

imi outou i te rave'a ia mâ roa outou e ia utuutu i te oro'a mo'a ma te ti'amâ. E hi'o outou i te mau tamaiti atoa ma te maitai e te faatura. E faatura outou i to outou na metua. E haapae outou i te faaino i te Varua i roto i to outou mau mana'o, te parau e aore râ, te ohipa. E roaa to outou ite i te Fatu, o ta outou ho'i e tavini, e e tautoo tamau noa outou ia riro mai Ia'na te huru.

Te faaite papû nei au e, te ohipa maitai ta outou e rave i roto i te Autahu'araa a Aarona, e tau i te reira i te oraraa o te feia ta outou e tavini nei. Te vai ra te taata e titau nei i ta outou tavini autahu'araa. Te hinaaro nei to outou utuafare ia outou. Te hinaaro nei ta outou pûpû ia outou. Te hinaaro nei te Ekalesia ia outou. Te hinaaro nei te ao nei ia outou.

E mea rû te faaotiraa outou i ta outou hopoi'a i te Atua. Te ti'aturi nei au e, e na reira outou.

Tau matahiti i ma'iri a'e nei, i te hoê po'ipo'i to'eto'e, te horohoro ra vau na te pae anavai o Tagus River i Lisbon, i te fenua Potiti. Ua tae mai au i piha'i iho i te hoê tii haamana'oraa i te mau taata ratere ma'imi no te fenua Potiti no mutaa iho ra. Ua faa-faaea vau, inaha, te ti'a maite maira te mahana e ua hiti i to'na mau hihhi mahanahana i ni'a i taua tii rahi ra e i ni'a ia'u. Ua tupu te faaururaa i roto ia'u a hi'o ai au i te hoho'a mata patutuutu o te mau taata ma'imi i te hi'oraa i ni'a i te pape. Teie te mau taata tei hinaaro e rave i te mau mea o te ravehia e te hoê faito iti o te taata. Ua vaiiho ratou i te hoê ao matarohia e te au maitai, e ua reva ma te itoito na ni'a i te moana matarorehia no te ma'imi i te mau fenua apî. Ua tau i ratou i te ao nei.

Te ite nei au ia outou ia haamana'o ana'e au i taua ofa'i haamana'oraa no te mau taata ratere ma'imi itoito. Te ite nei au ia outou i roto i te hoê tere no outou ta te tahi noa mau taata rii e faaoti ia haere. Te ite nei au ia outou i te faaotiraa i ta outou hopoi'a i te Atua.

Te pure nei au ia haroaroa tatou paatoa i te faahiahia o te Autahu'araa a Aarona e ia ti'aturi, mai te Atua i ti'aturi ra, i te feia e mau nei i te reira. Na roto i te i'oa o Iesu Mesia ra, amene. ■



Na te Peresideni Dieter F. Uchtdorf

Tauturu Piti i roto i te Peresideniraa Matamua

Tamau noa na roto i te faaoroma'i

Na te mau haapiiraa ta tatou e apo mai no roto mai i te faaoroma'i e faabotu i to tatou buru, e faateitei i to tatou oraraa, e faateimaha i to tatou oaoa.

I te mau matahiti 1960 ra, ua haamata te hoê orometua haapii no te fare haapiiraa teitei no Standford i te hoê ma'imiraati iti no te tamata i te puai o te feruriraa o te mau tamarii e maha matahiti te paari. Ua tuu oia i mua ia ratou te hoê monamona (marshmallow) e ua parau atu ra ia ratou e e nehenehe ta ratou e amu i te reira ihoa taime aore râ, mai te mea e tia'i ratou e 15 minuti, e nehenehe ia ta ratou e farii e piti marshmallow.

I muri iho ua vaiiho oia i te mau tamarii ratou ana'e e ua mata'ita'i i te mea e tupu ra i muri mai i te hoê hi'o. Ua amu te tahi mau tamarii i te marshmallow i te reira ihoa taime ; te tahi atu o ratou ua tia'i ia na tau minuti noa e ua topa atu i roto i te faahemaraa. E 30 ana'e o ratou i ni'a i te hanere o tei tia'i.

