

hatsaram-panahy sy fanajana ireo zato-vovavy tsirairay ianareo. Hanaja ny ray aman-dreninareo ianareo. Hiala amin' ny faniratsirana ny Fanahy ianareo eo amin'ny eritreritrareo, ny fiteninareo ary ny zavatra ataonareo. Hahafantatra ny Tompo ianareo, ilay tompoinareo ary hiezaka ny ho tahaka Azy.

Mijoro ho vavolombelona aho fa ny asa fanompoana atao amim-pahatokiana ao amin'ny Fisoronana Aharôna dia hanova ny fiainan'ireo izay tompoinareo. Misy olona mila ny asa fanompoan'ny fisoronana ataonareo. Mila anareo ny fianakavianareo. Mila anareo ny kôlejy misy anareo. Mila anareo ny Fiangonana. Mila anareo izao tontolo izao.

Am-pahamehana no ilaina hanatanterahanareo ny adidinareo amin'Andriamanitra. Matoky aho fa hanao izany ianareo.

Indray maraina mamirifiry izay efa herinandro vitsivitsy lasa izay dia niha-zakazaka nanaraka ny Reniranon'i Tãgus tany Lisbon, Portugal aho. Tonga teo amin'ny tsangambato ho fahatsiarovana ireo mpikaroka tany vaovao Pôrtogety taonjato maro lasa aho. Nijanonona kely teo aho ary nahatsapa ny hafanan'ny masoandro vao miposaka nitaratra teny amiko sy ilay tsangambato lehibe. Nahazo aingam-panahy aho teo am-pijerena ny endrika vonon'ireto mpikaroka tany vaovao ireto izay mibanjina ny teny ampitan'ny rano. Izy ireo dia lehilahy vonona ny hanao zavatra izay vitsy no nahavita izany. Niala tamin'ny tontolo izay fantany sy nahatamana azy izy ary namakivaky ny ronomasimbe tsy fantatra tamin-kerimpo ary nahita tany vaovao. Nanova an'izao tontolo izao izy ireo.

Ianareo no hitako rehefa mieritreritra izany tsangambato fahatsiarovana misy ireto mpizaha tany vaovao be herimpo ireto aho. Ianareo no hitako manao dia manokana izay vitsy no misafidy hanao azy eto amin'ity izao tontolo izao ity ankehitriny. Ianareo no hitako eo am-panatanterahana ny adidinareo amin'Andriamanitra.

Mivavaka aho mba hahatakarantsika rehetra ny hakanton'ny Fisoronana Aharôna ary hahatoky, tahaka ny hatokisan'Andriamanitra, ireo izay mihazona izany. Amin'ny anaran'i Jesoa Kristy, amena. ■



Nataon'ny Filoha Dieter F. Uchtdorf

Mpanolotsaina Faharoa ao amin'ny Fiaidiana Voalohany

Mitozoa ao amin'ny Faharetana

Ny lesona ianarantsika avy amin'ny faharetana dia hanolokolo ny toetrantsika, sy hampisonandrotra ny fiainantsika ary hampaharitra ny fabasambarantsika.

Tamin'ny taona 1960, dia nisy mpampianatra tao amin'ny Oniversiten'i Stanford nanomboka nanao andrana ahitana ny finavian'ny ankizy efa-taona. Nasainy nipetraka teo anoloan'ny vatomamy gimaovy lehibe izy ireo ary dia nolazainy fa afaka mihinana izany avy hatrany na, raha toa ka afa-miandry 15 minitra, dia afaka hahazo gimaovy anankiroa.

Navelany irery teo ireo ankizy ary notazaniny taorian'ny fitaratra mahita avy any ambadika. Nisy tamin'ireo ankizy no nihinana ilay vatomamy gimaovy avy hatrany, ny sasany kosa niandry minitra vitsivitsy talohan'ny naharoboka azy tamin'ilay fakam-panahy. 30 isan-jato tamin'izy ireo ihany no nahavita niandry.

