

# Actividad de estudio 1:

## La meditación y la revelación personal

¿Qué has aprendido acerca de recibir revelación en tu vida? En la primera parte de Helamán 10, aprendemos acerca de una experiencia de Nefi en la que recibió revelación y poder de Dios. El ejemplo de Nefi nos enseña cómo podemos aumentar nuestra capacidad de recibir y reconocer la revelación del Señor.

Lee Helamán 10:1–3 para saber lo que llevó a Nefi a recibir revelación del Señor.

Fíjate en las palabras *meditando* y *meditaba* en los versículos 2 y 3. Si lo deseas, marca esas palabras en tu ejemplar de las Escrituras.

Una verdad que podemos aprender de estos versículos es la siguiente: Meditar sobre las cosas del Señor nos prepara para recibir revelación.

- ¿Cómo podrías describir la meditación a alguien que no sepa qué es?
- ¿Por qué el meditar puede ayudarnos a recibir revelación?

El presidente M. Russell Ballard, del Cuórum de los Doce Apóstoles, enseñó lo siguiente:



Es importante permanecer quietos y escuchar y seguir el Espíritu. Simplemente tenemos demasiadas distracciones, como en ningún otro tiempo de la historia.

Todos necesitamos tiempo para meditar y reflexionar; incluso el Salvador del mundo, durante Su ministerio terrenal, se dio tiempo para hacerlo (véase M. Russell Ballard, “Quedaos tranquilos, y sabed que yo soy Dios”, devocional del Sistema Educativo de la Iglesia para jóvenes adultos, 4 de mayo de 2014; [broadcasts.ChurchofJesusChrist.org](https://broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)).

- ¿Qué distracciones pueden complicar la meditación sobre las cosas espirituales?
- ¿Sobre qué “cosas del Señor” podrías dedicar tiempo a meditar?
- ¿Qué experiencias has tenido o conoces en las cuales la meditación condujo a recibir revelación?

Piensa en una meta que podrías fijarte para poner en práctica esta verdad en tu vida. Considera anotar tu meta en tu diario de estudio.