E tamatamataraa iti noa teie e ua rave te orometua haapii i te tahi ê atu mau ma'imiraati, no te mea, mai ta'na iho i parau, « e rave rahi te mau mea ta outou e nehenehe e rave no ni'a i te mau tamarii e tamata ra ia ore e amu i te mau marshmallow. » I muri mai râ, ua apee oia i te mau tamarii e ua haamata i te ite i te hoê tu'atiraa tei faatupu i te anaanatae : te mau tamarii tei ore i noaa

i te tia'i ua fifi ia ratou i muri iho i roto i te oraraa e ua rahi to ratou mau fifi i roto i to ratou huru oraraa, e te mau tamarii tei tia'i ua riro ia ei mau tamarii anaanatae a'e e te maitai, tei manu'ia a'e i te haapiiraa e tei aufau maitaihia, e e mau aarua maitai a'e to ratou.

Te mea tei haamata na roto noa i te hoê tamatamataraa iti i ni'a i te mau tamarii e te mau marshmallow, ua riro mai ia ei titorotororaa tei faaite mai e, te aravihi no te tia'i – no te faaoroma'i – o te hoê ia tapa'o o te faaite mai i te manu'ia i muri iho i roto i te oraraa.¹

E nehenehe te tia'iraa e riro ei ohipa paari

E nehenehe te tia'iraa e riro ei ohipa paari. Ua ite te mau tamarii i te reira, e te mau taata paari atoa. Te ora nei tatou i roto i te hoê ao te vai nei te tamaaraa vitiviti, te haaponoraa i te poro'i i te reira iho taime, te mau hoho'a teata na ni'a i te aniraa, e te mau pahonoraa oioi i te mau uiraa faufaa ore aore râ te mea hohonu. Aita tatou e au i te tia'i. E ite te tahi i to ratou faito toto (tension) i te maraaraa ia nuu mârû noa ana'e to ratou reni tia'iraa i te fare toa i te tahi atu mau reni tia'iraa i piha'i iho ia ratou.

Te faaoroma'i – te ite i te faataime i to tatou mau hiaai no te hoê taime – e viretu faufaa rahi ia e te varavara. Te hinaaro nei tatou i te mea ta tatou e hinaaro e te hinaaro nei tatou i te reira i teie nei ihoa taime. No reira e au ra e ere te parau no te faaoroma'i i te mea au-roa-hia e e mea fifi roa ia farii i te tahi taime.

Area râ, aita ana'e e faaoroma'i, eita ia ta tatou e nehenehe e faaoaoa i te Atua ; eita e nehenehe ia tatou ia maitai roa. Oia mau, ua riro te faaoroma'i ei hoê rave'a tamâ o te haamaitai i te ite, o te faahohonu i te oaoa, o te faatumu i te ohipa, e o te horo'a i te tiaturiraa no te hau.

Ei metua ua ite tatou i te paari ore ia faati'a noa ana'e tatou i te mau hinaaro atoa o ta tatou mau tamarii. E ere te mau tamarii ana'e o te roohia i te ino ia faati'a-noa-hia ana'e o ratou hinaaro i tera ihoa taime. Ua ite to tatou Metua i te Ao ra e ite te mau metua maitai i te faufaa no te taime : mai te mea e ti'a i te mau tamarii ia paari e ia roaa to ratou puai, e ti'a ia ia ratou ia haapii i te tia'i.

E ere te faaoroma'i i te tia'i-noa-raa.

I te 10raa o to'u matahiti, ua riro to'u nei utuafare ei feia ratere i roto i te hoê fenua apî. E piahî maitai au i te fare haapiiraa – oia mau, e tae noa'tu ua tapae matou i te fenua Helemanî Tooa o te Râ. I reira, e mea taa ê roa ta'u haapiiraa. Te haapiiraa no te tuatapaparaa no te mau fenua ta'u i haapii i te fare haapiiraa e mea apî ia no'u nei. E mea taa ê atoa te haapiiraa no te aai o te fenua ta matou i haapii. Na mua'tu, ua haapii au i te reo rusia ei piti o te reo; i teie nei o te reo marite ia. Ua riro te reira ei fifi rahi roa no'u. Oia mau, i te tahi mau taime ua ti'aturi mau vau e aita to'u arero i hamanihia no te parau i te reo marite.

