Fetuunai i le Olaga Faafaifeautalai

Fetuunai i le
Olaga Faafaifeautalai

Tamaitusi o Punaoa

Folasaga 1

Malamalama i le Atuatuvale 3

Faamaumauga o le Iloiloga Faaletagata Lava Ia 11

Fautuaga ma Meafaigaluega 15

Mataupu Faavae Lautele mo le Puleaina o le Atuatuvale 17

Punaoa mo le Puleaina o Manaoga Faaletino 23

Punaoa mo le Puleaina o Manaoga Faalelagona 29

Punaoa mo le Puleaina o Manaoga Faaleagafesootai 35

Punaoa mo le Puleaina o Manaoga Faalemafaufau 41

Punaoa mo le Puleaina o Manaoga Faaleagaga 45

Fetuunai i le Olaga Faafaifeautalai 51
(*O lenei vaega o se aotelega o punaoa na e mauaina i luga o le initoneti a o lei ulufale atu i le NAF.*)

Lolomi ma Faasalalauina e Le Ekalesia a Iesu Keriso o le Au Paia o Aso e Gata Ai
Aai o Sate Leki, Iuta
© 2013 Puletaofia e le Intellectual Reserve, Inc. Ua taofia aia tatau uma. Lolomi i le ISA.
Faamaonia le faa-Peretania: 3/11. Faamaonia le faaliliuga: 3/13.
Faaliliuga o le *Adjusting to Missionary Life.* Samoan. PD50032401 890

Folasaga

I le avea ai ma se faifeautalai, ua valaauina oe e fai ma sui o Iesu Keriso e auauna atu i fanau a le Tama Faalelagi. E alofa le Faaola ia te oe, ma o le a Ia fesoasoani atu ina ia e manuia. Ua Ia folafola mai: "O le a Ou alu muamua atu i o outou luma. O le a Ou i ai i lo outou lima taumatau ma lo outou agavale, ma o le a i ai lo'u Agaga i o outou loto, ma si'o faataamilo outou e a'u agelu, e sapasapai outou i luga" (MF&F 84:88).

A e faaaogaina lou faatuatua ma faatino e tusa ma le faaiuga ua e faia e fai le galuega a le Alii, o le a e atiaeina ni tomai, o meaalofa, ma malosiaga e te manaomia vave atili. O le a e lagonaina Lana fesoasoani ma tuputupu ae i le talitonuga maumaututu i lou gafatia e auauna atu i le Alii.

E oo lava i se folafolaga o le fesoasoani a le Alii, e toatele lava faifeautalai aupito silisili i le talafaasolopito na faamaumauina e faapea na latou puapuagatia ma tauivi i a latou galuega faafaifeautalai. O Amona ma ona uso sa "mafatia tele, i le tino ma le mafaufau, e pei o le fia aai, fia inu ma le le lavava, ma le tele foi o tauiviga i la le agaga" (Alema 17:5). Sa i ai taimi, na atagia mai ai lo latou mananao e toe foi i le fale. "O lenei ina ua vaivai o tatou loto, ma toetoe a tatou toe foi i tua, faauta, sa faamafanafanaina i tatou e le Alii,

E Faapefea Ona Amataina

1 Faitau le "Malamalama i le Atuatuvale"

Ina ia amata, faitau le "Malamalama i le Atuatuvale" o loo i le itulau 3–10 e maua ai se malamalamaaga lautele e uiga i le natura o le atuatuvale, o manaoga o le galuega faafaifeautalai lea e ono mafua ai, atoa ai ma punaoa o loo maua e puleaina ai nei manaoga.

2 Faatumu le Iloiloga Faaletagata Lava Ia

Faaaoga le Faamaumauga o le Iloiloga Faaletagata Lava Ia o loo i le itulau 11–13 e fuafua ai pe o ni atugaluga patino po o ni manaoga o le galuega faafaifeautalai o loo ono mafua ai se faigata i le taimi nei.

3 Tagai i Fautuaga ma Meafaigaluega Talafeagai

A uma loa ona e faailoaina ni atugaluga, tagai i itulau o punaoa ua faailoga ia o loo sosoo ma vaega taitasi i le iloiloga. O nei fautuaga o le a fesoasoani ia te oe e aoao ai e puleaina lou atuatuvale. E mafai ona fesoasoani atu isi faifeautalai ma taitai misiona ia te oe e faaaoga nei meafaigaluega ma fautua atu nisi manatu.

4 Toe fai pe a manaomia

Toe fai le iloiloga faaletagata lava ia pe a manaomia i le aluga atoa o lau misiona. Toe foi i le tusi lenei mo nisi manatu i soo se taimi lava e te manaomia ai.

ma fetalai mai: O atu i totonu o o outou uso, o sa Lamanā, ma tauave ma le onosai ou puapuaga, ma o le a ou tuu atu ia te outou le manuia" (Alema 26:27).

O le tele o le mealilo i le taulimaina o le lotovaivai ma le atuatuvale lea e taatele i le galuega faafaifeautalai o le toe faafouina lea i le Alii o lau faaiuga e auauna atu. Na faamatala e Peresitene Gordon B. Hinckley lona aafiaga i le taimi muamua na faatoa amata ai lana misiona i Egelani.

"Sa ou ma'i i le taimi na ou taunuu ai. O nai uluai vaiaso na, ona o le ma'i ma ni mea faafeagai na ma lagonaina, sa ou loto vaivai ai. Sa ou tusi atu i lou aiga i lou tama lelei ma fai i ai sa ou lagonaina o loo ou faamaumauina lo'u taimi ma ana tupe. O ia o lou tama ma o la'u peresitene foi o le siteki, ma o ia o se tamalii atamai ma musuia. Sa ia tusi mai se tusi puupuu lava ia te au lea sa faapea mai, "Le Pele Gordon, ua ou mauaina lau tusi talu ai nei. E na o le tasi lava la'u fautuaga: faagalo oe lava ia ae alu e galue.' I le vaveao o lena aso i le ma vasega o tusitusiga paia sa ma faitau ai ma la'u soa i afioga nei a le Alii: 'Aua ai se fia faasaogalemuina lona ola, e maumau ai ia te ia; a o le faamaumau lona ola ona o au ma le talalelei, e faasaoina e ia.' (Mareko 8:35.)

"O na upu a le Matai, lea na sosoo ai ma le tusi a lo'u tama faatasi ma lana fautuaga ina ia faagalo au lava ia ae alu e galue, sa goto ifo i lou lava tagata. Faatasi ai ma le tusi a lou tama i lou lima, sa ou alu atu ai i le potumoe i le fale i le 15 Wadham Road, lea sa ma nonofo ai, ma tootuli ai ma faia se tautinoga i le Alii. Sa ou osifeagaiga ai o le a ou taumafai e faagalo au lava ma faamaumau au lava i Lana galuega.

"I lena aso ia Iulai i le 1933 o se aso o la'u faaiuga. Sa oo mai se malamalama fou i lou olaga ma se olioli fou i lou loto. Sa foliga mai na matafi ese atu le puao o Egelani, ma ou vaaia ai le sulu o le la. Sa ou maua se aafiaga faamauoaina ma le ofoofogia i le misiona, lea ou te faafetai ai pea" ("Aveina Atu o le Talalelei i Peretania:O Se Tautinoga i Le Lalolagi," *Liahona, Novema 1987, 6).*

Na faamanuiaina Peresitene Hinckley i le taulimaina o lona lotovaivai a o ia faafouina lana faaiuga e auauna atu i le Alii. Mulimuli ane na ia fai mai: "O le vaifofo silisili ua ou iloa mo le popole o le galue. O le vailaau silisili mo le faanoanoa o le auauna atu. O le vaifofo silisili mo le vaivai o le luitau lea o le fesoasoani atu i se tasi o loo sili atu ona vaivai" (Words of the Prophet: Put Your Shoulder to the Wheel," *New Era, July 2000, 7).*

Faaaogaina o Lenei Tamaitusi

O le galuega faafaifeautalai e mafai ona faafiafiaina ma faaatuatuvaleina. O lenei tamaitusi o le a fesoasoani ia te oe ia malamalama atili ai i le atuatuvale ma le auala e aafia ai oe, ae e le o faamoemoe ina ia faitauina uma i le taimi e tasi. O le faaaogaina o faatonuga o loo lisiina i le itulau 1, o le a taitai atu ai oe i fautuaga e uiga i autu ua e filifilia. O nei manatu o le a fesoasoani foi ia te oe a o e auauna atu ma tautuaina lau soa ma isi faifeautalai.

Malamalama i le Atuatuvale

Malamalama i le Atuatuvale

O Le Atuatuvale o Se Vaega Masani o le Olaga

A o e amata i soo se aafiaga fou lava (e pei o le auai i le Ekalesia po o le auai i se aoga fou), e te lagonaina le fiafia e uiga i le avanoa—faapea ai ma le popole ona e te le iloa lelei po o le a le mea e faamoemoeina. I le aluga o taimi e te aoao ai e faafetaiaia nei luitau, ma e tuputupu ae ai i le faagasologa.

E leai lava se eseesega ma misiona. O nisi taimi e lagonaina ai o se misiona e pei o se malaga matagofie faaleagaga—po o se luitau foi e mafai ona e taulimaina. E mafai ona e agai i luma ma le toafimalie i le faatuatua, ma le iloaina o le tele o le atuatuvale po o le popole e te oo i ai e le tumau. E te maua le lototele i le iloaina o le a e fetuutuunai i le taimi, tuputupu ae faaleagaga, ma atiae le tele o ni tomai fou. O ni aafiaga na e fefe muamua i ai o le a mafai ona puleaina atili. E oo foi ina e faamemelo i vaaiga o le olaga faafaifeautalai ia sa e lagonaina muamua ai le lofituina. E te faalagolago i le Agaga, tuputupu ae i le talitonuga maumaututu, ma maua le olioli i lau auaunaga.

Peitai, i nisi taimi, atonu e te feagai ai ma ni faafitauli po o ni aafiaga e lei faamoemoeina ia e sili atu ona faigata pe le faafiafiaina foi nai lo le mea sa e mafaufauina. Atonu e te tau mafaufau pe mafai faapefea ona e manumalo ai. Atonu o punaoa sa e faalagolago muamua i ai e fesoasoani ia te oe ia gafataulimaina, ua le maua. Nai lo le lagonaina o le uunaiga e taumafai, atonu e te oo i le popolevale, maitaitagofie, lelava, po o le lotovaivai. Atonu e te mauaina ni faailoga faaletino e pei o le tiga, manava tata, le mafai ona moe, po o le mai. E mafai ona e maua i ni faafitauli o le aoaoina po o le fesootai atu i tagata. Atonu e te lagonaina le loto vaivai po o le manao e lafoai.

E pei o fua i luga o fuamaila o le taavale lea e faamanatu atu ai ia te oe e faalemu, utu le penisini, pe siaki le afi, o nei faailoga o ni faailo ia e faamanatu atu ai ia te oe e faalemu, faatumu lau “tane” faaleagaga, ma tagai mo ni vaifofo fou. O lenei tamaitusi o loo i ai ni fautuaga ma ni meafaigaluega e ono fesoasoani atu ai.

Tulaga e Fa o le Atuatuvale

O le atuatuvale e le leaga i taimi uma. O le mea moni, o le atuatuvale o se tali faaletino ma faalelagona i suiga ma luitau o le olaga e masani ai ma e manaomia mo le tuputupu ae. Ae o le lagona ai o le tele naua o le atuatuvale mo se taimi faaumiumi e aunoa ma se va e mafai ona oo atu ai i ni faafitauli.

A o e galue e pulea ma le mataalia lou atuatuvale, atonu e fesoasoani le mafaufau i tulaga e fa o le lagonaina o le atuatuvale.

O Faailo o Lou I Ai i Lenei Tulaga	O Le A le Mea e Fai
To'a, fiafia Saunia e fetaiai ma luitau Vave ona toe faaleleia ni faaletonu Fealofani ma lau soa Lagona le Agaga	O le faataitaiga lenei. O i o loo e taulimaina ai mea ua e atuatuvale ai i aso uma o le galuega faafaifeautalai, aoaoina, ma le alualu i luma. Faaauau pea ona galue malosi ma faalagolago i le Alii.
Atuatuvale, popole, le mautonu, le toafimalie, le saunia Faafitauli o le fegalegaleai lelei ma isi Faigata ona lagonaina le Agaga	O se mea masani le faaalu o sina taimi i le tulaga samasama. O le agalelei ia te oe lava ia a o e taulimaina ia luitau ma aoaoina ni tomai fou o le a fesoasoani lea ia te oe ia malosi atili atu ma faateleina lou gafatia e auauna atu ai. Faaauau pea ona tatalo ma auauna atu i le faatuatua. Tagai i tusitusiga paia ma lauga o konafesi, au taitai itu ma taitai sone, atoa ai ma lenei tamaitusi mo se fesoasoaniga.
Le Lavā (faaletino ma faalelagona) Ma'i (faataitaiga, manava tata) Maitaitagofie Matua lotovaivai lava Leai se gafatia e lagona ai le Agaga	E leai se tasi e fiafia pe a i ai i le tulaga lanu moli o le atuatuvale, ae e seasea tumau lenei mea. Tatalo mo le taitaiga a o e suesue i tusitusiga paia ma faaaoga ia fautuaga o loo i lenei tamaitusi. Ia faailoa i lou peresitene o le misiona pe afai o loo e tumau i le tulaga lanu moli mo le silia ma le tolu aso, ina ia mafai ona ia fesoasoani atu.
Faanoanoa, popolevale, po o le atuatuvale faifai pea Leai se faamoemoe Faafitauli o le tausami po o le le moe (e mafai ona oo ai ina ma'i) Lofituina; le gafatia ona faaauau Lagona e pei ua tuulafoaiina oe e le Atua	Afai o loo e i ai i lenei tulaga, faafesootai lou peresitene o le misiona mo se fesoasoani. Talosaga atu i lau soa po o lou taitai itu mo se faamanuiaga faaleperisitua. Mafaufau e faaalu sina taimi e tusitusi ai i lau api talaaga, mafaufau loloto i fautuaga o loo i lenei tusi, tatalo, ma atonu e fai sina malologa mai mea e te iloa ua sili ona faigata o le galuega faafaifeautalai seia oo ina e maua se avanoa e talanoa ai ma lau peresitene o le misiona.

I le gasologa o lau misiona, atonu e maua ai ni ou aafiaga i tulaga ese-ese o le atuatuvale i ni taimi eseese. Atonu e te lagonaina le "lanu moli" i le asō ae toe foi atu i le "lanu meamata" a taeao. O le faamoemoega o lenei tamaitusi o le fesoasoani lea ia te oe ia tumau ai i le—po o le toe foi i—le tulaga lanu meamata.

E Mafai Ona Faamanuiaina Isi i Ou Aafiaga

A o e faitauina le upusii lenei mai se lauga na tuuina mai e Peresitene Gordon B. Hinckley, mafaufau e uiga i ou aafiaga i le atuatuvale o se faifeautalai (tagata fou, gagana fou, aganuu fou,) e mafai ona fesoasoani ia te oe e malamalama atili ai i le atuatuvale lea e toatele tagata fou liliu mai e lagonaina (uo fou, vaogagana fou, aganuu fou). Faatasi ai ma lenei malamalama fou, e mafai faapefea ona e faaaofia isi tagata ia fesoa-soani i tagata faatoa liliu mai i lenei fesuiaiga? Faamaumau ou mafaufauga i lau api talaaga mo suesuega.

"Sa ou mauaina i le isi aso se tusi mataina lava. Sa tusia e se tamaitai na auai i le Ekalesia i se tausaga ua tea. Sa ia tusia:

"'O lau malaga atu i totonu o le Ekalesia sa tulagaese ma sa fai lava si luitauina. O le tausaga lea ua tea o se tausaga sili lea ona faigata talu ona ou ola. Ae o se tausaga foi ua sili ona faamanuiaina. I le avea ai ma se tagata fou o le ekalesia, o loo faaauau pea ona luitauina au i aso uma.'

"Sa faaauau pea lana faamatalaga i lona faapea mai, ina ua ia auai i le Ekalesia, na te lei lagonaina se lagolagosua mai o taitai i lana uarota. Sa foliga mai na le popole atu le epikopo ia te ia o se tagata fou. Ona o lona lagona ua tuulafoaiina o ia, o lea na toe liliu atu ai i lona peresitene o le misiona o le na tatala-ina avanoa mo ia.

"Na ia ta'ua e faapea '*E le iloa e tagata o le Ekalesia le lagona e i ai i se tagata fou i le Ekalesia. O le mea lea, e toetoe lava ina latou le mafai ona iloa pe faapefea ona lagolagoina i matou.*'

"Ou te luiina outou, ou uso e ma tuafafine, afai tou te le iloaina pe faape'i, ia outou taumafai e vaai i ai faalemafaufau pe faape'i. E mafai ona matua tuuatoatasi lava. E mafai ona oo ai i le le fiafia. E mafai ona tau faafefe. O i tatou o lenei Ekalesia e matua eseese mamao lava mai le lalolagi nai lo mea o tatou manatu i ai. Sa faaauau pea le tala a lenei tamaitai: *'A oo ina avea i tatou o tagata sailiili ma tagata o le Ekalesia, tatou te ofo i lo tatou iloaina ua tatou ulufale atu i se lalolagi e matua ese lava, o se laloagi e i ai ona lava tu ma aga i fanua, aganuu, ma gagana. Tatou te iloaina ai e leai lava se tagata e toatasi po o se punavai o faamatalaga e mafai ona tatou liliu atu i ai mo le taitaiga i la tatou malaga i lenei lalolagi fou. O le taimi muamua e faafiafiaina le malaga, o a tatou mea sese e malie, ona oo ai lea ina faanoanoa ma iu ai ina liua le faanoanoa i le ita. Ma o iina i nei tulaga o le faanoanoa ma le ita tatou te o ese ai. Tatou te toe foi i le lalolagi na tatou o mai ai, i le mea na tatou iloa ai pe o ai i tatou, i le mea na tatou iloa ai la tatou mata-faioi, i le mea na tuu atu i ai lo tatou sao, ma le mea e mafai ona tatou gagana ai'"* ("Saili Tamai Mamoe, Fafaga Mamoe," *Liahona,* Iulai 1999, 122, faaopoopo le faatusilima; tagai foi *Talai La'u Talalelei* [2004], 233 [Gaioiga: Suesuega Faaletagata Lava la po o le Suesuega Faalesoa]).

