

# Activité d'étude 1 :

## Méditation et révélation personnelle

Qu'as-tu appris sur la manière de recevoir la révélation dans ta vie ? Dans la première partie d'Héleman 10, nous apprenons que Néphi a vécu une expérience au cours de laquelle il a reçu la révélation et le pouvoir de Dieu. L'exemple de Néphi nous enseigne comment améliorer notre capacité de recevoir et de reconnaître la révélation du Seigneur.

Lis Héleman 10:1-3 et cherche ce qui a permis à Néphi de recevoir la révélation du Seigneur.

Remarque le mot *méditer* aux versets 2 et 3. Tu pourrais le souligner dans tes Écritures.

Ces versets nous apprennent la vérité suivante : Le fait de méditer sur les choses du Seigneur nous prépare à recevoir la révélation.

- Comment expliquerais-tu ce que signifie méditer à quelqu'un qui ne sait pas trop ce que ça veut dire ?
- Pourquoi la méditation peut-elle nous aider à recevoir la révélation ?

M. Russell Ballard, président du Collège des douze apôtres, a enseigné :



Il est important de s'arrêter, d'écouter et de suivre l'Esprit. Nous avons tout simplement trop de distractions qui captent notre attention, comme jamais auparavant.

Tout le monde a besoin de temps pour méditer et réfléchir. Même le Sauveur du monde, pendant son ministère dans la condition mortelle, a pris le temps de le faire. (M. Russell Ballard, « Be Still, and Know That I Am God », réunion spirituelle du Département d'Éducation de l'Église pour les jeunes adultes, 4 mai 2014, [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org))

- Quelles distractions peuvent faire qu'il est difficile de méditer sur les choses spirituelles ?
- Quelles sont les « choses du Seigneur » sur lesquelles tu pourrais prendre le temps de méditer ?
- As-tu eu des expériences ou entendu des histoires dans lesquelles la méditation a débouché sur une révélation ?

Pense à un but que tu pourrais te fixer pour appliquer cette vérité à ta vie. Note ton but dans ton journal d'étude.