No te rahi o te mau mea apî e te huru ê o ta'u i haapii, ua paruparu vau. No te taime matamua i roto i to'u nei oraraa, ua haamata vau i te uiui e ua nava'i anei to'u maramarama no te haapiiraa.

Aua'e râ, ua haapii mai to'u orometua haapii ia'u ia faaoroma'i. Ua haapii mai oia ia'u e e tauturu te ohipa tamau e te papû – te tape'a-maiteraa ma te faaoroma'i – ia'u ia haapii.



I muri mai ua maramarama a'e te mau tumu parau fifi – tae noa'tu i te reo marite. Ua haamata maru noa vau i te ite e, ia tamau noa ana'e au, e nehenehe ia ta'u e haapii. Aita te reira i tae oioi mai, na roto râ i te faaoroma'i, ua tae mai te reira.

Na roto i taua ohipa ra tei tupu ua haapii mai au e ere roa te faaoroma'i i te tia'i-noa-raa ia tupu mai te tahi mea – ua titau râ te faaoroma'i e ia haa itoito no te tapae i te mau fâ faufaa rahi, eiaha ra ia haaparuparu ia oe ia ore ana'e te mau hotu e fâ oioi mai aore râ ma te tutava-ore-hia.

Te vai nei te hoê haapiiraa faufaa rahi i ônei : e ere te faaoroma'i i te farii-noa-raa, e ere atoa i te oreraa e rave no to tatou ri'ari'a. Te faaoroma'i o te tia'i-itoito-raa ia e te tape'a-noa-raa ia. O te rave tamau-noa-raa ia i te tahi mea e te raveraa i te mau mea atoa ta tatou e nehenehe te raveraa i te ohipa, te tiaturiraa, e te faaohiparaa i te faaroo ; te fariiraa i te mau ati ma te itoito, noa'tu ua faataimehia te mau hinaaro o to tatou aau. E ere te faaoroma'i i te tape'a-noa-raa e tae noa'tu i te hopea, o te tape'a-maiteraa-roa-raa râ e tae noa'tu i te hopea !

Te faaoroma'i ore o te hoê ia tapa'o no te haapa'o-noa-raa ia'na iho. O te hoê tapa'o no te taata o te haapa'o noa ia'na iho. E tupu te reira mai roto mai i te huru e vai u'ana nei e tei parauhia te ma'i no « te haapûraa no te ao » o te arata'i i te taata ia ti'aturi e te ohu nei te ao na piha'i iho ia ratou e ua riro noa te tahi atu mau taata ei feia ha'uti i roto i te fare teata rahi no te oraraa tahuti nei e o ratou te taata ha'uti tumu.

E mea taa ê te reira, e to'u mau taea'e here, i te faito ta te Fatu i haamau no tatou ei mau taea'e tei mau i te autahu'araa.

Te faaoroma'i, te hoê parau tumu no te autahu'araa

Ei taea'e tei mau i te autahu'araa e ei ti'a no te Fatu o Iesu Mesia, e ti'a ia tatou ia tavini ia vetahi ê mai te au i To'na hi'oraa maitai. Te vai nei te hoê tumu no te aha te mau haapiiraa atoa no ni'a i te faatereraa autahu'araa e tapae ai i te tufaa 121 no te Parau Haapii e te Mau Parau Fafau. I roto i te tahi nau irava, ua horo'a mai te Fatu i te hoê a'oraa no ni'a i te faatereraa o te autahu'araa. « E ore roa e nehene e ore roa ho'i e ti'a ia haamauhia te hoê

mana e aore râ te hoê vahi iti a'e no te tura na roto i autahu'araa, maori râ na roto i te taparuraa, na roto i te faaoroma'i-noa-raa, na roto i te mǎrû e te haehaa, e na roto ho'i i te here mau ra ».²

Ua riro te mau tapa'o e te mau peu no te huru taata tei faaithehia i roto i teie nau irava ei niu no te faaoroma'i o te atuaraa e ua tu'atihia te reira i te tavini-raa manuia i roto i te autahu'araa e te utuafare. E horo'a mai taua mau taïpe ia outou te puai e te paari no te faarahi i to outou mau piiraa, no te poro i te evanelia, no te faahoaraa i te mau melo no te pûpû autahu'araa, e te horo'araa i te taviniraa faufaa rahi roa i roto i te autahu'araa – oia ho'i, te taviniraa ma te here i roto iho i to outou mau utuafare.