ATA O LE FUA PENISINI © TETRA IMAGES/GETTY IMAGES

Manaoga o le Galuega Faafaifeautalai

O le auauna atu "ma o outou loto atoa, mafaufau atoa, manatu atoa, ma le malosi atoa" (MF&F 4:2) o le a faamanuiaina silisili ai outou. E le faigofie le galuega faafaifeautalai. O manaoga o le galuega faafaifeautalai e taoto i ni vaega eseese:

Lautele (tagai itulau 17–22). E te oo i le tele o ni suiga ma ni fesuiaiga i le aluga o lau misiona. O ni auala masani o le taulimaina o ia mea e le maua i taimi uma, ma e tatau ai ona e aoaoina ni auala fou. O afiafi ma faaiuga o vaiaso ia na masani ai ona e malolo ua avea nei ma taimi e sili ona e pisi ai. Atonu e te lagonaina le faigata tele. E i ai taimi atonu e te tauivi ai. Atonu e te tau mafaufau pe faapefea ona fesoasoani i isi faifeautalai o loo tauivi foi.

Faaletino (tagai itulau 23–28). Atonu e te i luga o ou vae mo le 11–12 itula i le aso, savali, tietie uila, ā'e i faasitepu, ma tūtū foi. Atonu o le a le toe tele sau moe e pei ona e masani ai. Atonu foi o le a e le masani i meaai. O le a e i ai i ni tau le lelei ma aafia ai i ni siama fou. Ona o le fou o ia tulaga e mafai ai ona oo i le vaivai ma le lelava.

Faalelagona (tagai itulau 29–34). Atonu e te lagonaina le popole i mea uma e ao ona e faia, ma e ono faafaigata ai ona e mauaina le toafimalie. Atonu o le a e ma'i manatu, oo ina lotovaivai, lagona le `iva, po o le lagonaina o le tuuatoatasi. Atonu e te fetaiai ma le teenaina, le fiafia, po o le lamatiaina foi. Atonu e te popole i lou aiga ma uo ona ua e le i ai iina e fesoasoani ia i latou.

Faaleagafesootai (tagai itulau 35–39). O le a nofo i ni eria laiti faatasi ma se soa o lē atonu e i ai pe le i ai foi ni mea se tele e te lua tutusa ai. Ua faamoemoeina oe e talanoa i tagata e te le masani ai, fegalegaleai ma taitai o le Ekalesia, faamasani vave i tagata o le Ekalesia, ma aoao e alofa i tagata sailiili.

Manaoga

AOAOINA
Anomea o le Luitauina
FEGALEGALEAIGA
ma Tagata
TULAFONO
Mea ua Faamoemoeina
ALU ESE MAI LE
Tulaga Filemu

Faaleatamai (tagai itulau 41–43). Atonu o le a e aoaoina se gagana fou. O le a manaomia ona e taulotoina lesona ma mau, maua ni tomai faafaiaoga, ma foia ni popolega e tulai mai. O le a manaomia ona e faia se fuafuaga, puleaina ni sini, fetuunai i suiga, ma foia ituaiga uma o faafitauli patino.

Faaleagaga(tagai itulau 45–49). O le a e luitauina oe lava ia e faamalosia lau molimau, tetee atu i faaosoosoga, ma aoao e lagona ma iloa le Agaga. O le a manaomia ona e taliaina ni faitioga, salamo, taulima ou vaivaiga ma mea e te salamo ai ma le lotomauaalalo, ma faalagolago atili i le Alii e sili atu i lo se isi lava taimi muamua.

Punaoa

AGAGA PAIA
Lagolagosua mai Isi Tagata
TOMAI FOU
Fai se Fuafuaga **TATALO**
TAUMAFA PALENI &
FAAMALOSITINO
Sui le Auala Tatou te Mafaufau ai
TUSITUSIGA PAIA
O Le Togiola Galuega

O Punaoa e Fesoasoani ia te Oe ia Tumau ai i le Tulaga Paleni

A e mauaina ni punaoa e faafetaiaia ai manaoga o le galuega faafaifeautalai, o le a e tuputupu ae ma saofaga atu ma e tumau ai i le tulaga lanu meamata. O nisi taimi e mafai ona e ausia ai lenei tulaga paleni e ala i le faaitiitia o manaoga e le manaomia, e pei o mea e te faamoemoeina mai ia te oe lava ia ae le moni po o le popole i mea e manatu i ai isi tagata. Peitai, e le mafai ona faaitiitia le tele o manaoga o se misiona. O le a manaomia ona e aoaoina ni anomea fou, fegalegaleai ma isi tagata, usitaia o tulafono, aoao atu ma molimau atu, ma alu ese mai lou tulaga filemu.

E mafai lava ona e tumau i le paleni e ala i le faateleina o au punaoa e faafetaiaia ai nei manaoga. O nisi o punaoa sili ona taua mo le faafetaiaiaina o nei manaoga o le galuega faafaifeautalai o le tatalo, suesueina o tusitusiga paia, o le taitaiga a le Agaga Paia, ma le auauna atu i isi. O isi punaoa faaopoopo e aofia ai le Talai La'u Talalelei, fesoasoaniga mai taitai misiona, ma le tele o isi mea o loo maua i totonu o lenei tamaitusi.

O le faaaogaina o nei punaoa o le a mafai ai ona e faalagolago i le Faaola o Iesu Keriso ma Lana Togiola. O Ia o le punavai silisili o fesoasoaniga i le taulimaina o manaoga ma atugaluga o le olaga faafaifeautalai.

"E tele lava ina ou fai atu o se tasi o mealilo aupito silisili o le galuega faafaifeautalai o le galue! Afai e galue se faifeautalai, o le a ia maua le Agaga; a ia mauaina le Agaga, o le a ia aoao atu i le Agaga; ma a ia aoao atu i le Agaga, o le a ia pai atu i loto o tagata ma o le a ia fiafia. O le a leai se ma'i manatu, leai se popole i aiga, aua o le taimi atoa ma taleni ma mea e fiafia i ai ua taulai atu uma i le galuega o le tala'iga. Galue, galue, galue—e leai se isi mea faamalieina e suitulaga ai, aemaise lava i le galuega faafaifeautalai."

—PRESIDENT EZRA TAFT BENSON,
THE TEACHINGS OF EZRA TAFT BENSON (1988), 200

Vaai mai ia te Au

Ia manatua, e alofa lo tatou Tama Faalelagi ia te oe. Faalagolago ia te Ia atoa ai ma le mana o le Togiola a Iesu Keriso e faamalolo ai ma togiola ai oe. O loo i ai se fuafuaga atoatoa a le Atua mo Lana fanau le atoatoa; o le tala lelei lenei e te avatua i le lalolagi. Ia manatua nei folafolaga: "E moni, e moni, Ou te fai atu ia te oulua, e pei ona ou fai atu i o'u soo, o le mea e potopoto faatasi ai le toalua po o le toatolu i lo'u igoa, e faatatau i se mea e tasi, faauta, o iina o le a Ou i ai i le lotolotoi o i latou—e faapei lava ona Ou i ai ia te oulua.

"Aua le fefefe e fai mea lelei, . . . auā o soo se mea e te lua lulu, o lena foi o le a oulua seleseleina; o lea, afai lua te luluina le lelei o le a oulua selesele foi le lelei mo o oulua taui.

"O lea, aua le matatau, le lafu itiiti e; fai mea lelei; ia tuu le lalolagi ma seoli e aufaatasi faasaga mai ia te oulua, auā afai ua lua atia'e i luga o la'u papa, e lē mafai ona latou manumalo.

"Faauta, ou te lē tausalaina oulua; o i o oulua ala ma ia lē toe agasala; fai ma le mamalu le galuega ua Ou poloaiina ai oulua.

"Vaai mai ia te a'u i mafaufauga uma; aua le masalosalo, aua le fefefe.

"Matau i manu'a ua tuia ai lo'u itu, ma tulaga fao foi i o'u lima ma o'u vae; ia faamaoni, tausi i a'u poloaiga, ma o le a oulua mautofi ai i le malo o le lagi" (MF&F 6:32–37).

O Le A le Isi Mea e Tatau Ona Ou Faia?

Afai o loo e lagonaina le matua atuatuvale lava, faaaoga le Faamaumauga o le Iloiloga Faaletagata Lava la i le itulau e sosoo ai e faailoa ai vaega i lenei tamaitusi e mafai ona fesoasoani ia te oe i ni popolega patino. Faitau loa vaega na i le taimi nei. Toe foi mai i isi vaega pe afai e te manaomiaina.

Faamaumauga o le Iloiloga Faaletagata Lava Ia

Faamaumauga o le Iloiloga Faaletagata Lava Ia

Faatonuga:

1. Tuu le aso lenei i le pusa muamua i le agavale pito i luga.
2. Tagai i aitema ua tusia. I le koluma muamua o pusa i lalo o le aso lenei, faailoga soo se aitema e te fia manao atili ai i ni faamatalaga.
3. Mo aitema taitasi o i lalo, o loo lisiina i le koluma lona lua le numera o le itulau ma le vaega i lenei tamaitusi lea e mafai ona e maua ai meafaigaluega ma fautuaga. Faitau i na manatu mo aitema taitasi ua e faailogaina. Ona e filifilia lea ma le agaga tatalo se mea se tasi pe lua e te faataitaia ia le itiiti ifo ma le lua i le tolu vaiaso. Manatua e ao ona faatino le tele o fautuaga ina ia mafai ai ona aoga.

	Aso							

LAUTELE

O loo ou feagai ma se faigata i le:	Itulau, Vaega							
tali atu ma le lelei i le atuatuvale	17, A							
tali atu i se "atuatuvale faafuasei"	20, E							
fesoasoani atu i isi faifeautalai o e o loo matua atuatuvale lava	20, I							

FAALETINO

O loo ou feagai ma se faigata i le:	Itulau, Vaega							
aoaoina ia galue malosi	23, A							
faatumauina o le soifua maloloina ma le malosi	24, E							
puleaina o le tiga o le ulu, manava, po o maso	24, I							
moe, alu e moe i le taimi sa'o	26, O							
ala i luga i le taimi sa'o	27, U							
taumafa i meaai maloloina	27, F							
faaosofiaina e faamalositino	28, I							

	Aso							

FAALELAGONA

O loo ou feagai ma se faigata i le:	Itulau, Vaega							
lagonaina o le ma'i manatu	29, A							
lagonaina o le faanoanoa po o le lotovaivai	30, E							
lagonaina o le faitio ia te au lava ia	31, I							
lagonaina o le popolevale po o le le agavaa	32, O							
lagonaina o le maitaitagofie po o le ita	33, U							
lagonaina o le le lavā po o le leai o se naunautaiga	33, F							
popole mo e pele o i le aiga	34, G							
lagonaina o le tuuatoatasi	34, L							

FAALEAGAFESOOTAI

O loo ou feagai ma se faigata i le:	Itulau, Vaega							
talanoa atu i tagata e le masani ai	35, A							
fia manao e tuuatoatasi	36, E							
tatalaina o lagona i talanoaga ma se soa	37, I							
alofa i tagata	38, O							
fegalegaleai ma taitai misiona	38, U							
puleaina o lagona feusuai pe faamama'i	39, F							

FAALEATAMAI

O loo ou feagai ma se faigata i le:	Itulau, Vaega							
aoaoina o le gagana	41, A							
tumau i le faatulagaina o sini ma fuafuaga	41, E							
le lagonaina o le atamai po o le gafatia e pei o isi	43, I							

FAALEAGAGA

O loo ou feagai ma se faigata i le:	Itulau, Vaega							
aoao e faamalosia lau molimau	45, A							
aoao e salamo	46, E							
aoao e tatalo ma le anoa	47, I							
aoao e fiafia i tusitusiga paia	47, O							
aoao e faalagolago i le Agaga	47, E							

Fautuaga ma Meafaigaluega

Mataupu Faavae Lautele

mo le Puleaina o le Atuatuvale

O loo i ai i lenei vaega ni fautuaga lautele mo le puipuia ma le taulimaina o le soona atuatuvale. O nei fautuaga e mafai ona fesoasoani i faifeautalai uma.

A Tali Atu ma le Lelei i le Atuatuvale

■ **Tatalo soo ma le faatauanau, na o oe ma faatasi foi ma lau soa.** Tau atu i le Alii ou lagona, aafiaga, fuafuaga, ma popolega. Ole atu i le Agaga ina ia faatasi ma oe i mea uma. Tusi i lalo ni uunaiga e te mauaina a o e tatalo ma suesue i tusitusiga paia. Ia nofouta i le taitaiga e mafai ona e mauaina i le aso atoa. A e faalogo i le siufofoga o le Agaga, o le a faaauau ona e mauaina nisi taitaiga faaopoopo, faamafanafanaga, ma fesoasoaniga. "Aua faauta, ou te toe fai atu i te outou afai tou te ulu atu i le ala, ma maua le Agaga Paia, o le a faaali mai e ia ia te outou mea uma e tatau ona outou faia" (2 Nifae 32:5). Ia tautino atu i le Alii o le a e faia le mea silisili e te mafaia ia mulimuli ai i uunaiga faaleagaga i taimi uma e te mauaina ai.

■ **Ia iloa le aao o le Alii i mea uma.** Ua e maua le avanoa e vaai tino ai i vavega aupito silisili o vavega uma: le aafiaga o le Togiola a Keriso i tagata taitoatasi ma aiga. Faataitai ona taulai atu i aso uma i faamanuiaga ua e maua ai le loto faafetai. Ia matau le aafiaga o le Agaga i lou olaga, ma tusi e faatatau i ai. (Tagai Moronae 10:3.)

■ **Faailoa ma tauloto ia mau o faamafanafanaga.** A e suesue, ia lisi mau ia e faamalosia ma faamafanafanaina oe. Ia taulotoina pe faitau soo i ai.

"Faauta, o au o se soo o Iesu Keriso, le Alo o le Atua. Ua ia valaauina au e talai atu lana afioga i totonu o ona tagata, ina ia mafai ona latou maua le ola tumau-faavavau."

—3 NIFAE 5:13

■ **Taulai atu i manaoga o i latou e te auauna i ai.** Mafaufau i mea e mafai ona e faia e faamanuiaina ai tagata sailiili o loo e aoaoina ma tagata o le ekalesia o loo e auauna atu i ai. Saili atu i musumusuga i auala e mafai ona e auauna atu ai ia i latou ma faamalosia lo latou faatuatua.

■ **Pese.** Tauloto ni upu o ni nai viiga e te fiafia i ai. A e lagonaina le atuatuvale po o le lotovaivai, pese ia te oe lava pe pepese faatasi ma lau soa. "E mafai e viiga ona sii ae o tatou agaga, tuuina mai ia i tatou le lototele, ma uunaia i tatou e fai mea tonu. E mafai ona latou faatumuina o tatou agaga i mafaufauga faalelagi ma aumai ia i tatou le agaga o le filemu" ("Tuleiga Tomua a le Au Peresitene Sili," Viiga [1985], viii).

■ **Manatua mea ua e aoaoina.** Ua e taulimaina ma le manuia ia suiga ma faigata i lou olaga atoa. I taimi o suesuega faaletagata lava ia, lisi ni mea ua e aoaoina mai ni fesuiaiga ua tuanai ma ni vaitaimi o le atuatuvale tele (e pei o le fetuunaiina i le NAF [MTC]). E mafai faapefea ona e faaaogaina nei tomai i le taimi nei? "Manatua le alofa mutimutivale tele o le Alii i le fanauga a tagata, mai i le foafoaga o Atamu e oo mai lava i lalo seia oo mai i le taimi o le a outou maua ai nei mea, ma manatunatu i ai i o outou loto" (Moronae 10:3).

■ **Auauna atu mai i ou malosiaga.** Fai se lisi o ou malosiaga, taleni, ma meaalofa faaleagaga. O ou malosiaga o se vaega o le faleteuoloa a le Alii, lea Na te utu mai ai e faamanuia Lana fanau ma fausia ai Lona malo. O se vaega taua o lau misiona o le faafaileleina lea o au meaalofa ma faapaiaina ou malosiaga e fesoasoani ai i isi ia o mai ia Keriso. Taulai atili atu i mea lelei e te faia nai lo mea sese e te faia. Ia fuafua ni auala i vaiaso taitasi e atiae ai ma faaaoga au meaalofa e auauna atu ai ma faamanuia isi (tagai MF&F 82:18–19).

■ **Ia avea lau soa ma au uo.** Ia fefaasoaai manatu, auauna le tasi i le isi, fesoasoani le tasi i le isi, ma faamagalo le tasi i le isi. O uo o se punaoa sili lea mo le taulimaina o le atuatuvale. "O la'u poloaiga lenei, ia outou fealofani, pei ona ou alofa atu ia te outou" (Ioane 15:12).

