

Studieaktivitet 1:

Grunning og personlig åpenbaring

Hva har du lært om å motta åpenbaring i ditt liv? I første del av Helaman 10 lærer vi om en opplevelse Nephi hadde, der han mottok åpenbaring og kraft fra Gud. Nephis eksempel lærer oss hvordan vi kan øke vår evne til å motta og gjenkjenne åpenbaring fra Herren.

Les Helaman 10:1–3, og se etter hva som førte til at Nephi mottok åpenbaring fra Herren.

Legg merke til ordet *grunnet* i vers 2. Du kan markere dette ordet i Skriftene dine.

En sannhet vi kan lære av disse versene, er at når vi grunner på det som er av Herren, blir vi forberedt til å motta åpenbaring.

- Hvordan kan du beskrive det å grunne til noen som er usikker på hva det er?
- Hvorfor kan det å grunne hjelpe oss å motta åpenbaring?

President M. Russell Ballard i De tolv apostlers quorum underviste:



Det er viktig å være stille og lytte og følge Ånden. Vi har rett og slett flere distraksjoner som stjeler vår oppmerksomhet enn noen gang tidligere i verdens historie.

Alle trenger tid til å meditere og grunne. Selv verdens Frelser fant tid til å gjøre det under sitt virke. (M. Russell Ballard, "Vær stille og vit at jeg er Gud" [Kirkens skoleverks andakt, 4. mai 2014], broadcasts.ChurchofJesusChrist.org)

- Kan du nevne noen av distraksjonene som kan gjøre det vanskelig å grunne på åndelige ting?
- Hva er noen av de "ting som er av Herren", som du kan ta deg tid til å grunne på?
- Hvilke erfaringer har du hatt eller vet du om, der det å grunne førte til at du mottok åpenbaring?

Tenk på et mål du kan sette deg for å anvende denne sannheten i ditt liv. Du kan skrive ned målet ditt i studiedagboken.