

# Sinh Hoạt Học Tập 1: Suy Ngẫm và Sự Mặc Khải Cá Nhân

Em đã học được điều gì về việc nhận được sự mặc khải trong cuộc sống của mình? Trong phần đầu của Hê La Man 10, chúng ta tìm hiểu về một kinh nghiệm mà Nê Phi đã có, khi ông nhận được sự mặc khải và quyền năng từ Thượng Đế. Ví dụ của Nê Phi dạy chúng ta cách chúng ta có thể gia tăng khả năng tiếp nhận và nhận ra sự mặc khải từ Chúa.

Hãy đọc Hê La Man 10:1–3, tìm kiếm điều đã dẫn dắt Nê Phi nhận được sự mặc khải từ Chúa.

Lưu ý từ *suy ngẫm* trong các câu 2 và 3. Em có thể muốn đánh dấu từ đó trong thánh thư của mình.

Một lẽ thật mà chúng ta có thể học được từ những câu này là việc suy ngẫm về những sự việc của Chúa chuẩn bị cho chúng ta để nhận được sự mặc khải.

- Em có thể mô tả khái niệm suy ngẫm như thế nào cho một người không biết chắc điều đó là gì?
- Tại sao việc suy ngẫm có thể giúp chúng ta nhận được sự mặc khải?

Chủ Tịch M. Russell Ballard thuộc Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ đã dạy:



Điều quan trọng là phải yên lặng và lắng nghe cùng tuân theo Thánh Linh. Chúng ta hoàn toàn có quá nhiều điều làm cho chúng ta xao lãng, nhiều hơn bất cứ lúc nào khác trong lịch sử của thế giới.

Mọi người đều cần thời gian để suy ngẫm và ngẫm nghĩ. Ngay cả Đấng Cứu Rỗi của thế giới, trong giáo vụ trên trần thế của Ngài, cũng tìm ra thời gian để làm như vậy. (M. Russell Ballard, “Hãy Yên Tâm và Hiểu Rằng Ta Là Thượng Đế” [Buổi họp đặc biệt devotional của

Hệ Thống Giáo Dục Giáo Hội dành cho những người thành niên trẻ tuổi, ngày 4 tháng Năm năm 2014], [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org))

- Một số điều gây xao lãng nào có thể gây khó khăn cho việc suy ngẫm những điều thuộc linh?
- Em có thể dành thời gian để suy ngẫm một số điều nào trong “những sự việc của Chúa”?
- Em đã có những kinh nghiệm nào hoặc em biết gì về việc suy ngẫm đã dẫn đến việc nhận được sự mặc khải?

Hãy suy nghĩ về một mục tiêu mà em có thể thực hiện để áp dụng lẽ thật này vào cuộc sống của mình. Cân nhắc ghi lại mục tiêu của em vào nhật ký ghi chép việc học tập.