Fanandramana tsotsotra ihany izany ka dia niova sehatra hafa hanaovana fikarohana ilay mpampianatra, satria araky ny teniny dia “maro ireo zavatra azo natao mikasika ny ankizy miezaka ny tsy hihinana vatomamy gimaovy.” Nefa rehefa nandeha ny fotoana dia narahany maso hatrany ireo ankizy ary nanomboka nahatsikaritra fifandraisanjavatra izy: ireo ankizy izay tsy nahan-dry dia sahirana teo amin'ny fiainany taty aoriana ary nanana olana kokoa teo amin'ny toetrany, ary ireo niandry

kosa dia nanana toe-tsaina hivoatra sy nanana zotompo kokoa, ary nahazo nôty tsara kokoa sy tsara fidiram-bola kokoa ary nilamina kokoa teo amin'ny fifandraisany tamin'ny hafa.

Ilay fanandramana tsotsotra tany am-boalohany natao tamin'ny ankizy sy ny vatomamy gimaovy dia lasa valim-pikarohana manan-danja toa mamaritra fa ny fahaizana miandry—ny fananana faharetana—dia toetra iray manandanja izay hamaritra ny fahombiazana any aoriana eo amin'ny fiainana.¹

Mety ho Sarotra ny Miandry

Mety ho sarotra ny miandry. Fantatry ny ankizy izany ary torak'izany koa ny olon-dehibe. Miaina ao anaty tontolo izay ahitana toeram-pisakafoanana mandroso sakafo mora vita sy hohanina haingana dia haingana isika, ahitana fifandefasana hafatra eo no ho eo, sarimihetsika azo eo no ho eo, ary ahitana valiny avy hatrany amin'ireo fanontaniana faran'izay tsy manan-danja na faran'izay lalina. Tsy tia miandry isika. Ny tosi-dràn'ny sasany aza moa dia mora miakatra rehefa hitany fa ny filaharana misy azy any amin'ny trano fivarotana dia mandeha miadana kokoa mihoatra noho ny an'ireo izay manodidina azy.

Ny faharetana—ny fahafahana mampiandry ireo fanirantsika mandri-try ny fotoana voafetra—dia hatsaran-toetra sarobidy sy miavaka. Tiantika ny hahazo izay iriantsika ary izany dia izao dia izao. Noho izany ny hevity ny hoe faharetana fotsiny dia mety ho tsy mahafinaritra ary indraindray mangidy.

Raha tsy misy anefa ny faharetana dia tsy afaka manao izay hahafaly an'Andriamanitra isika. Tsy afaka ny ho tonga lafatra isika. Ny faharetana tokoa dia dingana manadio izay manadio ny fahatakarana, mahalasa lalina ny fifaliana, mampifantoka amin'ny asa atao ary manolotra fanantenana ho amin'ny fiadanana.

Fantatsika amin'ny maha-ray aman-dreny antsika ny maha-ratsy ny fanomezana fahafaham-po an'izay rehetra fanirian'ny zanatsika. Kanefa tsy ny ankizy ihany no simba amin'ny fahazoana fahafahampo eo no ho eo. Ny Raintsika any an-danitra dia mahafantatra ilay zavatra izay rehefa mandeha ny fotoana vao takatry ny ray aman-dreny, hoe: raha toa ka te-ho matotra sy ho tonga amin'ny maha-izy azy ny ankizy dia tsy maintsy mianatra miandry.

Tsy Fiandrasana Fotsiny ny Faharetana

Fony aho 10 taona dia isan'ireo mpitsoam-ponenana nialokaloka tany amin'ny tany vaovao iray ny fianakavianay. Mpianatra nahay hatrany aho tany an-tsekoly—mandrapahatongany tany Alemana Andrefana ihany anefa izany. Tany dia hafa lavitra mihi-tsy ny zavatra niainako teo amin'ny lafiny fianarana. Ny taranja jeografia nianaranay tany amin'ny sekolika dia vaovao tamiko. Ny taranja tantara izay nianaranay dia tena hafa be koa. Teo aloha dia teny Rosiana no fiteny faharoa nianarako, ary dia niova ho teny Anglisy izany tamin'izay. Tena sarotra tamiko tokoa izany. Raha ny tena marina dia nisy fotoana nieritreretako fa tsy natao hahay hiteny Anglisy mihi-tsy aho.

