

# Veprimtaria e 1-rë e Studimit: Meditimi [Përsiatja] dhe Zbulesa Vetjake

Çfarë ke mësuar rreth marrjes së zbulesës në jetën tënde? Në pjesën e parë të kapitullit të Helamani 10, ne mësojmë rreth një përvojë që pati Nefi, në të cilën ai mori zbulesë dhe fuqi nga Perëndia. Shembulli i Nefit na mëson se si mund ta rritim aftësinë tonë për të marrë dhe dalluar zbulesë nga Zoti.

Lexo te Helamani 10:1–3, duke kërkuar se çfarë bëri që Nefi të merrte zbulesë nga Zoti.

Vër re fjalën *duke medituuar* në vargjet 2 dhe 3. Nëse dëshiron, mund ta shenjosh atë fjalë në shkrimet e tua të shenjta.

Një e vërtetë që mund të mësojmë nga këto vargje është se meditimimi [përsiatja] i gjërave të Zotit na përgatit për të marrë zbulesë.

- Si mund t'ia përshkruaje meditimimin [përsiatjen] dikujt që nuk është i sigurt se çfarë është?
- Përse meditimimi [përsiatja] mund të na ndihmojë të marrim zbulesë?

Presidenti M. Rasëll Ballard, i Kuorumit të Dymbëdhjetë Apostujve, na mësoi:



“Është e rëndësishme të qëndroni të qetë dhe të dëgjoni e ta ndiqni Shpirtin. Ne thjesht kemi tepër shumë shpërqendrime që na e tërheqin vëmendjen, sikurse asnjë kohë tjetër në historinë e botës.

Çdo njeri ka nevojë për kohë që të meditojë e mendojë thellë. Edhe Shpëtimtari i botës, gjatë shërbesës së Tij në vdekshmëri, gjeti kohë për ta bërë këtë.” (M. Rasëll Ballard, “Rrini të Qetë dhe Dijeni se Unë Jam Perëndi” [takimi shpirtëror i Sistemit Arsivor të Kishës për të rinjtë në moshë madhore, 4 maj 2014], [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org))

- Cilat janë disa nga shpërqendrimet që mund ta bëjnë të vështirë të meditosh [përsiatësh] gjëra shpirtërore?
- Cilat janë disa nga “gjërat e Zotit” që mund të shpenzosh kohë t’i meditosh [përsiatësh]?
- Çfarë përvojash ke pasur apo di në të cilat meditimimi [përsiatja] çoi në marrjen e zbulesës?

Mendo për një synim që mund të vendosësh për ta zbatuar këtë të vërtetë në jetën tënde. Merre parasysh ta shënosh synimin tënd në ditarin tënd të studimit.