E haamana'o tamau noa tatou e te hoê o te mau tumu o ta te Atua i horo'a mai ai te autahu'araa ia tatou, no te tauturu ia ia tatou ia faaineine no te mau haamaitairaa mure ore na roto i te haamaitairaa i to tatou mau natura na roto i te faaoroma'i tei tiahia i roto i te taviniraa i roto i te autahu'araa.

Mai ta te Fatu i faaoroma'i ia tatou, e faaoroma'i atoa tatou i te feia ta tatou e tavini ra. Ia ite tatou e e ere ratou i te mea maitai roa, mai ia tatou atoa. Te rave nei ratou i te mau hape, mai ia tatou atoa. Te hinaaro nei ratou ia ti'aturihia ratou e vetahi ê, mai ia tatou atoa.

Eiaha roa e faaea i te ti'aturi i te mau taata. Eiaha atoa e faaea i te ti'aturi ia tatou iho.

Te mana'o nei au e, i te tahi taime e nehenehe ia tatou ia ite ia tatou paatoa i roto i te tavini i roto i te parabole a te Mesia tei tarahu i te moni i te arii, e tei taparu i te arii i te na ôraa e, « e ta'u Fatu, eiaha na oe e rû ia'u ».³

Te raveraa e te taime o te Fatu

Ua tia'i te mau tamarii no Iseraela e 40 matahiti i roto i te medebara hou a nehenehe ai ia ratou i te tomo atu i roto i te fenua i fafauhia. Ua tia'i o Iakoba e 7 roaraa matahiti no Rahera. Ua tia'i te mau ati Iuda e 70 matahiti i Babulonia hou a nehenehe ai ia ratou ia ho'i no te patu faahou i te hiero. Ua tia'i te ati Nephi no te hoê tapa'o no te fanauraa o te Mesia, ma te ite e mai te mea aita te tapa'o e tae mai e



pohe ia ratou. Ua tura'i te mau ati o Iosepha Semita i roto i te fare tape'araa no Liberty i te peropheta a te Atua ia ui e, « Eaha te maoro ? »⁴

I roto i te huru tata'itahi, e opuaraa ia ta to tatou Metua i te Ao ra i te titauraa i Ta'na mau tamarii ia tia'i.

E piihia tatou tata'itahi ia tia'i na roto i ta tatou iho raveraa. E tia'i tatou i te mau pahonora i te mau pure. E tia'i tatou i te mau mea, e au ra i te tahi e mea ti'a e e mea maitai no tatou, e aita e nehenehe ia tatou ia feruri no te aha ra to tatou Metua i te Ao ra e faataere ai i te pahonora.

Te haamana'o nei au i te taime a faaineine ai au no te haapii ia riro ei pairati tama'i. Ua faaohipa rahi matou i te taime no te faaineineraa faehau i roto i te ohipa tuaro. Aita vau i papû maitai no te aha te horora hope ore i faaïrohia'i ei tuhaa faufaa rahi no te faaineineraa ia riro ei pairati. Noa'tu ra te reira, ua horo matou e ua horo e ua horo faahou.

A horo ai au ua haamata vau i te ite i te tahi mea tei haape'ape'a mau roa ia'u. E mea pinepine au i te mahemohia e te mau taata e puhipuhi ra i te avaava, e inu ra e te rave ra i te mau mea atoa aita i tano i te evanelia, e i te ture ihoa râ no te Parau Paari.