■ **Suesue i ou faamoemoega.** Aua nei e faamoemoe e taunuu mea uma i le ala na e faamoemoe i ai. O le a e le faia mea uma ma le atoatoa. E le o faifeautalai uma foi o le a usiusitai atoatoa ma agalelei. Atonu e maua e au tagata sailiili ni faamatalaga sese e tetee ai i le Mamona. Atonu e le mafai ona e tautala i le gagana e pei o se tagatanuu moni. Ia manatua le fautuaga a le Alii ia Iosefa Samita i le falepuipui o Lipereti: "O nei mea uma e te maua ai le poto masani, ma o le a avea mo ou lelei. . . . O lea, piimau" (MF&F 122:7, 9).

Faamalositino Tau le Manava

- Saofai i se tulaga toafimalie pe tutu ma le filemu. Ia manava tele ae lemu e i lou isu, ma taofi i va o manavaga taitasi.
- Faalusilusi ou tauau ma taumafai e mānava ina ia minoi lou manava, ae le o ou tauau.
- Faaauau pea ona mānava lemu ma toafimalie mo le lima minute pe seia to'a ifo ou lagona popolevale.

■ **Faamalositino.** O le faamalositino soo o se tasi lea o auala aoga e puleaina ai le atuatuvale. Ia filifili e auai i le tele o gaoioiga ia e maua uma ai le fiafia ma le luitauina faaletino. A o e taulai atu i le gaoioiga o loo faia, atonu e te iloa ai le faamalosiina o oe lava ia ma le gafatia atili e faagalo popolega o le aso. E tusa lava po o le a le gaoioiga e te filifilia, o le faamalositino e mafai ona fesoasoani e faateleina lou malosi ma le gafatia e auauna atu ai i le Alii. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* viii.)

■ **Aua nei taumafai e faatonutonu ni mea e le mafai ona e faatonutonuina.** E ui o le a e faia se taumafaiga sili e te mafaia e ausia ai au sini faaletalaiga, ae o le taunuuga o au taumafaiga e faalagolago lea i le faitalia o isi, lea e le mafai ona e faamalosia. "E leai se mana po o se aafiaga e mafai pe tatau ona faatumauina ona o le perisitua, nao i le faatauanau, i le tali-tiga, i le agamaualalo ma le agamalu, ma le alofa faamaoni" (MF&F 121:41). "O lea, le au uso pele e, ia tatou faia ai ma le fiafia mea uma ua i ai i lo tatou mana; ona mafai lea ona tatou tutu, ma le mautinoa atoatoa, e vaai i le faaolataga a le Atua, ma mo lona aao e faaali mai" (MF&F 123:17).

■ **Ia manatua le taua o le malolo lelei. ma le faalusilusi.** Mo se faataitaiga, faaaoga le faamalositino e faatoafilemu ai le mafaufau (tagai i le taumatau) i le po e fai fai malie ai ma faatoamalie ai a o lei moe, po o le faamalositino tau le mānava (tagai le agavale). Fuafua ni aso o sauniuniga ia faaaofia ai le taimi e malolo ai, fiafia, ma le toafimalie ina ia mafai ona toe faafouina ai oe mo le vaiaso a sau. E faaopoopo atu i gaoioiga talafeagai e pei o faatauga ma le tusitusi atu i le aiga, faataitai ia:

- Gaoioiga faaleaganuu. Asiasi atu i nofoaga faasolopito, falemataaga, po o faatasiga faalelotoifale.
- Gaoioiga faaleagafesootai. Auai faatasi ma isi i taaloga, tusigaata, taumafataga, po o musika talafeagai.
- Taimi i le natura. Asiasi i paka po o faasao faalenatura pe alu e savali sopo.
- Malolo ma mafaufau. Fai sina malologa puupuu, mafaufau loloto, pe tusitusi e uiga i ou lagona.

"Ona fetalai atu lea o [Iesu] i [Ona soo], Ina o mai ia, tau lava o i tatou i se mea tuufua, sei tou mapu teisi: aua e toatele e na feoai ai,
ua le mafai ai i latou ona aai" (Mareko 6:31).

"Ma ia vaai ia faia nei mea uma i le poto ma le faatulagaga lelei; ona e le tatau i se tagata ona momo'e televave atu nai lo le malosi ua ia te ia" (Mosaea 4:27).

Faamalositino e Faatoafilemu ai le Mafaufau

O le lava o le malolo e fesoasoani lea i lou tino ia toe faaleleia mai le atuatuvale. Ia faataitai le mea lenei i le po ae e te lei moe e toleni ai lou tino ia to'amalie. Fai se isi faiga puupuu o le faamalositino lenei i soo se taimi lava o le aso e te lagonaina ai le soona atuatuvale.

- Taoto i lalo pe saofai lelei ma le toafimalie ma moeiini ou mata.
- Ia gauai atu i se vaega se tasi o lou tino i le taimi e tasi, tagai mo soo se vaega o malō. Ia faatoamalie ma le naunau le vaega lena o lou tino. Ia lagonaina le matafi ese uma o vaega malō, e pei o se oneone e toulu ifo i ou vai tamatamailima. Ona e see atu lea i le isi vaega o lou tino. Faifai malie. Afai e te le o mautinoa pe o i ai se vaega malō, tago e faamalō le vaega lena o lou tino mo le 10 sekone; ona faato'amalie atoa lea mo le isi 10 sekone ae e te lei faaauau.
- Taulai atu i nei vaega, taitasi i le taimi: 1. ulu ma foliga; 2. mata; 3. auvae; 4. ua; 5. tauau ma le tua; 6. ogalima; 7. lima ma tamatamailima; 8. fatafata ma le manava; 9. vae; 10. alofivae ma tamatamaivae.
- Tago e siaki faalemafaufau lou tino mo soo se vaega o totoe o loo malō. Ua toamalie atoa.
- Filifili se "vaaiga patino"—se manatuaga po o se faatulagaga faalemafaufau—lea na te aumaia ia te oe le olioli ma le filemu. Taumafai e vaai faalemafaufau i lenei vaaiga i le manino e mafai ai.

E Tali atu i se "Atuatuvale Faafuasei"

E tupu se atuatuvale faafuasei pe a faafuasei ona e see atu i sone lanu moli pe lanu mumu o le atuatuvale. Afai ua e i ai i se tulaga lamatia faaletino pe faalelagona, valaau vave loa lau peresitene o le misiona. Mo isi tulaga, faataitai ia fautuaga nei:

- **Fai sina malologa puupuu.** Afai ua e lagonaina le le fiafia tele po o le soona atuatuvale, fai sina malologa. Fai ni nai manava faaletino lemu tetele, falolo, ma malolo. Pe a toe toafilemu lou tino ma lou mafaufau, o le a mafai ona e mafaufau manino atili. Savalivali ma lau soa, fai sina meaai po o sina meainu, pe tau na ona nofonofo ma mafaufau mo ni nai minute.

- **Ia agalelei ia te oe lava ia.** Talanoa ia te oe lava ia i upu lava e tasi e faalaeiau ma agalelei e te faaaogaina i se isi tagata. E oso le le fiafia o tagata uma pe faia ni mea sese i nisi taimi. Ia iloa e malamalama le Alii. Mafaufau ia te Ia o loo alala latalata atu ia te oe, o loo faafofoga ma ofo atu le lagolago. Manatua, o mafaufauga o le le maua o se fesoasoani, leai o se faamoemoe, po o tuuaiga matuia e le mai le Alii.

- **Toe taulai atu i le lotofaafetai.** Matau mea o loo siomia ai oe. Taulai atu mo ni nai minute i mea e sa'o, lelei, ma aoga e uiga ia te oe lava ia ma le lalolagi. Tuu atu se tatalo o le loto faafetai mo ni mea patino ia le itiiti ifo ma le lima.

- **Ia faia se laa e tasi i le taimi.** Faailoa le faafitauli ua i ai nei, ma fai le laa e tasi i le taimi e foia ai. Faamanatu ia te oe lava, "E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le ____." Mo se faataitaiga, "E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le faatali mo le pasi." po o le "E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le sue o le tuatusi lenei."

- **Fesoasoani i se isi tagata.** Toe faataulai lou malosi e ala i le auauna atu i se isi tagata. Mata ataata i tagata, fesoasoani ia i latou, ma ofo atu se auaunaga. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 183–84.)

- **Talanoa atu i mafaufauga le lelei.** I le taimi nei, pe a o lei moe i le po nanei, lisi ni ou manatu le lelei mai le aso i se pepa; ona toe tusi lea e avea ma ni manatu e i ai se faamoemoe, moni, ma faamalosiau (tagai i le faataitaiga i le taumatau).

I Fesoasoani Atu i Isi Faifeautalai o E o Loo Matua Atuatuvale Lava

- **Matau ia faifeautalai o e o loo tauivi.** Faailoa atu ia i latou e te malamalama o loo latou tauivi. Faamautinoa atu ia i latou o le a e faia le galuega faatasi ma i latou ma e faatasi ai ma le fesoasoani a le Alii, e mafai ai ona outou manuia faatasi. Pe a talafeagai ai, fautua atu ia i latou e fai sina malologa puupuu, e pei o le savalivali ma a latou soa, mauaina o se avanoa e maimoa solo ai, pe sui i se gaoioiga e le atuatuvale tele pe a mafai. Tatalo le leoa mo se fesoasoani pe tatalo faatasi ma le faifeautalai.

- **Mafaufau i lau feagaiga o le papatisoga.** Tatou te folafola atu "e tauave avega a le tasi, ina ia māmā; . . . faanoanoa faatasi ma e e faanoanoa; ioe, ma faamafanafana atu ia te i latou o e e manaomia le faamafanafanaga, ma tutu o ni molimau a le Atua i taimi uma" (Mosaea 18:8–9). Ia faaaoga lenei feagaiga e ala i le (1) tausoaina faatasi o le avega a le faifeautalai, (2) ofoina atu o le faalaeiauga ma le faamafanafanaga, ma le (3) molimau atu e uiga i le alofa o le Atua.

- **Fai atu ni nai fesili, ae aua nei faamalosia le faifeautalai e talanoa.** Faataitai le, "E foliga mai ua e le fiafia. O le a le mea ua tupu?" po o le "E te fia manao e tau mai ia te au?"

- **Faalogo ina ia malamalama ai ma ofo atu le lagolagosua ma le faamalosiauga.** O le ofoina atu o ni timaiga ma ni vaifofo fautuaina e masani lava ona le aoga, sei vagana lava ua lagona e se tagata le malamalama. Fai atu ni fesili ma fesoasoani i le tagata e saili ana lava ia tali. E ui e le tatau ona e

"E matauina i tatou e le Atua, ma na te leoleoina i tataou. Ae e masani lava e auala mai i le isi tagata na te faafetaiaia ai o tatou manaoga" (Ensign, Dec. 1974, 5).

—PERESITENE SPENCER W. KIMBALL

Talanoa Atu i Mafaufauga Le Lelei

OU MAFAUFAUGA	MEA UA OU TOE TUSIAINA
E le mafai ona ou aoaoina lenei gagana.	A faaauau pea ona ou aoaoina, o le a lava lo'u iloaina lelei e fai ai la'u galuega ma aoao atu ai i le Agaga. O le a fesoasoani mai le Alii ia te au.
Masalo e manatu Sister Smith o au e valea.	E le mafai ona ou faitauina lona mafaufau o lea ou te le iloa ai mea e mafaufau ai o ia, ae e mafai ona ou fesili i ai pe ua ou faaitaina o ia ma faatoese i ai.
Ou te le fiafia i le vave ala i luga.	E le moomia ona ou fiafia i ai. Ou te manatu e mafai ona ou faia le mea lea. O le taimi lava ou te tu ai i luga ma gaioi, masalo o le a ou maua ai se lagona sili atu.
Sa matua faaletonu lava lena lesona.	O nisi lesona e lelei atu i lo isi. E lelei o loo ou manao ia alualu i luma. Atonu e mafai ona fesoasoani mai la'u soa.
O taimi uma lava ou te le faatulaga lelei ai mea e fai.	O nisi taimi ou te le faatulaga lelei ai mea e fai, ae o nisi foi taimi ou te faatulaga leleia ai. E mafai ona ou pikiina se mea se tasi i le taimi e tasi e galue ai ia faatulagaina lelei atili.
E le mafai ona ou faamaeaina lenei aso.	Na mafai ona ou faamaeaina aso uma e oo mai i lenei taimi, ma o le a faapena foi i le asō. E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o mea ia ua i ai i ou luma, e tasi le laa i le taimi. A uma le lesona lenei o le a fai sa'u malologa mo le lima minute e faatoafilemu ai.
Ua tatau ona ou iloa le mea e fai i le taimi nei.	O ai e fai mai ua tatau ia te au? O loo ou faia le mea sili ou te mafaia, ma o le a fesoasoani mai le Alii ma isi ia te au pe afai e le lava le mea sili ou te mafaia e faataunuu ai le galuega.
Ou te le popole po o a manatu o la'u soa. O loo ou faia le mea lenei i la'u lava ala.	Ou te popole; ua na o lo'u le fiafia lava. Atonu ana ou faalogo lelei ma fai atu nisi fesili, semanu ou te malamalama atili i le mafuaaga e ese ai le vaai a la'u soa i le vaega lenei.

"Ou te tuuina atu ia te outou le manuia: ou te le avatu ia te outou faapei ona avatu e le lalolagi. Aua le atuatuvale o outou loto, aua foi tou te matatau."

—IOANE 14:27

tauaveina le matafaioi o se faufautua mo tagata sailili po o ni faifeautalai mo le isi itupa, ae e mafai ona avea oe ma se tagata e faalogo atu ma le popole lea e fesoasoani ma lagolago isi faifeautalai. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 200–02.)

- **Taulai atu i mea e manaomia ona filifili i ai i le taimi nei.** Faasee ese mai faafitauli tetele (e pei o le, "Ou te le o mautinoa pe o i ai sa'u molimau"), ae taulai atu i faaiuga vave ina ia faia ("Mo le taimi nei, ia ta filifili pe faapefea ona ta mananao e taulima le lesona lea e sosoo ai"). Ofo atu se fesoasoani ("E mafai ona tuu atu la'u molimau i le taimi nei"). Pe a toafilemu mea, toe foi mai i le faafitauli tele atu ma tagai mo ni vaifofo ("O le a sou manatu i le uiga o se molimau? E faapefea ona maua e se tagata se molimau? O le a se mea na e faataitaia? O fea ta te maua ai nisi manatu?"). Faamanatu atu i le faifeautalai e mafai ona fesoasoani mai le Alii i ni vaifofo i le gasologa o taimi pe a tatou faia mea tatou te mafaia ona tatou lafo atu lea ia te Ia.

- **Faamanatu atu i le faifeautalai mea ia e lelei ona ia faatinoina.** ("Ou te talisapaia moni lava lou amiosa'o ma lou manao e auauna atu i le Atua.")

- **Tuu atu lau molimau.** Faasoa atu lou talitonuga maumaututu e uiga i le alofa ma le naunautaiga o le Atua e fesoasoani mai.

- **Ia e atamai a o e auauna atu i isi.** O lou tofiga o se tofiga paia. Ia faatuatuaina, tausia mea e le faalauaiteleina, ma ia faatasi ma lau soa i taimi uma.

- **Faailoa atu i lau peresitene o le misiona pe afai e le o faaleleia le tulaga.**

Punaoa mo le Puleaina o

Manaoga Faaletino

O le soona atuatuvale e mafai ona aafia ai lo tatou soifua maloloina, le gafatia e moe ai, ma le gafatia e taulima ai faaosoosoga. O le taumafa i meaai paleni ma le faamalositino e fesoasoani lea ia i tatou e puleaina lelei atili ai le atuatuvale. Afai o loo e feagai ma ni luitau faaletino, ia filifili ma le agaga tatalo se fautuaga se tasi pe lua lea e foliga e fetaui mo oe. E le o fautuaga uma lava o le a aoga mo tagata uma, ae o le tele o manatu e tatau ona faataitaiina ia le itiiti ifo ma le lua i le tolu vaiaso e amata ai ona aoga. Tagai i le vaega o le "Mataupu Faavae Lautele mo le Puleaina o le Atuatuvale" i le itulau 17–22 mo nisi fautuaga.

A Aoao e galue malosi

■ **Faataape ia galuega tetele pe faigata i lalo i ni vaega laiti atu.** Afai o loo faigata pea, ia toe faalaiti atili. Ona galue loa lea. Afai e te faatalitali seia "tau lagonaina" le fia galue a o lei amataina, atonu la ua fai si umi o e faatali. Ia amata, ma o le a sosoo ai ma le uunaiga.

■ **Fuafua lelei lou saoasaoa.** Fesuisuiai le galuega e te faia, ma aua e te galue umi tele i se gaoioiga se tasi. Faamanatu ia te oe lava: E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le _____.

■ **Ia lava le moe, meaai maloloina, vai, ma faamalositino e maua ai le malosi e te manaomiaina.**

■ **Saili mo le lagolagosua ma talia le lagolagosua, fautuaga, ma le faamalosiauga mai i isi.** Ia lagolago ma faamalosiau atu foi i isi.

■ **Faailoa atu le loto faafetai.** Ia loto faafetai e le gata mo ou faamanuiaga ae mo ou luitau ma faigata ma mea e mafai ona e aoaoina mai ai. O le a tatalaina ai e lenei mea le faitotoa mo le Alii e faamanuia mai ai ia te oe ma fesoasoani mai.

