

Atividade de estudo 1:

Ponderar e receber revelação pessoal

O que você aprendeu sobre receber revelação em sua vida? Na primeira parte de Helamã 10, aprendemos sobre uma experiência que Néfi teve na qual recebeu a revelação e o poder de Deus. O exemplo de Néfi nos ensina como podemos aumentar nossa capacidade de receber e reconhecer a revelação do Senhor.

Leia Helamã 10:1–3 e identifique o que levou Néfi a receber revelação do Senhor.

Observe a palavra *refletindo* [meditava] nos versículos 2 e 3. Você pode marcar essa palavra em suas escrituras.

Uma verdade que podemos aprender com esse versículo é que refletir [meditar] sobre as coisas do Senhor nos prepara para receber revelação.

- Como você descreveria a palavra meditar para alguém que não tem certeza do que é?
- Por que meditar pode nos ajudar a receber revelação?

O presidente M. Russell Ballard, do Quórum dos Doze Apóstolos, ensinou:



É importante aquietar-nos, ouvir e seguir o Espírito. Simplesmente temos distrações demais que chamam nossa atenção, como nunca antes na história do mundo.

Todos precisam de tempo para meditar e contemplar. Até o Salvador do mundo, durante Seu ministério mortal, encontrou tempo para isso. (M. Russell Ballard, “Aquietai-vos, e sabei que Eu Sou Deus”, devocional do Sistema Educacional da Igreja para adultos solteiros, 4 de maio de 2014, broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)

- Quais são algumas das distrações que podem tornar difícil meditar sobre as coisas espirituais?
- Quais são algumas das “coisas do Senhor” que você pode reservar um tempo para refletir?
- Que experiências você teve ou conhece na qual meditar levou você a receber revelação?

Pense em uma meta que você poderia fazer para aplicar essa verdade a sua vida. Anote sua meta em seu diário de estudo.