Te haamana'o nei au i te feruriraa e, « ahani ! Aita anei e nehenehe ia'u ia horo e ia ore e rohirohi ? » Tera ra, *ua*

rohirohi roa vau, e ua mahemohia vau e te mau taata o te ore e haapa'o i te ture no te Parau Paari. Te faaite nei au e, ua haape'ape'a te reira ia'u i taua taime ra. Ua ui au ia'u iho « e mea mau anei te fafauaraa aore râ eita ? ».

Aita te pahonora i tae mai i taua iho taime ra. I te pae hopea râ ua ite au e aita te mau fafauaraa a te Atua e tupu vitiviti noa mai ta tatou i ti'aturi ; e tae mai ratou mai te au i Ta'na talena taime e na roto i Ta'na mau raveraa. E rave rahi mau matahiti i muri mai, ua nehenehe ia'u ia ite i te tapa'o papû no te mau haamaitairaa pae tino o te tae mai i te feia tei haapa'o i te ture no te Parau Paari – taa ê noa'tu i te mau haamaitairaa pae varua o te tae oiio mai na roto i te haapa'oraa i te hoê o te mau faaueraa a te Atua. Ia hi'o vau i muri, ua ite papû vau e e mea papû mau ihoa te mau fafauaraa a te Atua noa'tu e ere i te mea vitiviti i te mau taime atoa.

E titau te faaoroma'i i te faaroo

Ua haapii o Brigham Young e ia tupu ana'e mai te tahi ohipa eita e nehenehe ia'na ia taa maitai, e pure ia oia i te Fatu, « a horo'a mai na ia'u te faaoroma'i ia tia'i e tae noa'tu e nehenehe ia'u ia ite no'u iho ».⁵ E i muri iho, e tamau noa o Brigham i te pure e tae noa'tu ua nehenehe ia'na ia taa maitai i te reira.

E ti'a ia tatou ia haapii e i roto i te opuaraa a te Fatu, i te tahi mau taime e tae mai te maramarama « te a'o na ni'a iho i te a'o, te faaue na ni'a iho i te faaue ».⁶ Haapoto-noa-raa, e tae mai te ite e te maramarama na roto i te faaoroma'i.

E taa pinepine tatou i te mau afaa hohonu no to tatou oraraa i teie mahana na roto ana'e i te hi'oraa'tu i te reira mai ni'a mai i te mau mou'a no to tatou oraraa i mua. E mea pinepine tatou o te ore e ite i te rima o te Fatu i roto i to tatou mau oraraa e tae noa'tu ua hope te mau tamataraa. E mea pinepine te mau tau fifi no to tatou mau oraraa i te riroraa ei mau patu faufaa rahi no te faatupu i te niu no to tatou huru taata e no te patu i te e'a no te mau haamaitairaa, te ite e te oaoa no amuri atu.

Te faaoroma'i, te hoê maa hotu no te Varua ⁷

Te faaoroma'i o te hoê ia maitai o te atuaraa o te nehenehe e faaora i te mau varua, e iriti i te mau tao'a no te ite e te taaraa, e o te tau i te mau tane e te mau vahine mai teie te huru ei mau feia mo'a e ei mau melahi. Te faaoroma'i, o te maa hotu mau ia o te Varua.

Te faaoroma'i o te mauraa ia i te tahi mea e tae noa'tu i te hopea. Oia ho'i te faataimeraa i te haamaha i te hinaaro i taua taime iho ra no te mau haamaitairaa i te mau mahana i mua. O te haavira ia i te riri, e te tape'araa i te mau parau ino. O te aroraa ia i te ino noa'tu e au râ e faa'ona râ te reira ia vetahi ê.

