



阿尔玛所提的问题如何帮助我们在灵性上成长？

我现在做得如何？

阿尔玛向柴雷罕拉地人民提出36个问题，帮助他们评估自己灵性进步的程度。十二使徒定额组代理会长罗素·培勒会长说明灵性成长的自我评估能对我们有所帮助。他说：「在作这个与自己的面谈，我喜欢阅读和沉思阿尔玛书第五章那些发人深省的话，作为引导。」¹

我需要作哪些改变？

研读阿尔玛书5：7-13时，找出阿尔玛教导我们能如何改变，并且更接近基督。想一想你有哪些地方可以改变，然后订定行动计划。

主曾经如何祝福我？

阿尔玛也邀请人民牢记主如何救出他们的祖先，并且回想自己归信的经过。不妨写下你自己归信的故事，来记住主曾经如何祝福了你。你也可以阅读自己祖先或教会早期成员归信的故事。

「如果每一位后期圣徒都知道自己祖先的归信故事，那将是多么美好啊。……如果我们知道我们祖先的信心与牺牲如何带领他们加入主的教会，我们每个人都会蒙受极大的祝福。」²

注：

1. 罗素·培勒，「回去和接受」，2017年5月，利阿贺拿，第64页。
2. 威廉·渥克，「过着忠于信仰的生活」，2014年5月，利阿贺拿，第97，99页。