



Alma 36–38

JÚLIUS 20–26.

# Miként változtatja a bűnbánat a bánatot örömmé?

**A**lma elmesélte a megtérési élményét a fiának, Hélamánnak. Elmondta neki, hogy „örök gyötrellem kínozza” minden bűne és gonoszsága miatt (Alma 36:12–13). Milyen érzéseid vannak, amikor egy bűn miatt büntudatosod van?

## Istentől születve

Három napi belső gyöttrődés után Almában felötlött egy gondolat, amely enyhítette az általa érzett gyötrelmeket (lásd Alma 36:19). Bizonyosságot tett arról, hogy „Istentől szület[ett]” (Alma 36:23). Mi volt az a gondolat, amely oda vezetett, hogy Alma végül Istentől született? (Lásd 18. vers.)

## Nagy bánat után öröm

Alma nagyon bánkódott a bűnei miatt, ám amikor eszébe jutott, hogy Jézust szólítsa, a bánatot felváltotta a megbocsátás édes és átható öröme (lásd Alma 36:20).

## BESZÉLGETÉS

Mit tehetsz azért, hogy folyamatosan bízz az Úrban és emlékezz az engesztelő áldozatára?

Hogyan vezethetsz több lelket bűnbánatra, hogy ők is nagy és örökkévaló örömet tapasztalhassanak meg?

## Bízz Istenben!

Azzal, hogy felidézte Jézus Krisztus engesztelését, Alma megtanult bízni Istenben, és tudta, hogy majd felemel-tetik az utolsó napon (lásd Alma 36:3). Miként hozott neked örömet az, hogy a Szabadító engesztelésére emlékeztél és támaszkodtál?