"Ma o le au paia uma o e e manatua e tausi ma faia nei upu, ma savavali i le usiusitai i poloaiga, o le a latou maua le maloloina i o latou pute ma le su i o latou ivi; Ma o le a latou maua le poto ma oa silisili o le malamalama, o oa natia lava; Ma o le a taufetuli ae le vaivai, ma o le a savavali ae le matapogia. Ma o A'u, o le Alii, Ou te tuu atu ia te i latou se folafolaga, e faapea o le a laaloa le agelu o le faafanoga ia te i latou, e pei o le fanauga a Isaraelu, ma lē fasia i latou. Amene."

—MATAUPU FAAVAE MA FEAGAIGA 89:18–21

E Faatumauina o le Soifua Maloloina ma le Malosi

■ **Suesue ma faaaoga le Mataupu Faavae ma Feagaiga 89.**

■ **Talosaga atu mo se faamanuiaga faaleperisitua.**

■ **Mulimuli i le *Taiala mo le Soifua Maloloina o le Faifeautalai* e faamalosia ai le puipuiga o lou tino.** Moe i le taimi sao. Inu ia ipu vai mama e 6–12 i le aso, e faalagolago i le tau. Aua nei faamisia ia taumafataga, aemaise lava le malu taeao sei vagana lava pe a anapogi. Aloese mai mea suamalie. Ia taumafa vaitamini i aso uma. Taumafa ni nai polotini i aso taitasi (mo se faataitaiga, nati, tofu, pi, susu, yogurt, sisi, fuamoa, i'a, moa, aano manu fasi). Ia fufulu soo ou lima pe faaaoga le vailaau fufululima, aemaise lava pe afai o loo gasegase lau soa. Aua nei faataatia soloa ni meaai e tatau ona tuu i le pusa aisa—a le mautinoa, ia tiai i fafo.

■ **Ia faamalositino soo.** O le faamalositino e tolu sefulu minute i aso taitasi e faamalosia ai le puipuiga o lou tino, faateleina ai lou malosi, ma faatoafilemu ai ou lagona. Afai e te savali pe tietie uila i le aso atoa, ia fai se isi faamalositino e ese ai. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* viii.)

■ **Lavalava mo le tau.** Afai e le masani ai ona vevela pe mafanafana tele, ia fai se va i a oulua gaoioiga faamisiona ina ia mafai ai ona faaalu sina 30–60 minute i le paolo po o se potu ea malumalu. Faasusu ou tapulima po o lou ua i se vai malulu e faamalulu ai, ma fai ni kulimi e puipui ai mai le la atoa ai ma ni lavalava manifinifi. Afai e malulu, fai ni ofu mafanafana, totigilima, ma se pulou (o le tele o le vevela o le tino e alu ese mai le ulu). I se tulaga lautele, mulimuli i le faatonuga na e maua mai lau peresitene o le misiona e faatatau i le tau o loo e galue ai.

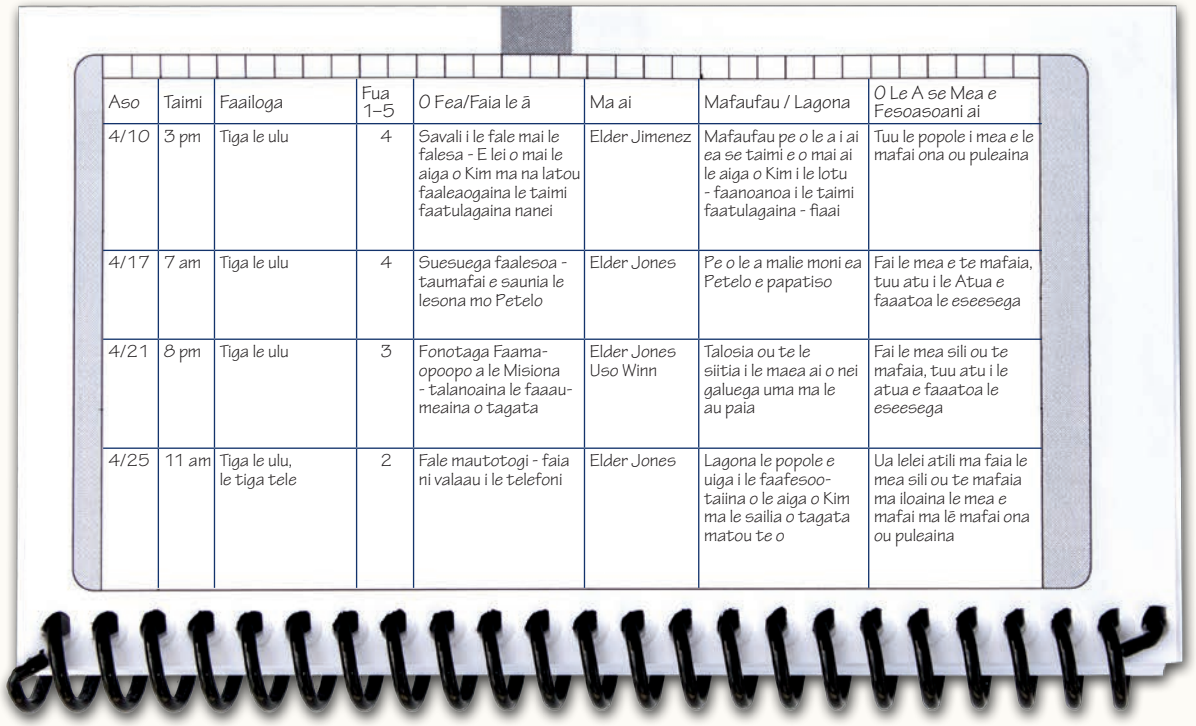
■ **Ia faatumauina le mama ma le leai o se pefu o lou fale mautotogi.** E taua tele le mea lenei pe afai e te maua soo i le fūlū po o ni mea e te aafia gofie ai. Tata soo ia solo ma ieafu e faaitiitia ai mea e aafia gofie ai. O se fale mautotogi mama o le a siitia ai foi o oulua agaga.

I Puleaina o le Tiga o le Ulu, Manava, po o Maso

■ **Faataitai le faato'amalieina faaletino.** E mafai ona fesoasoani le mea lenei e faaitiitia faailoga faaletino e pei o le ulu tiga, manava tiga, manava tata, tiga o le tua, tiga o sooga o ivi, tatavale o le fatu, tau puni o le manava, po o lagona o le popolevale. Ina ia toleni lou tino ia maua le to'amalie, faatino le faamalositino e faatoafilemu ai le mafaufau (itulau 19) po o le faamalositino o le mānava (itulau 18) i aso uma ia le itiiti ifo ma le tolu vaiaso. Ma le isi, a e maua i ni faailoga po o le lagonaina o le soona atuatuvale, faaaoga tomai nei e faaitiitia ai le malō o le tino ma lagona ai le to'afilemu atili.

Tausi se Faamaumauga

Tausi se faamaumauga o faailoga faaletino e te iloaina, e pei o le faataitaiga o i lalo. Tagai mo ni mamanu e fesoasoani ia te oe e faailoa ai mea e mafai ona e suia e faaitiitia ai le atuatuvale lea e oo atu ai i faailoga na.



Aso	Taimi	Faailoga	Fua 1–5	O Fea/Faia le ā	Ma ai	Mafaufau / Lagona	O Le A se Mea e Fesoasoani ai
4/10	3 pm	Tiga le ulu	4	Savali i le fale mai le falesa - E lei o mai le aiga o Kim ma na latou faaleaogaina le taimi faatulagaina nanei	Elder Jimenez	Mafaufau pe o le a i ai ea se taimi e o mai ai le aiga o Kim i le lotu - faanoanoa i le taimi faatulagaina - fiaai	Tuu le popole i mea e le mafai ona ou puleaina
4/17	7 am	Tiga le ulu	4	Suesuega faalesoa - taumafai e saunia le lesona mo Petelo	Elder Jones	Pe o le a malie moni ea Petelo e papatiso	Fai le mea e te mafaia, tuu atu i le Atua e faaatoa le eseesega
4/21	8 pm	Tiga le ulu	3	Fonotaga Faama-opoopo a le Misiona - talanoaina le faaau-meaina o tagata	Elder Jones Uso Winn	Talosia ou te le siitia i le maea ai o nei galuega uma ma le au paia	Fai le mea sili ou te mafaia, tuu atu i le atua e faaatoa le eseesega
4/25	11 am	Tiga le ulu, le tiga tele	2	Fale mautotogi - faia ni valaau i le telefoni	Elder Jones	Lagona le popole e uiga i le faafesoo-taiina o le aiga o Kim ma le sailia o tagata matou te o	Ua lelei atili ma faia le mea sili ou te mafaia ma iloaina le mea e mafai ma lē mafai ona ou puleaina

■ **Faataape lau galuega i ni vaega laiti, ma fai taitasi galuega i le taimi e tasi.** I laasaga taitasi, faamanatu ia te oe lava, "E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le _____." Mo se faataitaiga, "E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le valaau atu i le taitai misiona a le uarota" po o le "E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le fai o lavalava mo le aso."

■ **Tausi se faamaumauga mo se vaiaso.** O le a fesoasoani lenei mea ia te oe e iloa ai le taimi e tupu ai faailo faaletino (tagai i le faataitaiga o i luga). Tagai mo ni mamanu. Mo se faataitaiga, atonu e te matau-ina ua foliga mai o le a e ma'i:

– I lalo o tulaga patino (e pei o Aso Sa, pe afai o e faatasi ma taitai, pe e te lei taumafa foi mo ni nai itula).

– Pe a e mafaufau i se ala patino, (e pei o lou mafaufau i siitaga pe mafaufau foi sa tatau ona sili atu se mea e te faia).

– Pe a e mauaina ni lagona patino (e pei o le popole i le faia o se valaau i le telefoni po o lou ita e te le fia manao e talanoaina).

Tagai pe o i ai se auala e suia ai le tulaga (e pei o le tauave o ni meaai mama maloloina), suia o ou mafaufauga (tagai "Talanoa Atu i Mafaufauga Le Lelei" i le itulau 21), po o le faafilemu o ou lagona (tagai "Tali Atu ma le Lelei i le Atuatuvale" i le itulau 17). Saili nisi fautuaga o loo i lalo o le "Punaoa mo le Puleaina o Manaoga Faalelagona" i le itulau 29–34.

- **Saili atu i togafitiga faafomai.** Afai e tumau pea faailoga ia pe ua e manua foi, ia feutagai ma lau peresitene o le misiona ina ia maua se fesoasoaniga faafomai.

- **Faagalo oe lava ia.** Afai e te matauina ni manatu e pei o le "O le a galo ia te au mea e tau atu" po o le "Ua ou faamaasiasia au lava ia," ia e faamanatu ia te oe lava ia e faia e tagata uma ni mea sese, ma ua fili-fili le Alii e galue i tagata vaivai ma faatauvaa (tagai MF&F 1:24–28).

0 Moe, Alu e Moe i le Taimi Sao

- **Ia toafilemu ma malolo lelei i le itula muamua o le aso.** Tusitusi i se api talaaga, taumafa sina meaai mama e pei o le susu po o se fualaau aina suamalie, faalogologo i musika talafeagai, talanoa i lau soa, pe faataitai ni tomai e faatoafilemu ai le tino. Afai e tele lava ona i ai au galuega e fai i le itula lea, aumai se isi uati faailo ma seti mo le 30 minute ao lei tatau ona e alu e moe. A tatagi loa, ona tuu lea o au galuega. Amata ona faatoafilemu lou tino ma sauni e moe.

- **Aua nei faia sina au moe itiiti pe a faigata ona e moe.** O le faia o lea mea o le a mafua ai ona e le vaivai ma e le moe ai i le po. Nai lo lena moe i le taimi sa'o. Afai e fai na o sina au moe, aua la nei e moe e sili atu ma le 20 minute.

- **Mulimulitai i se faiga masani i po uma.** O le a toleni ai e lenei faiga lou tino o le taimi lea e ao ai ona moe. Mo se faataitaiga, faaaoga le faamalositino e faatoafilemu ai le mafaufau i le itulau e 19. Atonu e aoga le aloese mai le faia o soo se mea i le taimi e moe ai (e pei o le faitauina o se tusi po o le tausami) sei vagana ai le moe.

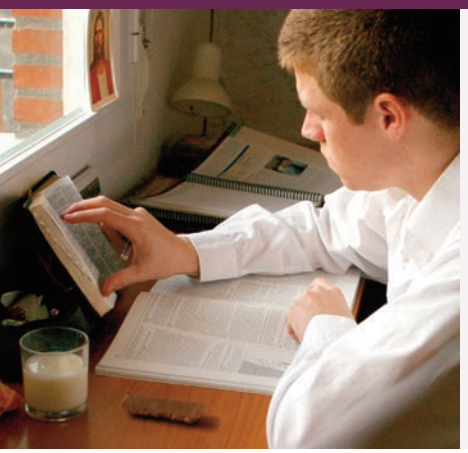
- **Tusi se lisi o mea e le o mafai ai ona maua sau moe.** Ona tuu ese lea, ma faamalolo lou mafaufau ina ia leai se mea taua e galo ia te oe. Faamanatu ia te oe lava ia o le a e galueaiina ni fuafuaga patino i le taeao. Taulai atu au tatalo i po uma i le lotofaafetai ma le lipoti atu o mea na e aoaoina i lena aso.

- **Faamafanafana po o le Faamalulu.** E sili atu ona faigata ona moe pe afai o loo e matua vevela lava pe maalili tele. Ia faamālū lelei pe aumai se isi palanikeke.

- **Aloese mai mea suamalie po o le faamalositino mo se itula a o lei moe.**

- **Aua le popole fua i le le moe.** Afai e te faamalolo ou maso ma mafaufauga, o le a e malolo e tusa lava pe e te le moe.

- **Poloka ese le tele o le malamalama e mafai ai, ma pupuni le pisapisao e ala i le faaola o se ili pe fai ni mea pupuni taliga.** E oo lava i sina malama-lama po o sina pisapisao e le momoe ai lava isi tagata.



"Tuu le faapaiē; tuu le lē mamā, tuu le fai pona o le tasi i le isi; tuu le moe umi atu nai lo le mea e tatau ai; vave momoe, ina ia outou lē vai-vai; alapo a'e, ina ia olaola o outou tino ma o outou mafaufau."

—MATAUPU FAAVAE MA FEAGAIGA 88:124

U Ala i Luga i le Taimi Sao

- **Muamua, alu e moe i le taimi sao.** Afai e le o lava lau moe, vave alu e moe pe 30 minute mai le taimi masani. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* viii.)
- **Ia faamalositino soo.** A maea le tolu i le fa vaiaso o faamalositino tai 30 minute i le aso, atonu e te ono matauina o le a itiiti se moe e te manaomiaina. A o faasolo ina malosi atu lou tino, o le a tele atu se malosi ma faigofie atu ona faatoafilemu. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* viii.)
- **Aloese mai mea suamalie a o lei moe.** O le faia o lea mea e mafai ona fesoasoani ia te oe e te tau le lagonaina ai lelavā i taeao.
- **Fuafua lelei.** I po taitasi i le ta o le 9:00, fuafua se taeao lelei ma mataalia ina ia mafai ona e lagona-ina lou fiafia e tulimatai atu i ai. Iloilo lau fuafuaga faatasi ma le Alii i le tatalo. Tusi i lalo ni uunaiga po o ni manatu e oo atu i lou mafaufau a o e tatalo, ma saunia e faatino. O le faia o fuafuaga faaleaso e mafai ona faatagaina lou mafaufau ia toamalie atoatoa atili a o e moe.
- **Faapolokalama lou mafaufau.** Tau ia te oe lava ia i le po a o lumanai le taeao, le taimi e te manao e ala ai i luga.
- **Aumai se uati ma faapipii i se moli.** Seti le uati e ki ai le moli i le 15–20 minute a o lei oo i le taimi e te ala i i luga. E faailo atu e le moli i lou mafaufau ia ala i luga.

F Taumafa i Meaai Maloloina

- **Aumai ni manatu mai taitai misiona.** Fesili atu ia i latou e uiga i fua o mea ma meaai maloloina i la outou eria.
- **Fuafua a o lei faia ia faatauga.** Fai se fuafuaga mo meaai ma meaai mama maloloina ae e te lei alu e faatau ni meaai.
- **Tausami i ni meaai eseese.** Taulai atu e tausami ni fualaau aina suamalie ia le itiiti ifo ma le lima po o fualaau aina fai sua i aso taitasi, pe afai o maua.
- **Tausami i polotini i aso taitasi.** O meaai e tele polotini e i ai e aofia ai nati, pi, tofu, susu, yogurt, sisi, fuamoa, i'a, moa, ma aano o manu fasi.
- **Faaitiitia le suka ma aloese mai le kafini (caffeine).** O mea uma ia e lua e ala ai ona maitaita gofie tagata ma lelavava i se taimi faaumiumi.

Faamaumau i lau api o fuafuaga

- Meaai mama e te fiafia i ai
- Faiga masani o le faatoafilemuina o le tino i afiafi
- Alualu i luma faatasi ma mausa faalesoifua maloloina ua faaleleia

"Ma afai e o mai tagata ia te au o le a ou faaali atu ia te i latou o latou vaivaiga. Ou te avatu i tagata ia vaivaiga ina ia faalotomaualaloina ai i latou; ma ua lava lou alofa tunoa mo tagata uma o e e latou te faalotomaualaloina i latou lava i ou luma; aua afai latou te faalotomaualaloina i latou lava i ou luma, ma faatuatua mai ia te au, ona ou faia lea o mea vaivai ia avea ma mea malolosi ia te i latou."

