



## Alma 36–38

20–26 LUGLIO

# In che modo il pentimento trasforma il dolore in gioia?

**A**lma condivide la storia della sua conversione con suo figlio Helaman. Alma raccontò che era “angosciato da un tormento eterno” a causa di “tutti i [suoi] peccati e tutte le [sue] iniquità” (Alma 36:12–13). Come descrivereste il senso di colpa che provate quando commettete un peccato?

### Nato da Dio

Dopo tre giorni di tormento interiore, nella mente di Alma affiorò un pensiero che placò il tormento che stava provando (vedere Alma 36:19). Testimoniò di essere “nato da Dio” (Alma 36:23). Quale pensiero lo portò a essere nato da Dio? (Vedere il versetto 18).

### La gioia dopo un grande dolore

Alma provò un grande dolore a causa dei suoi peccati, ma quando si ricordò di Gesù Cristo e si rivolse a Lui, le sue pene furono rimpiazzate dalla dolce e intensa gioia del perdono (vedere Alma 36:20).

### Fiducia in Dio

Ricordando l’Espiazione di Gesù Cristo, Alma imparò ad avere fiducia in Dio e seppe che sarebbe stato elevato all’ultimo giorno (vedere Alma 36:3). In che modo ricordare l’Espiazione del Salvatore e fare affidamento su di essa ha portato gioia nella vostra vita?

### DISCUSSIONE

Che cosa potete fare per continuare ad avere fiducia nel Signore e per ricordare il Suo sacrificio espiatorio?

Come potete portare altre anime al pentimento, in modo che anche loro possano provare questa gioia grande ed eterna?