Noho ny hoe betsaka loatra tamin'ny fandaharam-pianarana no vaovao sy hafahafa tamiko dia nilatsaka ny laharako. Izay no sambany teo amin'ny fiainako niahiahiako hoe sao ary dia tsy ampy tsotra izao ny faharanitantsaiko mba hoentiko mianatra.



Soa ihany aho fa nanana mpampianatra izay nampianatra ahy hanam-paharetana. Nampianatra ahy izy fa ny asa mitohy sy maharitra—izany hoe ny fikirizina ombam-paharetana—no hanampy ahy hianatra.

Rehefa nandeha ny fotoana, dia namboka nazava kokoa ireo taranja sarotra—na ny teny Anglisy aza. Namboka nahita tsimoramora aho fa rehefa niasa tamim-pikirizana aho dia afaka nianatra zavatra. Tsy tonga vetivety izany, kanefa tonga ihany noho ny faharetana.

Avy tamin'izany traikefa izany no nianarako fa ny faharetana dia mihoatra lavitra noho ny hoe fiandrasana fotsiny ny zavatra iray hitranga—ny faharetana dia mitaky asa amim-pahazotoana hanatanterahana tanjona mahaso, ary tsy mora kivy na dia tsy hita eo no ho eo aza na tsy tonga ho azy aza ny vokatra.

Misy hevitra iray manan-danja ity: ny faharetana dia tsy midika hoe mionona tsy hanao na handray zavatra iray, na koa hoe tsy fanaovan-javatra noho ny fahatahorantsika. Ny faharetana dia midika hoe miandry sady miasa no maharitra amim-pahazotoana. Izany hoe miaritra amin'ny zavatra iray ary manao izay azontsika atao izany—toy ny miasa, manantena ary mampihatra ny finoana; mizaka ny fitsapana amin-kerimpo na dia mihemotra aza ireo zavatra irian'ny fontsika. Tsy fiaretana fotsiny ny faharetana fa faharetana amin'ny fomba tsara!

Ny tsy faharetana kosa etsy ankilany dia mariky ny fitiavan-tena. Toetran'ireo izay mpizahozaho izany. Izany dia avy

amin'ny fihanahan'ilay foto-pisainana antsoina hoe aretin'ny fiheverana ho “manan-danja indrindra eto anivon'izao rehetra izao,” izay mitarika ny olona hino fa miankina aminy daholo ny zava-drehetra manodidina azy ary ny hafa dia mpandray anjara ahetsika fotsiny eo amin'ilay lampihazo lehibe amin'ny fiainana an-tany ary izy irery ihany no mitana ny anjara toeran'ny mpilalao an-tsehatra voalohany.

Tena mifanalavitra amin'ny fenitra napetraky ny Tompo ho antsika mpihazona ny fisoronana izany ry rahalahiko malala.

Ny Faharetana: Fitsipiky ny Fisoronana

Amin'ny maha-mpihazona ny fisoronana sy solotenan'i Jesoa Kristy antsika dia tokony hanompo ny hafa araky ny ohatra nasehony isika. Misy antony ny mahatonga ny hoe saika ny lesona rehetra momba ny fitarihana ao amin'ny fisoronana dia miafara hatrany ao amin'ny fizarana faha-121 ao amin'ny Fotopampianarana sy Fanekepivahanana. Ao anatin'ny andinin-tsoratra masina vitsivitsy no hanomezan'ny Tompo fampianarana manan-danja ho an'ny fitarihana ao amin'ny fisoronana. “Tsy misy hery na fitaomana azo na tokony hotanana amin'ny alalan'ny fisoronana raha tsy amin'ny fandresen-dahatra, ny fahari-po, ny hatsaram-panahy sy ny hamoram-po ary ny fitiavana tsy mihatsaravelatsihy.”²²