—ETERU 12:27

■ **Inu le vai ma isi mea inu lelei.** Ia faatumauina le vai i le tino e ala i le inuina o ipu vai e 6–12 i le aso, e faalagolago i le tau.

■ **Ia faasolosolo ona faaitiitia le mamafa.** A taumafai e faaitiiti le mamafa, aua nei taumafai e [lusi] le silia ma le tasi pe lua pauna i le vaiaso (tasi kilokalama), ma inu ia lava le vai.

G Ia Faaosofia e Faamalositino

■ **Tatalo mo le manao e faamalositino pe afai e faafaigata ona faaosofia oe.** Ona amata lea i le tauina ia te oe lava e na o le lima lava minute e te faia ai. O le uunaiga e masani lava ona sosoo ai ma le faatinoga. I se isi faaupuga, e faaosofia atili i tatou i le taimi lava tatou te amata ai.

■ **Faamanatu ia te oe lava ia tulaga manuia o le faamalositino.** Mafaufau i le mauaina o le puipuiga lelei o le tino, faateleina o le malosi, puleaina lelei o le atuatuvale, faaleleia o le maitaita gofie, ma le puleaina lelei o le mamafa o le tino. O nei tulaga manuia e oo mai foi i tagata e le fiafia tele e faamalositino.

■ **Faia e pei o se taaloga.** A o e faamalositino, fuafua se galuega fesoasoani faafiafiaina, faamalositino i musika ua faamaoniaina, pe faasoa atu ni tala o le misiona e te fiafia i ai i lau soa. Tausi se kata o togi ma tauia oe lava ia mo le ausia o au sini o faamalositino e ala i le faaaluina o se taimi o le aso o sauniuniga e alu ai i se paka, faleaiga, po o le faleoloa.

■ **Sue se ituaiga o faamalositino e te fiafia ai (pe tau le fiafia foi i ai).** Mo se faataitaiga, atonu e te savali i ni musika faamaoniaina, toleni ma lau soa, puna i le maea, faalolo, po o le faia o ni push-ups, sit-ups, po o le yoga.

Punaoa mo le Puleaina o

Manaoga Faalelagona

O lagona malolosi e pei o le faanoanoa po o le popolevale e fesoasoani ia i tatou e iloa ai ua tatou soona atuatuvale lava. Faitau le "Mataupu Faavae Lautele mo le Puleaina o le Atuatuvale" i le itulau 17–22 mo ni fautuaga atoa. E faaopoopo atu, o fautuaga o i lalo e mafai ona fesoasoani i lagona patino.

A Lagonaina o le Ma'i Manatu

- **Ia faapisi oe.** E taatele le ma'i manatu, aemaise pe afai e te lei alu ese soo ma le aiga. Ia tuu oe lava ia faanoanoa mo ni nai minute, ona e tu lea i luga ma faapisi oe. O le ala sili lava e faafetaiaia ai o le aveese o oe lava ia mai le popole po o le le fiafia e ala i le faapisiina o oe ma le auauna atu i isi.

- **Lau ese mea mai lau ato ma faamautu loa.** Aua e te faaaogaina mea mai lau atopau. Faatulaga lou avanoa patino. Tuu i luga se ata e fesoasoani ia te oe ia lagonaina le Agaga ma manatua ai pe aisea ua e manao ai e auauna i le Alii. Faamama ese lapisi tuai, ma fai lou fale mautotogi o "lau oe lava ia fale." Fai meaai e te fiafia ai.

- **Fai se lisi umi o mea e le o suia e uiga ia te oe.** Mafaufau i au sootaga, ou malosiaga, ma isi mea o loo tumau pea, e ui lava ua suia le tele o mea. Faataitaiga: "E i ai sou agamalie: e alolofa ou matua ia te au; ou te fia auauna atu." Faaopoopo i ai mea e ao lava ona e faia pea pe ana faapea o loo e i ai i le fale: "E ao ona ou faia pea ni faaiuga; e ao ona ou fegalegaleai pea ma isi; e ao ona ou galue malosi pea."

- **Iloilo au mafuaaga mo lou sau ai i se misiona.** Ia manatunatu lelei e ofo atu lau misiona o se mea-alofa o le faafetai i le Faaola, ma lisi ou faamanuiaga. Faamanatu ia te oe lava po o a mea o le a tau atu ia te oe e taitai lagolagosua po o e pele o i le fale e uiga i lau auaunaga.

"O mea laiti ma faatauvaa e faataunuu ai mea tetele; . . . ma o auala laiti lava e faamaasiasi ai e le Alii e popoto, ma aumai ai le olataga o agaga e toatele."

—ALEMA 37:6–7

■ **Talosaga mo se faamanuiaga faaleperisitua.**

■ **Aveese ia ata na ua fai ma faalavelave.** Tuu ese soo se ata ua faalavelave ia te oe mai le lagonaina o le Agaga pe o loo mafua ai le ma'i manatu. E mafai ona e filifili e toe aumai nisi o na ata i le taimi ua e masani atili ai [i le galuega]. Uunaia lou aiga e tusi-tusi atu e na o le faatasi i le vaiaso ina ia e mafai ai, e pei o soo anamua o Iesu, ona lafoai ese lau "neti" (tagai Mataio 4:18–22) ma taulai atu i le galuega.

■ **Ia onosai.** E masani lava ona alu ai pe a ma le ono vaiaso e amata ai ona tau faamasani i se siosiomaga fou. Faataatia ese soo se faaiuga, ae tuu atu ia te oe se taimi e faamasani ai. Ia faasolosolo lelei i le tasi le aso i le taimi. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 129.)

E Lagonaina o le Faanoanoa ma le Lotovaivai

■ **Iloilo ia mau ma tala musuia.** Ao mai ia mau, aafiaga patino, upusii, ma tala faaleaiga ia e uunaia ai ma musuia oe. A e faitauina nei tala, mafaufau i lou igoa i na tala. (Faataitaiga: 2 Nifae 4; Mosaea 24:13–14; Alema 36:3; MF&F 4; 6; 31; Faataoto 3:5–6; Helamana 5:12; ma le "Faigata" i le Faamaoni i le Faatuatua.)

■ **Iloilo lou faamanuiaga faapeteriaka mo se taitaiga.** Tagai mo ni auala e mafai ona saofaga ai au meaalofa ma malosiaga i le galuega.

■ **Aua le faatuutuu.** O le tolopo o mea e mafai ona oo atu ai i le faanoanoa. Talepe i lalo galuega tetele i ni nai galuega laiti. Ia amataina, i le faamanatu ia te oe lava ia, "E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le _____" po o le "O le a tau na ona ou faia le mea lenei mo ni nai minute ona malolo ai pe a ou manao i ai."

■ **Faalogologo i musika ua faamaonia pe usu se pese.** Filifili musika e toafilemu ma mālū pe afai o loo e popole, po o musika e faavavevave ma faafiafia-ina pe afai o e lagonaina le faanoanoa.

■ **Aua nei faaputuputuina lou ita.** Afai e te lagonaina le ita i se mea, fesili mo se fesoasoani i le foiaina o le faafitauli e aunoa ma le faitio pe tuuaia fua isi. Afai e te le fia talanoa i lena mea, ia aua la nei faatagaina oe lava e ita.

■ **Seti ni sini e mafai ona ausia, ma faia ni fua-fuaga patino mo le auala o le a ausia ai na mea.** Foia mea o loo e tiga ai ia taitasi i le taimi. E tali lelei mai le faanoanoa i sini ma fuafuaga. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 158.)

■ **Ia lafoai mea e le mafai ona e puleaina.** O mea ua tuanai, o le faitalia o isi, o tulafono, o le tau, pulega o malo, o le aganuu, o mea e faatapulaa ai oe, po o uiga faaletagata o isi faifeautalai, o mea ia e le mafai ona e puleaina. Taulai atu i mea e mafai ona e faia i ai se mea, e pei o lau amio, o lau vaega i se mafutaga, o au filifiliga o loo i ai i le taimi nei, ma ou uiga.

Faalogologo i Viiga

"E uunaia i tatou e viiga ia tatou salamo ma faia galuega lelei, atiina ae le molimau ma le faatuatua, faamafanafana i e vaivai, faamafanafana i e faanoanoa, ma uunaia i tatou ia tatou tumau sei oo i le iuga" ("Tuleiga Tomua a le Au Peresitene Sili," Viiga [1985], vii).

17	O Mai, Outou o le Au Paia
45	Le Faavae Malosi
56	Sulu e Alofa, Ta'i Mai
102	Jesus, Lover of My Soul
58	Matai e, Ua Sou le Vasa
114	Come unto Him
115	Come, Ye Disconsolate
124	Be Still, My Soul
68	O Fea Lo'u Filemu?
75	Pe Na Faia Sau Tatalo?
77	Le Itula o Talosaga

■ **Talia le moni o nisi o faiga masani e 'iva pe le faafiafiaina.** E le o mea uma o le olaga e matua anoa ma faafiafiaina. Aloese mai le faia o se mea e tosina atu i ai tagata, faalialiavale, po o se feteenaiga e taulima ai le le fiafia. Ae, ia talisapaia ma olioli i le lelei o siomia ai oe, ma tagai mo ni auala e faaleleia ai ma auauna atu ai.

■ **Saili ni mea e fiafia i ai.** A o faaaloalogia ai le malualii o lou valaauga, toe mauaina o le aga malie, faamemelo i le matagofie o le lalolagi, ia matau foi le agalelei o isi, ma fiafia i le mafutaga a le Agaga.

■ **Ia fai mea faavae: tatalo, suesue i tusitusiga paia, ma auauna atu.** Taulai atu i le loto faafetai. Pe a faitau i tusitusiga paia, ia taulai atu ma le faaeteete i vaega ia e sili ona faatatau ia te oe. Mo se faataitaiga, aua e te soona taulai atu i le toasa o le Atua i tagata agasala pe afai o loo e naunau ia avea o se tagata atoatoa. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* viii.)

■ **Faitau le Alema 26 ma iloa mea na faia e Amona ina ua ia lotovaivai.** Ia faitau foi le Mataupu Faavae ma Feagaiga 127:2 ma matau le auala na taumamao ai Iosefa Samita mai le lotovaivai. Aua nei faanoanoa ona ua faanoanoa, ona e fatuina ai se tulaga e leai sona taunuuga lelei. O se mea masani lava le i ai o ni aso tatou te lagonaina ai le lotovaivai, atuatuvale, po o le ma'i manatu. O le tele lava o le taimi o le a mou atu ai.

1 Lagonaina o le Faitioina o Oe Lava Ia

■ **Taulai atu i mea sa'o e te faia, ma aloese mai le faatusatusa o oe lava ia i isi.** O tagata e i ai ni faamoemoega maualuluga tele e foliga mai e soona taulai atu i o latou vaivaiga ma toilalo. Nai lo le faaleleia la, latou te ono lagonaina le leai o se faamoemoe. A faitauina tusitusiga paia, ia taulai atu i vaega e sili ona faatatau ia te oe o se auauna pele a le Atua. Tagai mo ni faamaoniga o le onosai, alofa tunoa, faamoemoe, ma le alofa mutimutivale o le Atua ia i latou o e e alolofa ma mananao e auauna atu ia te Ia. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 10–11.)

"Ina ua vaivai o tatou loto, ma toetoe a tatou toe foi i tua, faauta, sa faamafanafanaina i tatou e le Alii, ma fetalai mai: . . . tauave ma le onosai ou puapuaga, ma o le a ou tuu atu ia te outou le manuia."

—ALEMA 26:27

■ **Talanoa i tulaga lelei ia te oe lava ia.** Tagai "Talanoa Atu i Mafaufauga Le Lelei" i le itulau 21.

■ **Ia iloa o mea uma e te faia e le mafai ona i luga atu ma mea e masani ai.** E te fia manao pea e galue malosi ina ia faaleleia, ae po o le a lava lou lelei i se mea ua e oo i ai, o le a e faatinoa lava se mea i lalo ifo ma le mea patino e te masani ai i nisi o taimi. E le o se mafuaaga lea e popole ai.

■ **Tago e tuu ia te oe nisi togi faaopoopo mo le faia o se mea e te le fiafia i ai pe e le lelei ona e faia.** Aua e te fai ia te oe lava ia e faato'a taulia lava pe afai ua e fiafia i ai pe sa atoatoa foi ona e faia.

■ **Galue i ni sini tetele se tasi pe lua foi i le taimi e tasi.** Aloese mai faiga masani o le taumafai e faaleleia le tele naua o mea i le taimi e tasi; e ono lofituina lenei mea ma ono oo ai i le toilalo.

■ **Faalogo atu i le Agaga, ae le o mea le lelei.** Afai e te maua i mafaufauga faatauemu, faifai, ita, faalumaluma, muimui, faitio, po o le valaau i ni igoa le lelei, e le mai le Alii na mafaufauga. Ia taofi.

■ **Saili atu i fautuaga lelei.** Talosaga atu i lou peresitene o le misiona ma isi e fesoasoani atu ia te oe ia iloa pe o loo e taumafai malosi pe ua soona taumafai foi, ma talia a latou fautuaga. E toatele tagata e faitio ia i latou lava e le lelei tele i le iloaina o lenei eseesega.

Faamaumau i lau api o fuafuaga

- Mau e te fiafia i ai
- O sini e te manao ia ausia

0 Lagonaina o le Popole po o le Le Atoatoa

■ **Ia olioli i le avea ai ma se tagata faato'a amata i le taimi e te fou ai i se mea.** E le o faamoemoeina oe ia avea ma se tagata tomai silisili. Ua lava lava le fiailoa, gauai, lotomaualalo, ma le naunautai e taumafai. Ia olioli ai!

■ **Ia fai ma le fiafia mea e te mafaia, ma tuu atu i le Atua e faaatoa le eseesega.** O nisi taimi e lagona ai e faifeautalai le le aoga po o le maasiasi pe a foliga mai ua faamanuiaina tele isi. A faaosooso oe e Satani ia e masalosalo ia te oe lava pe faatusatusa oe lava ia i isi, ia manatua o le galuega lenei a le Atua, ma Na te filifilia ē vaivai ma faatauvaa e faataunuuina. Ua Ia filifilia oe! Faalagolago ia te Ia. Na te faatuatuaina oe!

■ **Vaai mamao i le manuia.** O le popole e mafai ona avea ma se auala faalemafaufau e faatino ai le toilalo. Nai lo le faataitaia o mea e mafai ona sese pe popole soo i le "ae a pe afai," ia faataitai i le mafaufau i ni taunuuga lelei ma faia ni fuafuaga e ausia ai na mea. Ma afai e le sologa lelei ni mea e pei ona e faamoemoe i ai, mafaufau i le aoaoina o oe lava ia mai se faafitauli ma agai i luma.

- **Aua nei taumafai e pulea mea e te le mafaia.** O le taumafai e pulea mea e le mafai ona e puleaina o le a na ona e lagona atili ai lava o le le puleaina, ma faateleina ai lou atuatuvale. Faaalu lou malosi i mea e mafai ona e faia i ai se mea.

- **Fesili, "O le a le mea e sili ona leaga e mafai ona tupu?"** Afai o le taunuuga sili ona leaga e mafai ona tupu o se mea lea e mafai ona e taulimaina po o se mea foi e mafai e le Faaola ona fesoasoani ai ia te oe e faatoilaloina, ia agai i luma e aunoa ma le fefe.

- **Taumafai e faifai lemu i le 10 pasene pe afai ua e naunau e faatatope.** Atonu e sili atu ona e mata-alia pe a e lagonaina atili le toafilemu.

- **Auauna atu.** A o e auauna atu i lau soa, tagata sailiili, tagata o le au paia, tuaoi, po o tagata matitiva ma lē tagolima, o le a itiiti ifo lou manatu ia te oe lava ia ma fiafia atili ai. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 182–83.)

U Lagonaina o le Maitaita po o le Faalii

- **Tuu atu se taimi i lou mafaufau e pulea ai ou lagona.** O le vaega o lou mafaufau e mafai ona fetuutuunai ma faaaoga faaiuga lelei e lemu atu i lo le vaega o lou mafaufau e maitaita. Ia liliu ese mai le tulaga mo ni nai minute, ma fai ni mānava tetele i totonu ina ia tuu atu ai i lou mafaufau atamai se taimi e fesootai ai.

- **Aua nei fafagaina le ita.** O tagata e foliga mai e lagonaina le ita pe a latou filifili e vaai atu i isi o ni tagata (1) taufaamatau, (2) le faamaoni, po o le (3) le faaaloalo. Ae, vaai pe mafai ona e mafaufau i se faamalamalamaga sili atu ona agalelei mo a latou amioga. Mo se faataitaiga, masalo ua latou lelavava, lei faailoaina atu [se mea] ia i latou, le mautonu, po o le mafaufau o loo latou fesoasoani mai. Fai le filifiliga e aua nei faatupuina le ita.

- **Ia toafilemu, fia iloa, ma agaalofa.** Ia fia iloa i mea o loo mafaufau ma lagonaina e isi. Fai ni fesili, faalogo i ai ma le totoa, tau atu i le isi tagata mea e te manatu sa e faalogo i ai, ma fesili i ai pe o sa'o lou malamalama i ai. A leai, toe taumafai.

- **Tetee atu i le uiga o le tuuaia po o le faama-asiasi o isi po o oe lava ia.** Ae, fuafua po o le a le faafitauli ma fesili atu i le isi tagata mo se fesoasoani i le foiaina, e tusa lava po o ai e sese.

