

Tausiaina o o Tatou Tino Faaletino

Ata o o Tatou Tino

- E mafai faapefea e manatu o isi ona aafia ai o tatou lagona e uiga i o tatou tino?
- E faapefea e upumoni e finagalo le Alii tatou te iloa i le Kenese 1:26–27 ma le 1 Korinito 6:19–20 ona ese mai feau atonu tatou te maua mai i isi?

Suesue le fautuaga lenei na tuuina mai e le Alii e ala mai ia Peresitene Russell M. Nelson ma Elder Jeffrey R. Holland o le Korama a Aposetolo e Toasefululua ma vaavaai mo mea e mafai ona fesoasoani i ata o tatou tino:



O taimi taitasi e te autilo ai i le faaata, vaai i lou tino o lou malumalu. O lena upumoni—e faafouina ma le agaga faafetai i aso taitasi—e mafai ona faatosina ai mo le lelei au filifiliga e uiga i le auala o le a e tausia ai lou tino ma le auala o le a e faaogaina ai. Ma o na filifiliga o le a fuafua ai lou taunuuga. (Russell M. Nelson, “O Filifiliga mo le Faavavau,” *Liahona* Nov. 2013, 107)



Ou te aioi atu ia te outou . . . ina ia faamolemole ia taliaina atili outou lava, e aofia ai foliga vaaia ma le sitaili o lou tino, ma sina faananau laitiiti e foliga e pei o se isi tagata. E eseese uma i tatou. O nisi e uumi, ae o nisi e pupuu. O nisi e lapotopoto, ma o nisi e paeae. Ma e toetoe lava o tagata uma i nisi taimi po o isi e mananao e avea ma se mea e le o i latou! Ae i le avea ai ma se tasi o faufautua i teineiti talavou na fai mai: “E le mafai ona e ola i lou olaga ma le popole o loo sioa atu le lalolagi ia te oe. Pe a e faatagaina manatu o tagata e te mafaufau ai ia te oe lava, ua e lafoai ese ai lou mana. . . . O le ki i le lagonaina o le [mautinoa] o le faalogo lea i taimi uma i lou tagata i totonu—[o oe moni lava.]” Ma i le malo o le Atua, o le mea moni e “sili atu lo outou taua nai lo penina” [Faataoto 3:15]. (Jeffrey R. Holland, “Mo Tamaitai Talavou,” *Liahona*, Nov. 2005, 29)

- O a ni mea na e aoaoina mai i nei faamatalaga?

Tusi i lalo se mea e te manatu e finagalo le Alii e te fai atu ai i se tasi o loo tauivi ia lelei lagona e uiga i o latou tino.

Moe

Faitau le Mataupu Faavae ma Feagaiga 88:124, ma vaavaai mo mea na aoao e le Alii e faatatau i le moe.

- Aisea e te manatu e taua ai le moe?

O le le lava o le moe e mafai ona avea ma se faaifitauli ogaoga o le soifua maloloina. O le toatele o tagata atamamai faapitoa e fautuaina le autalavou ia maua le va o le 8-10 itula e momoe ai i le po (tagai i le National Sleep Foundation, “O le a le Umi o le Moe e te Manaomia?” *Oke*. 1, 2020, [thensf.org](https://www.thensf.org)). O le le lava o le moe e mafai ona oo ai i se tagata le lelava, le lelei le galue, ma lamatia ai i faaifitauli o le soifua maloloina i le tino ma le mafaufau. O le lagonaina o le lelava e mafai ai ona tatou lolo atili ai i faaosoosoga.

- Ua faapefea ona aafia lou olaga ona o le auala e te moe ai?
- E mafai faapefea e mausa o le moe maloloina ona faaleleia lo tatou tomai e auauna atu ai i le Alii?

Talanoa ma lau vaega fautuaga o le a e tuuina atu i se tasi e manao e faaleleia atili auala e momoe ai pe o ai foi e te fautuaina e latou te o i ai mo se fautuaga. Tusi ou manatu i luga o le pepa ua saunia.

Faamalositino ma se Olaga Gaioi

O le paie e faasino i le faama'umauina o o tatou taimi, faapaie, po o le aloese mai le galue. Faitau se tasi pe lua o fuaiupu nei, ma vaavaai mo lagona o le Alii e uiga i ana fanau ua paie: Mataupu Faavae ma Feagaiga 42:42; 60:13; 75:3.

- Aisea e te manatu ai e finagalo le Alii ia tatou mataalia ma galulue malosi nai lo le paie?
- Na faapefea ona faamanuiaina oe e le Alii a o e taumafai e ola gaioi ma galue malosi?
- E mafai faapefea e le faamalositino ma se olaga gaioi ona faaleleia lo tatou soifua maloloina o le mafaufau? E mafai faapefea e lenei mea ona fesoasoani ia i tatou e auauna atu ai i le Alii?

Tusi i lalo lau fautuaga mo se talavou e manao e faaleleia le tulaga o a latou faamalositino ma gaoioiga.

Tausami i Meaai Maloloina

Faitau fuaiupu nei, vaavaai mo le fautuaga a le Faaola e faatatau i filifiliga o meaai maloloina: Mataupu Faavae ma Feagaiga 59:16–20; 89:10–16.

- O le a le aafiaga o a tatou filifiliga i meaai i o tatou olaga?

Talanoa i nisi o faafitauli i le taumafaina o meaai maloloina. Faasoa atu nisi o auala e mafai ona tatou sailia ai le fesoasoani a le Alii ma faatoilalo ai nei faafitauli.

- O a ni manuia mo se taimi umi e mafai ona i ai i le mulimuli i le fautuaga a le Faaola e uiga i le tausami lelei ao e talavou?

I le avea ai o se vaega, tusi ni lisi se tolu ua faaautuina “Aloese,” “I Nisi Taimi,” ma le “Maloloina.” Galulue faatasi, filifili ni meaai masani e te vaai i aso uma. Talanoa pe o le fea vaega e ono talafeagai mo lena meaai.