Ireo toetra sy asa atao voafaritra ao amin'ireo andinin-tsoratra ireo no fototra iorenan'ny faharetana araka an'Andriamanitra ary tsy afa-misaraka

amin'ny asa fanompoana amim-pahombiazana ataon'ny fisoronana sy ataon'ny ray. Ireo toetra ireo dia hano-me anareo tanjaka sy fahendrena eo am-panandrianana ny antsonareo, eo amin'ny fitoriana ny filazantsara, eo amin'ny finamanana amin'ireo rahalahy ao amin'ny kôlejy ary eo amin'ny fanaovana ilay asa fanompoana manandanja indrindra—izay tsy inona fa ny fanompoana am-pitiavana ataontsika ao anatin'ny rindrin'ny tokantrantsika.

Aoka hotsaroantsika mandrakariva fa ny iray amin'ireo antony nametrahan'Andriamanitra fitokisana amintsika ka nanomezany ny fisoronana dia mba hanampiana antsika hiomana amin'ireo fitahiana mandrakizay amin'ny alalan'ny fanadiovana tanteraka ny toetrantsika amin'ny alalan'ny faharetana izay takian'ny asa fanompoana ao amin'ny fisoronana.

Ary satria manam-paharetana amintsika ny Tompo dia aoka koa isika hanam-paharetana amin'ireo izay tompointsika. Fantaro fa izy ireo koa dia tsy tanteraka, toa antsika ihany. Manao hadisoana toa antsika ihany izy ireo. Toa antsika koa, dia maniry ny tsy hieritreretana hafa afa-tsy ny hatsarana ao anatin'ny izy ireo.

Aza milavo lefona amin'ny olona iray. Ary ao anatin'izany ny tsy filavoantsika lefona amin'ny tenantsika.

Mino aho fa isika tsirairay ao anatin'ny fotoana iray dia afaka mampitovy ny tenantsika amin'ilay mpanompo ao amin'ny fanoharan'i Kristy izay nananan'ny mpanjaka troa ka niangavy tamin'ny mpanjaka hoe: "Tompoko, omeo andro aho."³

Ny Fomban'ny Tompo sy ny Fotoany

Niandry 40 taona tany an-tany foana ny zanak'i Isiraely talohan'ny nahafahany niditra ny tany nampanantenaina. Niandry an'i Rahely nandritry ny fito taona i Jakoba. Niandry 70 taona tao Babylonina ny Jiosy talohan'ny nahafahany niverina nanangana ny tempoly indray. Niandry famantarana ny fahaterahan'i Kristy ireo Nefita, na dia fantatr'izy ireo aza fa raha tsy misy ny famantarana dia ho faty izy ireo. Ny fitsapana nihatra tamin'i Joseph Smith tao amin'ny Fonjan'i Liberty dia nahatonga azy izay mpanaminan'Andriamanitra aza hanontany



tena hoe: "Mandra-pahoviana?"⁴

Tamin'ireo tranga tsirairay ireo dia nisy antony ny nitakian'ny Ray any andanitra ny Zanany hiandry.

Samy asaina miandry amin'ny endri-ny samy hafa isika tsirairay. Miandry valim-bavaka isika. Miandry zavatra isika, izay heverintsika amin'izany fotoana izany fa tena rariny sy tsara ho antsika tokoa, ka tsy azontsika an-tsaina mihi-tsy ny antony hanemoran'ny Ray any andanitra ny fahazoana valiny.