- **Ia i ai le loto e faatoese atu ma talosaga atu po o le a se mea e mafai ona e faia ia toe faasa'o ai ni mea sese.** O le faatoese o se faailoga o le malosiaga faaleagaga, e le o se faailoga o le vaivai.

- **Ia mata fiafia ma naunau e ataata ia te oe lava ia.** Tagai i le faaata e vaai i ai pe faape'i ou foliga pe a e ita.

- **Auauna atu ia i latou e te le fiafia lava i ai.** Faa-aoga le fautuaga a le Faaola ia "alolofa i o outou fili, faamanuia atu ia i latou o e e fetuu mai ia te outou, fai mea lelei ia i latou o e e inoino mai ia te outou, ma tatalo mo i latou o e latou te faaaoga outou ma le inoino ma sauaina outou" (3 Nifae 12:44).

- **Ia tausia lelei oe lava ia.** Ia mautinoa o loo lelei lau tausami, moe, faamalositino, ma le tatalo ina ia lava au punaoa faalelagona mo le taulimaina o le le fiafia.

F Lagonaina o le Lelava po o le Paie

- **Taulai atu i ou malosiaga.** O a ni tulaga faa-tauaina, taleni, aafiaga, ma ni meaalofa ua e aumaia i le misiona? E mafai faapefea ona e faaaogaina na malosiaga i ni auala fatufatuai i lenei vaiaso? Afai e i ai se faafitauli i lou iloaina o ou malosiaga, fesili atu i isi mo se fesoasoani.

- **Ia fai le laasaga e tasi i le taimi.** Faamanatu ia te oe lava, "E na o le pau le mea e ao ona ou faia i le taimi nei o le _____."

- **Fai ia faafiafiaina!** I le faaaloalogia ai o le malu-alii o lou valaauga, ia seti ni sini faafiafiaina mo oe

"O lea, le au uso pele e, ia tatou faia ai ma le fiafia mea uma ua i ai i lo tatou mana; ona mafai lea ona tatou tutu, ma le mautinoa atoatoa, e vaai i le faaolataga a le Atua, ma mo lona aao e faaali mai."

—MATAUPU FAAVAE MA FEAGAIGA 123:17

lava ia, ma faia ia pei o se taaloga e te fiafia i ai ina ia ausia ai. Ia fatufatuai ma faamalo ia te oe lava ia mo le manuia [o au taumafaiga].

■ **Aua nei lofituina oe lava ia i le anoanoai o le mau sini patino i le taimi e tasi.** Seti se sini patino se tasi pe lua i le taimi e tasi (e pei o le fiafia atili po o le faatulaga lelei atili). Aua nei e faamoemoe e atoatoa, ma ia faaaofia ai se fuafuaga i le auala o le a e toe foi ai i le ala lea pe a faaletonu lou aso. Ia faamanatu soo ia te oe lava pe aisea e te manao ai ia sui.

■ **Ia faasoa atu au sini i lau soa ma le peresitene o le misiona.** E mafai ona la fesoasoani ia te oe ma ofo atu ni manatu aoga.

■ **Ia iloa o le uunaiga e sosoo ai ma le faatinoga.** O le amataina e masani lava o le vaega lea e aupito sili ona faigata. Tau ia te oe lava ia, "Tau ina faia mo le 10 minute" pe a manaomia ona e amataina se mea e te le fia manao e fai. O le taimi lava e te amata ai, o le a e lagonaina le uunaiaina atili.

G Popole i E Pele o i le Aiga

■ **Suesue le Mataupu Faavae ma Feagaiga 31:1–6.** Mai uluai taimi o le Ekalesia, ua valaauina pea faifeautalai e tuua e pele i ni tulaga faigata. Tatalo ina ia faapaiaina ia faamanuiaga o lau auaunaga i le tulaga e manuia e pele ia te oe. Faamamalu i latou e ala i le auauna atu i le Alii ma lou loto atoa. Faalagolago atu i le Alii e faamanuia i latou ma oe, e tusa ai ma Lana lava taimi ma Lona finagalo.

■ **Tusi atu i lou aiga i vaiaso taitasi.** Faasoa atu lau molimau ma ni aafiaga ma ni tala lelei. Faamatala soo ia i latou taimi e te vaaia ai le aao o le Alii i lou olaga. Tatalo mo i latou. Ia manatua aso fanau ma aso faapitoa.

■ **Ia faamoemoeina ni luitau e oo atu i e pele ia te oe.** O le tele o nei mea e tutupu e tusa lava pe e te auauna atu i se misiona pe leai. O loo i ai i e pele ia te oe le faitalia ma e ono faia ni faaiuga e te popole ai, aemaise lava pe afai na masani ona avea oe ma se taitai po o se faatupu filemu i le aiga. Atonu e faamanuiaina ai o latou olaga i le taulimaina o luitau e i latou lava. Ia faaaloalo i a latou filifiliga, ma faaauau pea ona faailoa atu lou alofa ma le talitonuga.

L Lagonaina o le Tuuatoatasi

■ **Ia fia iloa e uiga i isi.** Fesili i ai pe faapefea ona latou taulimaina le lagonaina o le tuuatoatasi. Fesili i ai i o latou aafiaga ma lagona ina ia e malamalama atili ai ia i latou.

■ **Faasoa atu atili.** Tatou te lagonaina le tuuatoatasi pe a tatou le lagonaina le iloaina ma le faatauaina po o ai moni i tatou.

■ **Tusitusi i lau api talaaga.**E fesoasoani tele le lagonaina o lou malamalama ia te oe lava ia.

■ **Faamalamalama po o le a le uiga ia te oe o le "tuuatoatasi."** Faamalamalama po o a lagona, mafaufauga, ma amioga e o faatasi ai mo oe. Ona talanoaina patino lea o nei mea.

Punaoa mo le Puleaina o

Manaoga Faaleagafesootai

O sootaga e mafai ona avea uma ma se punavai o le atuatuvale ma se punaoa faamanuiaina mo le taulimaina o le atuatuvale. A tatou soona atuatuvale, e mafai ona mafatia ai sootaga. Mafaufau i fautuaga nei mo le fausiaina o sootaga lelei. Ia tagai foi i le vaega o le "Mataupu Faavae Lautele mo le Puleaina o le Atuatuvale" i le itulau 17–22 mo nisi manatu faaopoopo.

A Talanoa i Tagata e Le Masani ai

■ **Faailoa ma faaaoga ou malosiaga.** O nisi tagata e lagonaina le malosi pe a talanoa i tagata; a o isi e lagonaina lelava. O ia ituaiga uma o tagata e mafai ona avea ma ni faifeautalai mataalia. Afai o oe o se tagata e lelava pe a talanoa i tagata e le masani ai, aua nei fiu e taumafai. O loo i ai isi ou malosiaga e saofaga ai i le galuega faafaifeautalai, e pei o le avea ma se uo lelei ia i latou e te iloaina lelei, mauaina o ni manatu fatufatuai, o le malamalama lelei i tagata, po o le lelei tele i le faia o fuafuaga. Atonu e te manatu i isi e le fiafia ia te oe, e ui lava latou te fiafia moni ia te oe. Saili atu i musumusuga ma faalogo i le Agaga e fesoasoani ai ia te oe e faaaoga ou malosiaga i Lana galuega ma atiae atili ai ia uiga o Keriso ia e te mauaina o se faifeautalai. O loo avea oe ma sui o Iesu Keriso, ae le o se sui mo oe lava ia.

■ **Aoao e fai atu ni fesili musuia.** Aoao ma faataitai ni fesili ina ia mafai ai ona faatalanoa isi tagata. Fesili atu i tagata e uiga i a latou galuega, o mea e fiafia i ai, o aiga, po o talafaasolopito patino. Fesili i ai po o a mea e sili ona taua ia i latou, o a mea o loo latou naunau i ai pe o popole i ai. Faalogo mo ni avanoa e molimau atu ai e uiga i se mataupu faavae o le talalelei o le a fitoitonu ia i latou. Faaali atu i ai lou naunau ma le faamaoni. Ia naunau foi e tali a latou fesili e uiga ia te oe, ma ia faatumauina le taulaiga i o latou manaoga ma lau savali. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 198–200.)

"Ua soona tele lava lo'u olioli, ua oo lava i le mitamita i lo'u Atua; Ona ua ia te ia le mana uma, ma le poto uma, ma le malamalama uma; ua silafia e ia mea uma, ma o ia o se Tagata alofa mutimutivale, e oo i le olataga, o i latou o e e salamo ma talitonu i lona suafa. O lenei afai o le mitamitavale lea, o le a faapea lava ona ou mitamita; ona o lo'u ola ma lo'u sulu lea, o lo'u olioli ma lo'u olataga, ma lo'u togiola lea mai le malaia tumau-faavavau. Ioe, ia faamanuina lava le suafa o lo'u Atua."

—ALEMA 26:35–36

■ **Saili ni auala faigofie e faagauai mai ai isi.** Faataitai ona ataata, pupula sa'o i fofoga o le tagata, talotalo, faatalofa i ai, faamalo atu ia i latou, ofo atu se fesoasoani, pe fai atu ni fesili e amata i le *o ai, o le a, o anafea, o fea, aisea,* po o le *faapefea.*

■ **Aoao i le auala e faamuta ai ni talanoaga.** Pe a uma ona e talanoaina mea na e lagonaina ma ni fesili talafeagai mo tagata faasino mai, faataitai le, "Matagofie lava le feiloai ma oe (po o le talanoa ma oe). Ua tatau ona ma _____ (tuumuli, toe faaauau le galuega, pue le pasi, sue Uso Samita a o lei alu ese). Tatou te toe feiloai pea!"

■ **Fai se sini ia masani i se tagata fou se toatasi i sauniga uma e te auai.** Faaaoga le igoa muamua o le tagata i le minute muamua ma le taimi e te faamaea ai le talanoaga. Tusi i lalo le igoa e fesoasoani ai ia te oe e manatua.

■ **Faataitai i fonotaga faaleitu.** O se faatulagaga sili lea e faataitai ai ni tomai faaleagafesootai e pei o le faalogologo atu ma tali ni fesili.

■ **Fesili i ai mo ni manatu faaalia.** E le o tagata uma e lelei i le "iloaina" o mea e mafaufau ma lagona e isi tagata. Fesili atu i lau soa mo se fesoasoani pe afai na tau atu ia te oe o loo i ai ni faafitauli i lou matauina o le taimi e le toafimalie ai pe le o fia naunau mai ai isi tagata.

■ **Tuu ia te oe lava ia se faatagaga e iloa ai le mautinoa, e tusa lava pe e te le lagonaina.** O le fautuaga a Peresitene Hinckley na maua mai i lona tama e mafai foi ona faatatau ia te oe:"Faagalo oe lava ia ae alu e galue" (*Liahona,* Novema 1987, 7). E mafai ona tatou faia le mea lenei e ala i le faagalo o lo tatou fefe e uiga i la tatou lava faatinoga ma toe faataulai atu i lo tatou valaauga e auauna atu i isi ma talai atu le talalelei.

■ **Taulai atu i le fesoasoani ma le auauna atu i isi.** A liliu atu lou gauai i manaoga o isi, o le a e lagonaina lou le manatu tele i ou lava manaoga po o ou le atoatoa (tagai Mosaea 2:17).

E Manao Ina la Tuuatoatasi

■ **Fatu se lagona o le faia o mea na o oe lava ia mai lea taimi i lea taimi e ala i le tusitusi, tatalo, faitau, po o le faia o fuafuaga.** E ui lava e manaomia lou nofo faatasi ma lau soa i taimi uma, ae mafai lava ona e faaaluina ni nai minute e moeiini ai ma filemu.

■ **Talosaga sa'o [i lau soa] mo sina taimi paganoa e te mafaufau ai.** Toe faamautinoa atu i lau soa e te le o le fiafia. Faaauau pea ona e saofaga i le lua sootaga ma ia fesootai ma le agalelei.

■ **Vaevae lou aso.** Aua nei fai se ituaiga se tasi o gaoioiga mo se taimi umi i le taimi e tasi. Ia faaeseese ituaiga o galuega e te faia. Ia faafefiloi au gaoioiga fuafuaina i ni nai taimi o le toafilemu ma le lotofaafetai; ona toe foi lea i galuega masani.

1 Ia Matala Fesootaiga ma se Soa

■ **Faalogo muamua.** A oulua nonofo faatasi ma se tagata i le ao ma le po [24/7], o le a e matauina ni mea e te le fiafia ai. E eseese talaaga po o siosiomaga e te lua o mai ai ma e i ai faamoemoega eseese ma ni "tulafono" mo mea e talafeagai pe masani ai. O amioga a lau soa e sa'o atoatoa ia te ia, e tusa lava pe le sa'o ia te oe. I taimi o iloiloga o le sootaga faalesoa, ia saili ia iloa atili le auala na te vaai ai i mea e ala i le faia o ni fesili ma faalogo atu ma le totoa. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 200–01.)

■ **Ia faamalamalama atu ma le faaaloalo se mea o loo e atugalu ai.** Afai e te faitio pe ita, o le a faapena foi ona faatautee mai lau soa nai lo le galulue faatasi. Faamatala i ai lou faafitauli ma le mea e te manaomia nai lo le faitioina o le amio faapalopalo a lau soa. Mo se faataitaiga, "Ou te le fiafia i ni ipu palapala, ae ou te le fiafia foi e fufuluina na o au. Ou te fia iloa pe mafai ona ta faatulagaina se auala e tausoa faatasi ai lenei galuega." Po o le, "Ou te popole o loo e ita ia te au pe a e matua filemu lava. E mafai ona e tau mai ia te au se mea o e mafaufau i ai?"

■ **Ia tuusao ou manatu ma agalelei.** Aloese mai ni upu soona lafo po o ni faaiuga le lelei. Aua nei faamamafaina lou tulaga i ni lisi uumi o ni mea sese a lau soa. Taumafai e faatumau se leo tutusa e le ita pe le fiafia (tagai Efeso 4:29–32).

■ **Aua nei amanaiaina ni mea sese.** Faaaoga ia fautuaga, e tusa lava pe na tuu atu i se tulaga le migao, i le tele o le alofatunoa ma le agamalie e mafai ona e taulimaina ai.

■ **Faamalo soo atu i lau soa.** Faafetai atu ia te ia mo mea ua e talisapaiaina.

Fai se Lisi

O mea o loo ou aoaoina e fiafia ai i le aganuu, talafaasolopito, ma ituaiga o olaga o tagata ou te auauna i ai:

"O le mea lea, ou uso pele e, ia outou tatalo atu i le Tamā ma le malosi atoa o le loto, ina ia faatumulia outou i lenei alofa, lea ua ia faaee mai i luga o i latou uma o e o soo moni o lona Alo, o Iesu Keriso; ina ia mafai ona avea o outou ma atalii o le Atua; a oo ai ina afio mai o ia o le a tatou faapei o ia, ona o le a tatou vaai ia te ia e pei ona i ai o ia; tau ina ia tatou maua lenei faamoemoe; tau ina ia mafai ona faamamaina i tatou e pei lava ona mama o ia."

—MORONAE 7:48

■ **Fesili atu i lau soa mo ni fautuaga i ni auala e mafai ai ona faaleleia oe.** Ia ole atu foi i le Alii e fesoasoani atu ia te oe ia e iloaina ou vaivaiga (tagai Eteru 12:27).

■ **Taumafai e fai se mea lelei mo lau soa i aso uma.** Fai sana meaai, faalogo i ai, faaiila ona seevae, teu faalelei lona moega, ataata i ai, tautau lona solo taele, teu ia ipu, tusi se tusi faafetai i ona matua, auli sona ofutino, faamalo atu ia te ia .

O Alofa i Tagata

■ **Aoao e uiga i le aganuu, talafaasolopito, ma ituaiga o olaga o tagata e te auauna i ai.** Tausi se lisi o mea e te fiafia i ai ma talisapaia.

■ **Tatalo mo le meaalofa o le alofa mama.** Ia faia "ma le malosi atoa o le loto" (Moronae 7:48). Ole atu mo mata e vaai atu ai i isi e pei ona silasila atu i ai le Atua.

■ **Auauna atu i tagata o le Ekalesia, tagata sailiili, ma isi.** Fai atu ia i latou ni fesili e uiga i o latou olaga, talitonuga, ma aafiaga seia oo ina e lagonaina le talafeagai o a latou amioga ia te oe.

■ **Tatalo mo tagata.** Faaaofia i au tatalo i latou e teenaina oe ma faatiga ia te oe (tagai 3 Nifae 12:44).

U Fegalegaleai ma Taitai Misiona

■ **Ia lotomaualalo (tagai MF&F 112:10).** O le lotomaualalo o le vaipuna lea o le mama uma. Fesili atu i ou taitai mo ni fautuaga i ni auala e mafai ai ona faaleleia oe. Ia loto e faaaoga fautuaga, ma tuu atu ia latou iloaina e mafai ona latou faatuatuaina oe. Faafetai atu i ou taitai mo la latou auaunaga, i se talanoaga pe tusi i ai se tusi. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 129–.)

■ **Talosaga atu i se taitai po o se faiaoga mo se fesoasoani ma le onosai.** O nisi faifeautalai e le faatuatuaina tagata o le pulega pe faigata foi ona talia faatonuga ona ua latou masani lava i le avea o i latou ma o latou lava pule. O isi e lagonaina le fiatautava i taitai talavou [latou te tupulaga]. Faailoa atu i taitai pe afai e te maua i nei luitau. Tatalo mo le lotomaualalo ina ia avea ma se tagata lelei e mulimuli i le taitai.

