовное бодрствование - когда действия происходят не автоматически, рефлектно, но когда мы стараемся осознать все что делаем.

38 Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же немощна.
(Мар.14:38)

Апостол Иаков дает немного парадоксальный совет:

2 С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения,
3 зная, что испытание вашей веры производит терпение;
4 терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка.
(Иак.1:2-4)

Когда мы отмечаем радостью момент обнаружения искушения (как будто приходя на тренировку) - то нам легче включиться в бодрстование, проснуться из "дежурного" состояния в активное.

И весьма важный момент - молитвенная поддержка других людей. Бывает что человек сам опускает руки в борьбе, но есть другие люди - которые поддерживают через молитву и общение.

Благословений Вам,
Виктор