Tsaroako teo am-piomanako handray fanofanana ho tonga mpanamory faramanidina an'ady. Nandany fotoana maro nanaovana fanazaran-tena arabatana izahay nandritry ny fanombohan'ny fiofanana ara-miaramila. Hatramin'izao dia mbola tsy azoko antoka tsara ny antony mahatonga ny fihazakazahana heverina ho ampahany manandanja toa izany teo amin'ny fiomananay ho tonga mpanamory. Na izany na tsy izany dia nihazakazaka izahay, ary nihazakazaka, ary nihazakazaka bebe kokoa hatrany.

Teo am-pihazakazahana dia nisy zavatra tsikaritra izay, raha ny marina, nanahirana ahy. Natetika aho no voasongon'ny lehilahy mpifoka sy mpisotro ary mpanao ireo zavatra rehetra mifanohitra amin'ny filazantsara, indrindra indrindra, ny Tenin'ny Fahendrena.

Tsaroako aho nieritreritra hoe: "Andraso kely aloha! Fa angaha moa izaho tsy tokony hoe hihazakazaka dia tsy ho reraka?" Kanefa *reraka* aho, ary

dia voasongon'ny olona izay tsy manaraka mihitsy ny Tenin'ny Fahendrena. Miaiky aho fa nisy fotoana tena nanahirana ny saiko izany. Nanontany tena aho hoe: Tena marina ve ilay fampantantenana sa tsia?

Tsy voaraiko teo no ho eo ny valin'izany. Kanefa nianatra aho fa ny fampantantenan'Andriamanitra dia tsy tonga dia tanteraka avy hatrany na tanteraka amin'ny fomba antenaintsika azy. Tonga araky ny Fombany sy ny Fotoany izany. Taona maro taty aoriana dia hitako mazava ny porofo amin'ireo fitahiana ara-nofo izay azon'ireo izay mankato ny Tenin'ny Fahendrena—ho fanampin'ny fitahiana ara-panahy izay tonga eo no ho eo amin'ny fankatoavana ny lalàn'Andriamanitra. Rehefa manao jery todika izany aho dia tena fantatro fa ny fampantantenan'ny Tompo, raha tsy tonga haingana, dia azo antoka foana kosa fa tsy maintsy ho tonga ihany.

Mitaky Finoana ny Faharetana

Nampianatra i Brigham Young fa rehefa misy zava-mitranga ka tsy takany tsara dia mivavaka amin'ny Tompo izy hoe: "Mba omeo faharetana aho mandrapahatakarana ny tenako izany."⁵ Ary avy eo i Brigham dia manohy mivavaka mandrapahatakarany izany.

Mila mianatra isika fa eo amin'ny drafitry ny Tompo ny fahatakarantsika dia tonga tsikelikely, "andalan-tsoratra anampy andalan-tsoratra, fitsipika anampy fitsipika."⁶ Raha tsorina dia azo avy amin'ny saran'ny faharetana ny fahalalana sy fahatakarana.

Matetika dia amin'ny alalan'ny fanaovantsika jery todika ny lasa rehefa tonga any amin'ny hoavy no hahatakarantsika ny zava-mitranga ankehitriny. Matetika no tsy tsapantsika ny fitantan'ny Tompo ny fiainantsika raha tsy efa lasa ela ilay fitsapana. Matetika ny fotoana sarotra indrindra eo amin'ny fiainantsika no zavatra ilaina indrindra izay manamboatra ny fototra iorenan'ny toetrantsika ary manoritra ny lalana mankany amin'ireo tombontsoa sy ny fahatakarana ary ny fahasambarana amin'ny hoavy.

Faharetana, Vokatry ny Fanahy⁷

Ny faharetana dia toetra masina izay afaka manasitrana ny fanahy, manokatra

ireo haren-tsarobidin'ny fahalalana sy fahatakarana ary manova ireo lehilahy sy vehivavy tsotra ho olomasina sy anjely. Ny faharetana dia tena vokatry ny Fanahy.