■ **Tatalo mo ou taitai.** Tatalo faapitoa lava mo soo se tasi o loo i ai ni ou lagona le lelei.

■ **Ia iloa o tagata soifua foi ia taitai.** Afai tatou te manatu o taitai e tatau ona matua sili atu ona lelei nai lo isi tagata, o le a tatou le fiafia ma faitio ai pe a latou faia ni mea sese, le onosai ai, faia ai ni faaiuga le lelei, pe tatou te malamalama sese ai. Ia faamoemoeina ni le atoatoa, ma tagai mo ni uiga lelei (tagai Mamona 9:31).

■ **Aoao mai malosiaga ma mea sese a ou taitai.** Fai se lisi o uiga e te manao e faataitai i ai pe aloese mai ai pe a oo i lou taimi e taitai ai.

F Puleaina o Lagona Feusuai pe Faamamai

■ **Ia iloa le loto pulea.** O mafaufauga ma lagona feusuai ma faamama'i o ni lagona masani ma e aumai i le Atua. A tatou tausia a tatou sootaga ma amioga i totonu o tuaoi ua faatulaga e le Alii mo i tatou o ni faifeautalai, o le a tatou tuputupu ae i le malosi ma maua faamanuiaga silisili. Ia fausia lou naunautaiga e faia lea mea e ala i le suesueina ma le agaga tatalo o le Mataupu Faavae ma Feagaiga 121:45; 1 Korinito 9:24–27; Mosaea 3:19; ma le Alema 38:12. Saili ia upu o le "mama," "loto pulea," ma le "faapalepale" i le Taiala i Tusitusiga Paia. Lisi ia faamanuiaga ma tulaga lelei o le a oo atu ia te oe i le taimi nei ma le lumanai pe a e atiaeina nei uiga.

Aveese se mafaufauga. Nai lo le atuatuvale i mafaufauga ma lagona feusuai ma faamama'i, ia faapisiina oe lava; fai se malologa ma faaaofia oe i se isi mea. Usu ni viiga. Tauloto ni mau ma toe faamatala. Taulai i mea o loo e faafetai ai. Mafaufau i fuafuaga mo le aso. Faamalositino. Toetuuto atu i lau galuega. Ia fiafia ma ia fatufatuai.

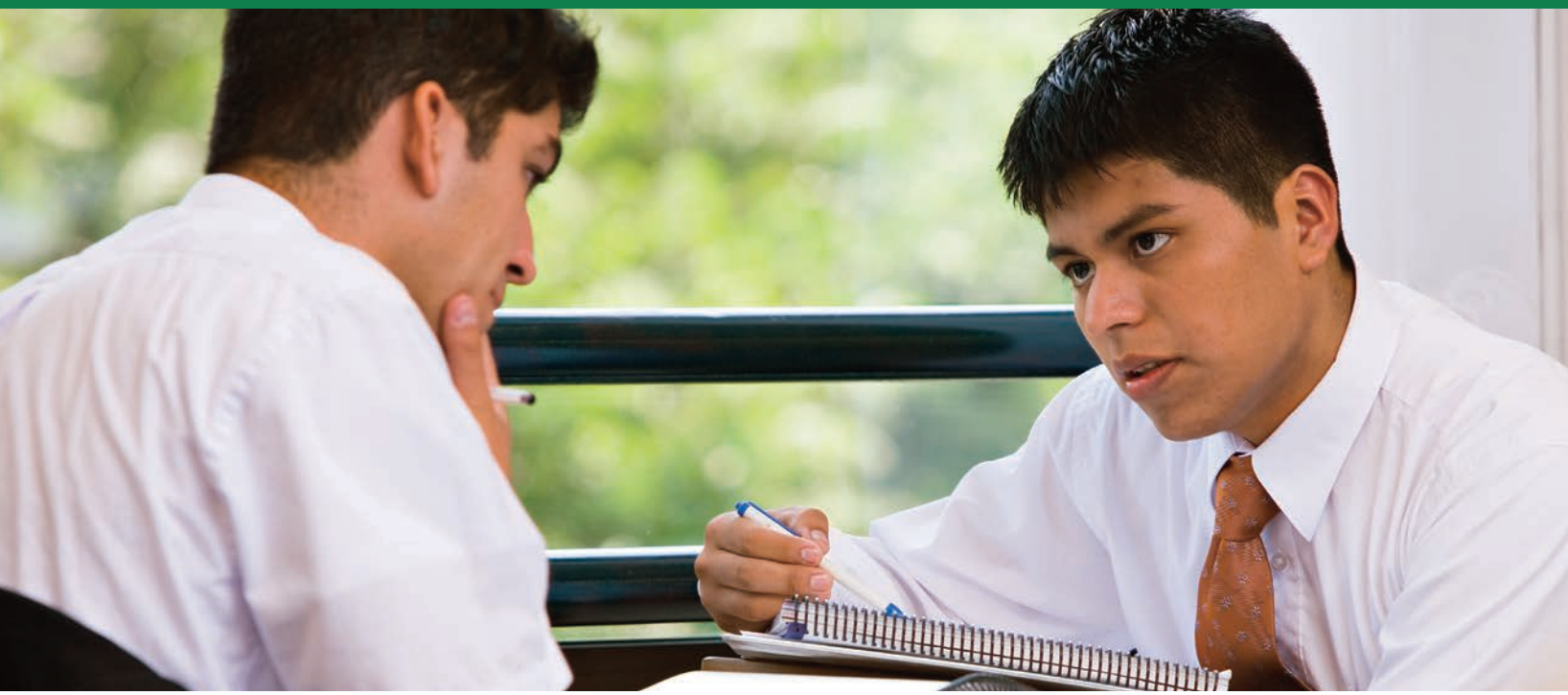
■ **Aloese mai faaosoosoga.** Aloese mai nofoaga, tulaga, talanoaga, po o tagata e faaosoina ia faaosoosoga. Afai ua e vaai i se ata pe mafaufau i se manatu taufaaosooso, aua nei nofoa'i ai i lena mea. Sui nisi mea e te mafaufau i ai, ma alu ese mai le faafitauli i le vave e te mafai ai. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 127.)

■ **Faaauau pea i le faamoemoe ma le faatuatua.** Afai o loo e tauivi e pulea ou lagona feusuai ma le talafeagai, e finagalo le Alii ia e iloaina e alofa pea o Ia ia te oe. Aua lava nei lafoaia le lua sootaga ma le Atua ona ua e lagonaina lou le agavaa. E ui atonu o loo e tauivi e pulea nei lagona, ae o le a Ia le teena lava oe. E sili atu i lo se tasi lava, e malamalama o Ia i mea o loo e feagai ai ma faatauaina au taumafaiga e tetee atu i faaosoosoga, aoao mai mea sese, ma salamo. Saili atu i le fautuaga a lou peresitene o le misiona, ma faaauau pea ona tauivi e faatoilalo nei luitau. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 124–25.)

■ **Aua nei e soona matelaina, tuuatoatasi, lelava, paie, po o le atuatuvale.** O nei mea uma e mafai ai ona faafaigata atili ona teenaina ia faaosoosoga. Aumai sina meaai mama, fai sina malologa puupuu mai au gaoioiga, pe sui lau gaoioiga, faia se talanoaga lelei, pe faataitai ia faamalositino e faatoafilemu ai le mafaufau (tagai itulau 19).

■ **Tausia lou lava saogalemu.** Manatua ia e faatasi ma lau soa i taimi uma ma aua lava nei tuua na o oe faatasi ma se tagata o le isi itupa. Afai e te lagonaina lou tosina atu i se tagata, faafesootai le peresitene o le misiona ma saili atu i lana fautuaga. Afai e te lagonaina o loo taumafai se tasi e faatafai mai ia te oe, fai atu i lau soa e fesoasoani atu ia te oe. Valaau atu i le peresitene o le misiona e faailoa i ai le mea ua e lagonaina.

■ **Anapogi ma tatalo mo le malamalama ma le malosi.** A tatou anapopogi, tatou te le amanaiaina lo tatou fiaai faalesoifua maloloina e masani ai mo meaai mo se taimi patino ina ia mafai ai ona saili atu i le malosiaga faaleagaga ma atiae ai ni tomai e pei o le lotopulea, agaalofa mo i latou o e fiaaai, ma le nofouta i le Agaga. O nei tomai lava e tasi e mafai ona fesoasoani ia i tatou ia le amanaiaina lagona feusuai malolosi pe faamama'i e masani ai o se faifeautalai. O le anapogi o le a le tineia ai lagona feusuai, ae o le anapogi faalemasina e mafai ona fesoasoani ia i tatou ia maua le malosi, loto pulea, ma le uunaiga e pulea ai nei lagona ma le tatau. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 98–99.)



Punaoa mo le Puleaina o

Manaoga Faaleatamai

E ese foi le auala tatou te aafia ai i manaoga faaleatamai. O gafatia tatou te maua o le a lava lea e faataunuu ai le galuega a le Atua pe afai tatou te faalagolago ia te Ia e faaatoaina le eseesega i le va o o tatou tomai ma mea o loo manaomiaina. O fautuaga o i lalo e mafai ona fesoasoani i nisi o faafitauli. Ia tagai foi i le vaega o le "Mataupu Faavae Lautele mo le Puleaina o le Atuatuvale" i le itulau 17–22 mo nisi manatu faaopoopo.

A Aoaoina o le Gagana

■ **Suesue le mataupu 7 o le *Talai La'u Talalelei*.** Ia faaaoga ma le agaga tatalo le mataupu lenei, "E Mafai Faapefea Ona Sili Atu Lo'u Aoaoina o le Gagana a La'u Misiona?"

■ **Faaauau pea ona galue malosi.** Faalagolago i le Alii e faamanuia oe i le meaalofa o gagana e pei ona e manaomiaina e faataunuu ai mea ua Ia finagalo i ai. Manatua, e toalaiti faifeautalai e lelei atoa le tautatala i se gagana fou. E silafia oe e le Alii, na Ia valaauina oe, ma o le a Ia faaaogaina ou malosiaga e faamanuia ai isi. O le a Ia faaatoatoaina ou vaivaiga. Ia foai atu uma meaalofa ua ia te oe.

■ **Ia fiafia i lau gagana fou.** O nisi taimi e faigofie atu ona tautala i se gagana fou pe a tatou le faamoemoeina i tatou lava ia avea ma ni tagata tomai sili o na gagana.

"E pei lava ona le tatau ai ona tatou tuumaualaloina tulaga faatonuina ua uma ona faatulaga e le Alii mo amioga a Ana auauna, ua faapena foi ona le faatagaina i tatou e siitia i luga. . . . la mautinoa e leai ni ou tulaga faatonuina e maualuga atu mo oe lava ia po o isi nai lo mea ua faatulagaina e le Alii" ("Perfection, Perceptions, Pressures, and Principles" [Provo Missionary Training Center devotional, Mar. 19, 2002], 2–3).

—ELDER CECIL O. SAMUELSON JR.

E Tumau i le Faatulagaina o Sini ma Fuafuaga

■ **Faaaoga ia meafaigaluega mo le faatulagaina [o fuafuaga] na tuu atu ia te oe i le *Talai La'u Talalelei*.** Suesue le mataupu e 8, "E Faapefea Ona Ou Faaaogaina Tatau O'u Taimi?" O nei meafaigaluega sa atiaeina ma le totoa mo faifeautalai ma o le a fesoasoani ia te oe e ausia ai ou faamoemoega. Taulai atu i le mea e tasi i le taimi, ma aua nei lofituina.

■ **Aua nei faalagolago tau lava o mea e te manatuaina.** Tusi i lalo ni igoa, tuatusi, taimi faatulagaina, fuafuaga o lesona, ma sini. Tuu ni faamanatu mo mea taua i luga o le faitotoa, le pusaaisa, talaane o lou moega, po o lau api o fuafuaga.

Faamaumau i lau api o fuafuaga

- Auala e faaaoga ai ma le atamai ni nai taimi laiti
- Fuafuaga o aso mo sauniuniga
- Igoa, tuatusi, taimi faatulagaina, fuafuaga o lesona

■ **Tuu uma mea o le a e manaomiaina i le aso e sosoo ai i se nofoaga faapitoa ae e te lei moe.** Ona le mafai lea ona galo ia te oe se mea taua. Tuu pea mea taua i le nofoaga lava e tasi ina ia e le faamaumaua ai le taimi e tau sue ai.

■ **Pe a faalavelaveina lou mafaufau, ia toe faasagatonu atu ma le agalelei ae ia mautu lou gauai i lau galuega.** Ia faia soo lenei mea i le tele e te manaomia ai.

■ **Lafo atu lou aso i le Alii.** A uma loa mea e mafai ona e faia e fuafua ai ma le maeaea, ole atu ia te Ia e galueaiina faatasi ia mea mo lou lelei. Ia fetuutuunai ma nofouta i le Agaga.

I Le Lagonaina le Atamai po o le Gafatia e pei o Isi

■ **Afai e faigata ia te oe le faitautusi, suesue, po o le taulotoina o mau, ia onosai ia te oe lava.** Fai soo nai malologa pupuu mo le taimi muamua; ona faasolosolo lea ona suesue mo ni nai minute umi atu i lea taimi ma lea taimi. Fai ni faamatalaga o mea e te faitauina e fesoasoani ai ia te oe e manatua. Faitau leotele (pe leleoa) pe a aoga. Taumafai e tauloto e ala i le (1) tau soo o mea faaleotele, (2) faitauina po o le tusiaina o mea faatele, po o le (3) fealuai solo ma faatino ni mea a o e aoaoina. Tagai po o le fea metotia e sili ona aoga mo oe. Faaaoga isi malosiaga o ia te oe, e pei o le faafesootaiina o tagata sailiili faaolioli, faatonutonu, po o le faafiafiaina.

■ **Faatumau lou lagona o le agamalie pe a e faia se mea sese.** Ona toe taumafai lea.

■ **Saili le malosiaga o i se vaivaiga.** O nisi taimi o le i ai o se vaivaiga e aoao ai i tatou i malosiaga e pei o le agaalofa, loto malamalama, onosai, loto-maualalo, ma le faalagolago i le Alii. O nisi taimi o se vaivaiga (e pei o le tosina gofie atu i se tagata) ua i ai se malosiaga e o faatasi ai (e pei o le matauina o mea e misi e isi tagata). Tagai mo malosiaga e ono sau mai i ou vaivaiga.

■ **A e lagonaina le lotoleaga i tomai o se isi tagata, toe faataulai atu lou gauai i lau misiona patino.** Tuu lou malosi i le atiaeina o ou malosiaga ma saofaga atu i le galuega. O lau misiona lenei. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 11–.)

Punaoa mo le Puleaina o

Manaoga Faaleagaga

I faifeautalai, o le tali atu masani lava i le soona atuatuvale o le fesiligia lea o le malosiaga o a latou molimau po o le moni a'ia'i o le talalelei. O lenei tauiviga e masani lava ona mafua mai i le leai o ni punaoa e taulima ai le soona atuatuvale nai lo le leai o se molimau. Afai o ia te oe ia faigata, faataitai ia fautuaga o loo i lalo e foliga mai e sao ia te oe. Ia tagai foi i le vaega o le "Mataupu Faavae Lautele mo le Puleaina o le Atuatuvale" i le itulau 17–22 mo nisi manatu faaopoopo.

A Aoao e Faamalosia La'u Molimau

■ **Ia iloa o fesili e lelei.** Sa maua e Iosefa Samita le tele o faaaliga o ni tali i ni fesili faamaoni. O tusitusiga paia, faiaoga, ma mafuaaga e mafai ona fesoasoani i nisi o fesili, ae ua na o le Agaga lava e mafai ona faamautuina le moni o le Atua, o Iesu o le Keriso, ma o le Ekalesia e moni.

■ **Malamalama po o le a le faatuatua.** O le mauaina o le faatuatua o le faalagolago lea i le agalelei atoatoa o le Alii, alofa, atamai, ma le faamaoni, e ui lava tatou te le malamalama atoatoa i ai. Ua aoao mai Alema e faapea "o le faatuatua e le o le maua lea o se malamalama atoatoa i mea; o lea afai ua ia te outou le faatuatua ua outou faamoemoe mo mea e le vaaia, ae moni" (Alema 32:21). E te le manaomiaina se "malamalama atoatoa" e maua ai le faatuatua. Suesue i le Alema 32 mo se fesoasoani i le fausiaina o lou faatuatua. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 124–26.)

■ **Ia onosai.** O le taimi ma aafiaga o le a fesoasoani ia te oe e malamalama ai i nisi o mea o loo fenumiai i le taimi nei. Manatua le tautinoga a Nifae: "Ua ou iloa e alofa [le Atua] i ana fanau; e ui i lea, ou te le iloa le uiga o mea uma" (1 Nifae 11:17). Fausia i luga

"Saili ma le filiga, tatalo e lē aunoa, ma ia talitonu, ma o le a galulue faatasi mea uma mo lo outou lelei, pe afai tou te savavali sa'o ma manatua le feagaiga na outou osifeagaiga ai ma le tasi."