Te faaoroma'i o te fariiraa ia i te mea e ore roa e nehenehe ia tauihia e te ti'araa'tu i mua i te reira ma te itoito, te maitai e te faaroo. O te hinaaro ia ia auraro i te mau mea atoa ta te Fatu e hinaaro e tuu i ni'a ia'na, mai te tamarii e auraro ho'i i to'na metua ». ⁸ I te hopearaa, o te vai « etaeta ia e te aueue ore i te haapa'oraa i te mau faaue a te Fatu ra » ⁹ i te mau hora atoa no te mau mahana atoa, noa'tu e mea fifi ia na reira. I roto i te mau parau a Ioane te heheu parau : « Teie te faaoroma'i o te feia mo'a, o tei tape'a i te parau a te Atua, e... faaroo ia Iesu ra ». ¹⁰

Te faaoroma'i o te hoê ia rave'a e maitai roa'i. Ua parau te Faaora Iho e na roto i to outou faaoroma'i e fatu outou i to outou mau varua. ¹¹ Aore râ, na roto i te tahi ê atu iritiraa no te papa'iraa Heleni, na roto i to outou faaoroma'i e *rê outou i te haavi* i to outou aau. ¹² Te faaoroma'i o te faaeanoa-raa ia i roto i te faaroo, ma te ite i te tahi mau taime e e tupu tatou i te paari na roto i te tia'iraa eiaha râ na roto i te fariiraa. E parau mau te reira i te tau o te Faaora. E parau mau atoa te reira i to tatou nei anotau, no te mea ua faauehia tatou i teie nei mau mahana hopea nei « ia tamau noa i te faaoroma'i e tae noa'tu i te taime outou e maitai roa'i ra ». ¹³

E haamaitai te Fatu ia tatou no to tatou faaoroma'i

No te parauraa i te papa'i Salamo no mutaa iho ra, mai te mea e tia'i faaoroma'i tatou i te Fatu e faaroo ia Oia



ia tatou. E e faaroo Oia i ta tatou mau tuo. E tatarā mai Oia ia tatou mai roto mai i te apoo ri'ari'a e e tuu Oia i to tatou mau avae i ni'a i te hoê ofa'i paari. E tuu oia i te hoê pehe apî i roto i to tatou mau vaha, e e arue ia tatou i to tatou Atua. E rave rahi i piha'i iho ia tatou o te ite i te reira, e e ti'aturi ia ratou i te Fatu. ¹⁴

E to'u mau taea'e here, te ohipa no te faaoroma'i o teie ia : haapa'o i te mau faauerā ; ti'aturi i te Atua to tatou Metua i te Ao ra ; tavini Ia'na ma te maru e te aroha mai to te Mesia ; faaohipa i te faaroo e te ti'aturi i te Faaora ; e eiaha roa e faarue. Na te mau haapiiraa ta tatou e haapii mai na roto i te faaoroma'i e faatupu i to tatou huru taata, e faateitei i to tatou mau orarā, e faarahi i to tatou oaoa. E tauturu teie mau mea ia tatou ia riro ei mau taea'e ti'amâ tei mau i te autahu'araa e e mau pîpî haapa'o no to tatou ra Fatu o Iesu Mesia.

Teie ta'u pure e ia riro te faaoroma'i

ei tapa'o taa ê no tatou tei mau i te autahu'araa a te Atua Mana Hope ; e ia ti'aturi tatou ma te itoito i te mau fafauraa a te Fatu e Ta'na talena mahana ; e ia haa tatou no vetahi ê na roto i te faaoroma'i e tae noa'tu e ua maitai roa tatou. I te i'oa mo'a no Iesu Mesia, amene. ■

TE MAU NOTA

1. Hi'o Jonah Lehrer, « Don't ! The Secret of Self-Control, » *New Yorker*, 18 no me 2009,26-27.
2. Te Parau Haapiiraa e te Mau Parau Fafau 121:41 ; hi'o atoa i te mau irava 39-45.
3. Mataiao 18:26.
4. Te Parau Haapiiraa e te mau Parau Fafau 121:2.
5. *Te mau Haapiiraa e te mau Peresideni o te Ekalesia:Brigham Young (1997),75.*
6. Te Parau Haapiiraa e te mau Parau Fafau 98:12.
7. Hi'o Galatia 5:22-23.
8. Mosia 3:19.
9. 1 Nephi 2:10.
10. Apokalupo 14:12.
11. Hi'o Luka 21:19.
12. Hi'o Luka 21:19, nota raro b.
13. Te Parau Haapiiraa e te mau Parau Fafau 67:13.
14. Hi'o Salamo 40:1-3.