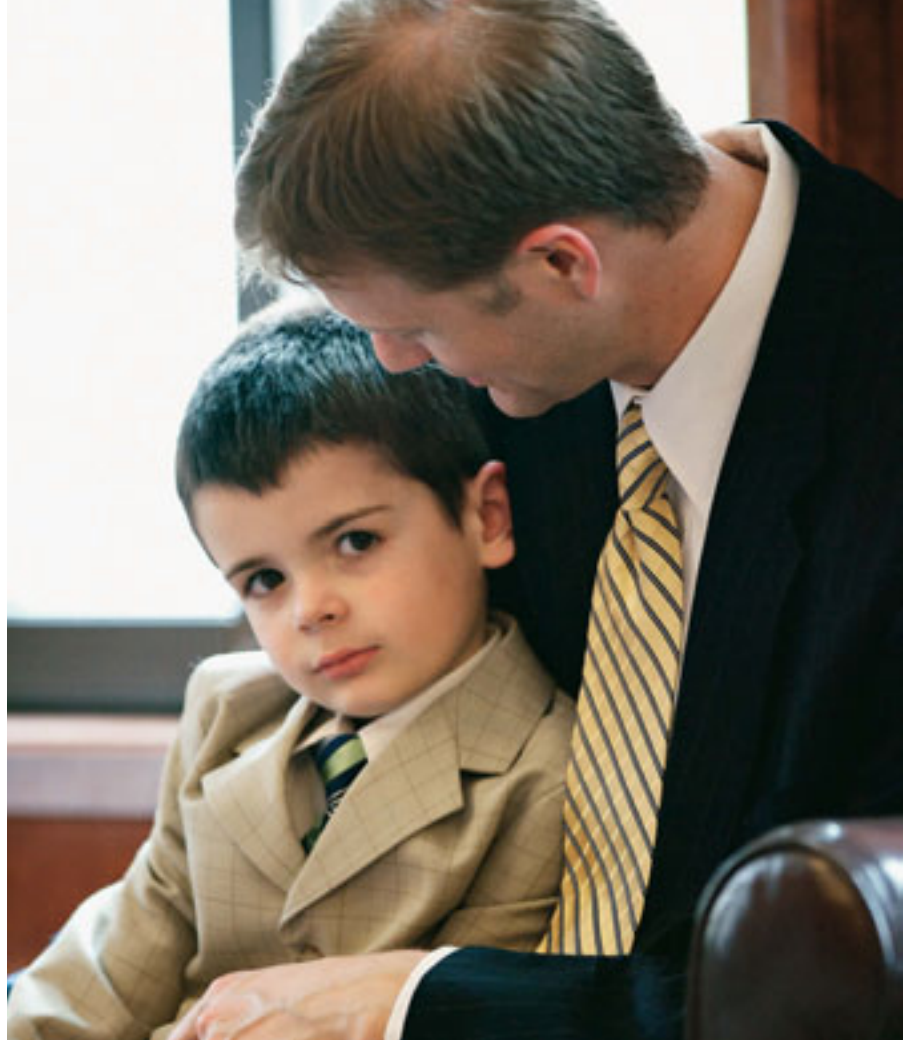
Ny faharetana dia midika hoe fijanonana amin'ny zavatra iray hatramin'ny farany. Midika hoe fanemorana ny fahazoana izao dia izao ho lasa fitahiana amin'ny hoavy izany. Midika hoe famehezana ny fahatezerana, ary tsy fitenenan-dratsy izany. Midika hoe fanoherana ny ratsy eny fa na dia toa mampanankarena ny hafa aza izany.

Ny faharetana dia midika hoe fanekena izay zavatra tsy mety hovaina ary fiatrehana izany amin-kerim-po sy amim-pahasoavana ary amim-pinoana. Izany dia midika hoe fananana toetra "hanoa amin' ny zava-drehetra izay hitan' ny Tompo fa mety ampitondraina [antsika], dia tahaka ny zaza manoa an-drainy."⁸ Fa indrindra indrindra, ny faharetana dia midika hoe "mafy sy maharitra ary mifototra amin' ny fitandremana ny didin' ny Tompo"⁹ isan'ora, isan'andro na dia sarotra aza ny fanaovana izany. Araky ny tenin'i Jaona Mpanambara hoe: "Indro ny faharetan'ny olona masina, dia izay mitandrina ny didin'Andriamanitra . . . sy ny finoana [an'i] Jesosy."¹⁰

