阿爾瑪書第36～38章
7月20-26日

悔改
如何將憂傷化為喜悅?

阿爾瑪將自己歸信的經驗告訴他的兒子希拉曼。阿爾瑪告訴希拉曼，他如何由於自己「所有的罪惡和不義」，而「爲永恆的折磨所苦」（阿爾瑪書36：12-13）。當你因犯罪而有罪惡感時，是什麼感覺?

從神而生

阿爾瑪經歷三天內心的折磨之後，有了一個想法，得以除去他感受到的折磨（見阿爾瑪書36：19）。他見證自己已「從神而生」（阿爾瑪書36：23）。是什麼想法讓他從神而生?（見第18節。）

極度憂傷之後的喜悅

阿爾瑪因爲自己的罪體驗到極度的憂傷，但是當他想起並呼求耶穌基督時，他的憂傷被寬恕的甜美喜悅所取代（見阿爾瑪書36：20）。

信賴神

阿爾瑪想起耶穌基督的贖罪，藉此學習到要信賴神，並知道自己在末日會被高舉（見阿爾瑪書36：3）。想起並仰賴救主的贖罪曾如何帶給你喜悅?

討論

你能做些什麼來繼續信賴主並記起祂的贖罪犧牲?

你如何能帶領更多靈魂悔改，使他們也可以體驗到偉大的永恆喜悅?

班・賽門森繪