

Attività di studio 1: Meditazione e rivelazione personale

Che cosa hai imparato sul ricevere rivelazione nella tua vita? Nella prima parte di Helaman 10, apprendiamo di un'esperienza avuta da Nefi in cui egli ricevette rivelazione e potere da Dio. L'esempio di Nefi ci insegna come possiamo accrescere la nostra capacità di ricevere e riconoscere la rivelazione del Signore.

Leggi Helaman 10:1–3, prestando attenzione a ciò che portò Nefi a ricevere rivelazione dal Signore.

Osserva la parola *meditando* nei versetti 2 e 3. Potresti segnlarla nelle tue Scritture.

Una verità che possiamo imparare da questi versetti è che meditare sulle cose del Signore ci prepara a ricevere rivelazione.

- Come potresti descrivere la meditazione a qualcuno che non è sicuro di cosa si tratti?
- Perché meditare può aiutarci a ricevere rivelazione?

Il presidente M. Russell Ballard del Quorum dei Dodici Apostoli ha insegnato:



È importante stare in silenzio e ascoltare e seguire lo Spirito. A differenza di ogni epoca precedente, ci sono semplicemente troppe distrazioni che catturano la nostra attenzione.

Tutti hanno bisogno di tempo per meditare e contemplare. Anche il Salvatore del mondo, durante il Suo ministero terreno, trovava del tempo per meditare. (M. Russell Ballard, “State tranquilli e sappiate che io sono Dio” [riunione del Sistema Educativo della Chiesa per i giovani adulti, 4 maggio 2014], broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)

- Quali sono alcune delle distrazioni che possono rendere difficile meditare sulle cose spirituali?
- Quali sono alcune delle “cose del Signore” su cui potresti meditare un po’?
- Quali esperienze hai avuto (o sai che altri hanno avuto) in cui la meditazione ha portato a ricevere rivelazione?

Pensa a un obiettivo che potresti porti per applicare questa verità alla tua vita. Potresti annotare il tuo obiettivo nel diario di studio.