Lalana mankany amin'ny fahatantehana ny faharetana. Ny Mpamonjy mihitsy no niteny fa ao anatin'ny faharetana anananao no hitarafana ny fahainao.¹¹ Raha ampiasaina ny dikanten'ny Grika an'io andian-teny io dia hoe: ao anatin'ny faharetanao no *bifebezanao* ny tenanao.¹² Ny faharetana dia midika hoe mitoetra ao anatin'ny finoana, ary mahafantatra fa indraindray ao anatin'ny fiandrasana no hivoarantsika bebe kokoa fa tsy ao anatin'ny fandraisana. Marina izany tamin'ny fotoan'ny Mpamonjy. Ary marina ihany koa amin'izao androntsika izao satria nodidiana isika amin'izao andro farany izao mba "[h]itoto ao amin' ny faharetana mandrapahatonga anareo ho tanteraka."¹³

Mitahy Antsika noho ny Faharetantsika ny Tompo

Raha hindramina ny tenin'ny Mpanao salamo fahiny dia hoe: raha mian-dry amim-paharetana ny Tompo isika dia hihaino antsika Izy. Hihaino ny vakava ataontsika Izy. Hamoaka antsika



ao anatin'ny lavaka lalina Izy ary hametraka antsika eo ambony vatolampy mafy orina. Hampihira hira vaovao antsika Izy ka hidera an'Andriamanitra isika. Hahita izany ny manodidina antsika ary dia hatoky ny Tompo koa izy ireo.¹⁴

Ry rahalahiko malala, ny asa takiana amin'ny faharetana dia ireto manaraka ireto: mitandrana ny didy, mahatoky an'Andriamanitra Raintsika any andanitra, manompo Azy amim-pahalemem-panahy sy amim-pitiavana tahaka ny an'i Kristy, mampihatra ny finoana sy fanantenana ny Mpamonjy ary maharitra hatramin'ny farany. Ny lesona ianarantsika avy amin'ny faharetana dia hanolokolo ny toetrantsika, sy hampisondrotra ny fiainantsika ary hampaharitra ny fahasambarantsika. Hanampy antsika ho mpihazona ny fisoronana mendrika ireo zavatra ireo sy ho mpanara-dia mahatokin'ny Tompo Jesoa Kristy.

Mivavaka aho mba ho toetra hamaritra antsika izay mpihazona ny fisoronan'Andriamanitra Tsitoha ny

faharetana ary mba hatoky amin-kerimpo ny fampanantenan'ny Tompo sy ny Fotoany isika, sy haneho eo amin'ny hafa ilay faharetana sy fangorahana izay katsahintsika ho an'ny tenantsika ary mba hitozo amin'ny faharetana mandrapahatonga any amin'ny fahatanterahana. Amin'ny anarana masin'i Jesoa Kristy, amena. ■

FANAMARIHANA

1. Jereo Jonah Lehrer, "Don't! The Secret of Self-Control," *The New Yorker*, 18 Mey 2009, 26–27.
2. Fotopampianarana sy Fanekempihavanana 121:41–42. jereo koa ny andininy 39–45
3. Matio 18:26.
4. Fotopampianarana sy Fanekempihavanana 121:2.
5. *Teachings of Presidents of the Church: Brigham Young* (1997), 75.
6. Fotopampianarana sy Fanekempihavanana 98:12.
7. Jereo Galatiana 5:22–23.
8. Mòsià 3:19.
9. 1 Nefia 2:10.
10. Apòkalypsy 14:12.
11. Jereo Lioka 21:19.
12. Jereo Lioka 21:19, ny fanamarihana b.
13. Fotopampianarana sy Fanekempihavanana 67:13.
14. Jereo Salamo 40:1–3.