—MATAUPU FAAVAE MA FEAGAIGA 90:24

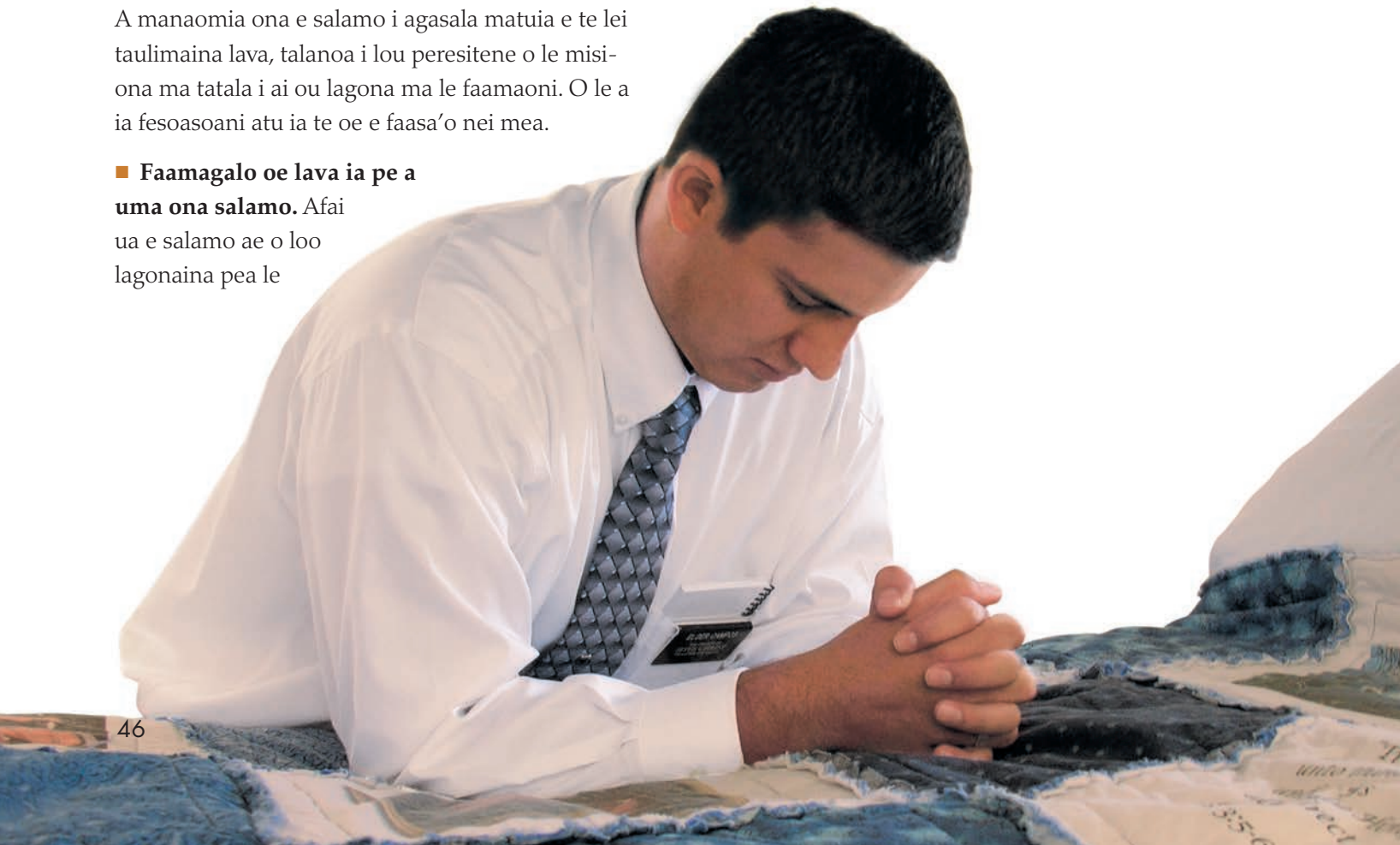
o mea ua e iloaina e ala i le Agaga e moni e uiga i le Atua. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 129.)

- **Tausi Poloaiga.** Tatou te maua le faalagolago i le Alii pe a tatou aoao le taua o Ana aoaoga e ala i aafiaga. "Ai se tasi e fia fai lona finagalo, e iloa ai e ia le mataupu, pe mai le Atua, pe ou te tautala fua lava au" (Ioane 7:17).

E Aoao e Salamo

- **Ia e faamaoni i lou peresitene o le misiona.** A manaomia ona e salamo i agasala matuia e te lei taulimaina lava, talanoa i lou peresitene o le misiona ma tatala i ai ou lagona ma le faamaoni. O le a ia fesoasoani atu ia te oe e faasa'o nei mea.

- **Faamagalo oe lava ia pe a uma ona salamo.** Afai ua e salamo ae o loo lagonaina pea le tausalaina ma le maasiasi, manatua tatou te lagona lava le tausalaina i agasala ma mea sese ua tuanai. Ia faatuatuaina le lava o le Togiola a Keriso, mo oe. Manatua o le salamo e le na o se fuafuaga faaleoleo. O le salamo o le fuafuaga o le fiafia mo tagata uma. Ia mautinoa o mea o loo sili ona e popole i ai o mea ia e sili ona taua moni (mo se faataitaiga, o le alu-alu i luma o au tagata sailiili), e le o ni mataupu o le faamaualuga patino (e pei o mea o loo mafaufau i ai isi e uiga ia te oe).



Ia filemu, lo'u Agaga: O loo tautai lou Atua
E taiala le lumanai e pei ona ia faia i le tuanai.
Lou faamoemoe, lou talitonuga ia le maluelue;
O le a iu lava ina manino mai mealilo o i ai nei.
Ia filemu, lo'u Agaga: O loo iloa pea e galu ma matagi
Lona siufofoga na puleaina i latou a o afio i lalo nei.

—*HYMNS, NO. 124*

■ **Malamalama i le matafaioi o le tautau atu o agasala.** Afai e te lagonaina se manao e tautau atu ni agasala e le matuia tele pe tautau soo atu, e tusa lava pe ua faamautinoa atu e taitai perisitua ia te oe ua lava lou tautau atu [o na agasala], e masalo la ua soona mamafa ia te oe le tautau atu [o agasala]. O le faaauau pea ona lagonaina o le tausalaina ma le faanoanoa e uiga i agasala ua mavae o se mea ua masani ai ae e le faapea la e manaomia ai ona e toe saga tautau atu. Ia aveese oe lava mai ia mafaufauga [i le faia o] i isi gaioiga, ma faia se filifiliga magafagafa lelei e talitonu i le faamagaloga a le Alii. Aua nei amanaiaina le faaosoosoga e popolevale pe maasiasi.

■ **Talanoa i lou peresitene o le misiona pe afai o loo faaauau pea ona e tauivi.**

I Aoao e Fai Tatalo Anoa

■ **Taumafai e tatalo leotele, e tusa lava pe ua na o se musumusu.** Taumafai e saunia mo se tatalo e ala i le tusiaina o ni au fesili po o ni popolega. Vaai faalemafaufau o loo latalata mai le Alii. Ole atu i le Atua po o le a se mea e mafai ona e faia mo Ia i le asō; ona faatino lea o manatu e oo atu i lou mafaufau. I nisi taimi faaaoga au tatalo e na o le faafetai ai lava i le Atua mo le tele o mea lelei ua Ia faamanuiaina ai oe.

■ **Suesue le "Tatalo ma le Faatuatua" i le *Talai La'u Talalelei.*** O lenei vaega, o loo maua i le itulau 98–99, o loo tuuina mai ai ni fautuaga e uiga i le tatalo.

O Aoao e Fiafia i Tusitusiga Paia

■ **Tatalo patino lava mo se fesoasoani ia malamalama ai ma fiafia i tusitusiga paia.** Faaaoga nisi o au taimi mo suesuega e tusitusi ai ou lagona ma le tali atu, o mea ua e aoaoina, po o uunaiga faaleagaga e te mauaina.

■ **Iloilo le "Manatu ma Fautuaga mo Suesuega" i le *Talai La'u Talalelei.*** O lenei vaega o loo maua i le itulau 22–25, ua maua ai fautuaga mo suesuega tauia atili o tusitusiga paia.

U Aoao e Faalagolago i le Agaga

■ **Faataitai ma le onosai.** O le aoao ia iloaina le siufofoga o le Agaga e tai pei lava o le aoaoina o se gagana—e manaomia ai le faatino, onosai, lotomaualalo, ma se naunautaiga e aoao mai mea sese e aunoa ma le fiugofie.

■ **Aoao mai konafesi aoao.** Mo ni manatu i le auala e atiae ai ia faaaliga patino, ia suesue i lauga o konafesi aoao e uiga i lenei autu.

■ **Suesue le *Talai La'u Talalelei.O loo i ai i le*** itulau 101–02 ni fautuaga ma ni malamalamaaga faaopoopo e uiga i le iloaina ma le faalagolago i le Agaga.

Punaoa mo Tusitusiga Paia

Suesue i fuaitau o loo i itulau nei e faamalosia ai lou faatuatua lea o le a tuu atu e le Atua ia te oe le mafanafana ma le fesoasoani. A e manatuaina le Faaola, o le a e "maua lona Agaga e faatasi ma [oe]" (MF&F 20:79).

Isaia 41:10	"Aua e te fefe, aua ou te ia te oe: aua le fetepatepai; aua o au o lou Atua: Ou te faamalosia oe; e moni, ou te fesoasoani ia te oe; e moni, ou te taofia oe i lo'u lima taumatau e i ai le amiotonu."
Ioane 14:27	"Ou te tuuina atu ia te outou le manuia; o lou manuia ou te avatu ia te outou: ou te le avatu ia te outou faapei ona avatu e le lalolagi. Aua le atuatuvale o outou loto, aua foi tou te matatau."
2 Timoteo 1:7	"Aua ua le foaiina mai e le Atua ia te i tatou le Agaga e matau ai, a o le Agaga e faamalosi ai, ma alofa ai, ma mafaufau tonu ai."
1 Nifae 1:20	"O le alofa mutimutivale agamalu o le Alii i luga o i latou uma o e ua ia filifilia, ona o lo latou faatuatua, e faamalolosi tele ai i latou e oo lava i le mana e laveaiina ai."
Iakopo 3:1	"O le a ia faamafanafanaina outou i o outou puapuaga, ma o le a ia aioia a outou tagi."
Iakopo 4:7	"Ua faailoa mai ia te i matou e le Alii le Atua lo matou vaivai, ina ia mafai ai ona matou iloa, o lona alofa tunoa, ma lona faamaualalo tele i le fanauga a tagata, ua matou maua ai le mana e fai ai ia mea."
Mosaea 4:27	"Ma ia vaai ia faia nei mea uma i le poto ma le faatulagaga lelei; ona e le tatau i se tagata ona momoe televave atu nai lo le malosi ua ia te ia."
Mosaea 24:13–14	"Ina ea ia o outou ulu ma ia faamafanafanaina outou; ona ua Ou iloa le feagaiga na outou faia mai ia te a'u; ma o le a Ou osifeagaiga ma o'u tagata ma laveai i latou mai le pologa. Ma o le a Ou faamāmāina foi avega ua tuu i o outou tau'au, e oo ia te outou tou te lē lagonaina i latou i luga o o outou tua, a'o outou i ai lava i le pologa; ma o le a Ou faia lenei mea ina ia mafai ona outou tutu e avea o ni molimau mo a'u i le lumanai, ma ina ia mafai ona outou iloa ma le mautinoa o A'u, o le Alii le Atua, e asiasi atu i o'u tagata i o latou puapuaga."
Alema 7:12	"O le a ia ave i ona luga o latou vaivaiga, ina ia mafai ona faatumuina ona loto i le alofa mutimutivale, e tusa ai ma la le tino, ina ia mafai ona ia silafia e tusa ai ma la le tino, le ala e fesoasoani ai i ona tagata e tusa ma o latou vaivaiga."

Alema 26:27	"Ina ua vaivai o tatou loto, ma toetoe a tatou toe foi i tua, faauta, sa faamafanafanaina i tatou e le Alii, ma fetalai mai: . . . tauave ma le onosai ou puapuaga, ma o le a ou tuu atu ia te outou le manuia."
Alema 38:5	"Afai e te tuu atu lou faalagolago i le Atua seia faapea ona tele, o le a ia laveaiina oe i fafo mai ou tofotofoga, ma ou faalavelave, ma ou puapuaga."
Eteru 12:27	"Ma afai e o mai tagata ia te au o le a ou faaali atu ia te i latou o latou vaivaiga. Ou te avatu i tagata ia vaivaiga ina ia faalotomaualalalo ai i latou; ma ua lava lou alofa tunoa mo tagata uma o e e latou te faalotomaualalaloina i latou lava i ou luma; aua afai latou te faalotomaualalaloina i latou lava i ou luma, ma faatuatua mai ia te au, ona ou faia lea o mea vaivai ia avea ma mea malolosi ia te i latou."
Mataupu Faavae ma Feagaiga 6:32–36	"E faapei lava ona Ou i ai ia te oulua. . . . O lea, aua le matatau, le lafu itiiti e; fai mea lelei; ia tuu le lalolagi ma seoli e aufaatasi faasaga mai ia te oulua, auā afai ua lua atia'e i luga o la'u papa, e lē mafai ona latou manumalo. Faauta, ou te le tausalaina oulua. . . . Vaai mai ia te a'u i mafaufauga uma; aua le masalosalo, aua le fefefe."
Mataupu Faavae ma Feagaiga 58:2–4	"O ia o le e faamaoni i puapuaga, ua sili atu le tele o le taui o lea lava tagata i totonu o le malo o le lagi. E lē mafai ona outou vaaia i o outou mata faalenatura, i le taimi nei, le fuafuaga a lo outou Atua e faatatau i mea o le a oo mai pe a mavae le taimi nei, ma le mamalu e mulimuli mai pe a mavae puapuaga e tele. Aua a mavae puapuaga e tele ona oo mai lea o faamanuiaga."
Mataupu Faavae ma Feagaiga 122:7–9	"O nei mea uma e te maua ai le poto masani, ma o le a avea ma ou lelei. Na afio mai le Atalii o le Tagata i lalo o i latou uma. . . . O lea, piimau."
Bible Dictionary, "Fear"	"O le aafiaga muamua lava o le agasala a Atamu o lona fefe (Kenese 3:10). . . . Talu mai lava le Pa'ū, o loo aoao pea e le Atua ia tagata ia aua nei fefefe, ae faatasi ai ma le loto momomo ia ole atu ai mo se faamagaloga i le talitonuga atoa i le mauaina.
Isi punaoa mo tusitusiga paia:	

Sauniuniga Faafaifeautalai

Fetuunai i le Olaga Faafaifeautalai

O lenei vaega o se aotelega o punaoa na e mauaina i luga o le initoneti a o lei ulufale atu i le NAF.

O se mea masani lava mo faifeautalai fou le lagonaina o sina tikeri o le atuatuvale po o le le toafimalie pe a latou tuua aiga, o uo, ma mea na masani ona latou faia. O fesuiaiga masani o siitaga, soa fou, ma tofiga fou o le a manaomia ai foi nisi fetuunaiga. Ia onosai a o e aoao ia iloa faamanuiaga o le tuuto atu ma le atoatoa atili o lou olaga i le Faaola. Manatua, o le a faatasi le Agaga ma oe a o e faia lenei fesuiaiga ma o le a fesoasoani ia te oe i le fetuunai atu i ou tiutetauave fou faafaifeautalai.

Fetuunai i Aafiaga Fou

E pei o le toatele o loo ulufale atu i se tulaga fou, e tele foi ina oo faifeautalai i ni vaega se fa, po o ni tulaga, i le fetuunaiga o o latou lagona pe a latou ulufale atu i le NAF faapea ai foi pe a latou ulufale atu i eria e faamisiona ai:

E Fa Tulaga o Fetuunaiga

1	2	3	4
Mea ua Faamoemoeina	**Iloaina o Mea e Lei Faamoemoeina**	**"E Mafai Ona Ou Faia Le Mea Lenei"**	**Faalagolago o le Tagata Lava Ia i Ona Lava Lagona**
Atonu e te lagonaina le naunau mo le luitau (tagai 1 Nifae 3:7). Atonu e te lagonaina se lagona faateleina o le faamoemoega ma le tuuto atu i le Tama Faalelagi (tagai 3 Nifae 5:13). Atonu e te lagonaina le fiafia ma le tulimatai atu e feiloai ma tagata fou ma oo atu i ni nofoaga fou.	Atonu e amata ona e misia lou aiga, auaiga, ma uo ma e oo lava i le fesiligia o lau faaiuga e auauna atu (tagai Alema 26:27). Atonu e te matauina ni faailoaga faaletino o le atuatuvale, e pei o le le lelei o le moe, suia o le tausami, po o le maitaitagofie. Atonu e te le faamoemoeina lou faitio ma le le onosai i tulafono ma mea ua faamoemoeina.	O ou tomai o le gagana ma le aoao atu e amata ona faaleleia. E te aoao ia usitai ma le naunautai i tulafono ma mea ua faamoemoeina e le misiona. E te faaalia le onosai ia te oe lava ia a o e aoaoina le "upu ma le upu" (tagai Isaia 28:10; Mosaea 4:27). E amata ona faaitiitia faailoga faaletino o lou atuatuvale, pe afai o i ai.	E te lagonaina le toafimalie a o faagasolo ai mea masani o aso taitasi. E te iloaina ou malosiaga ma le alualu i luma patino. E te mauaina se malamalamaaga o le uiga o le ola i le olaga i le tasi le laa i le taimi e tasi (tagai MF&F 98:12). E te atiaeina se talitonuga sili atu o oe lava ia ma se manao faateleina e auauna atu.

O Mea e Mafai ona E Faia i le Tami Nei

■ **Saili ni auala e auauna atu ai i isi.** O le galuega faafaifeautalai o se valaauga o auaunaga. Taulai atu i le vaai i fafo atu o ou lava lagona o le le toafimalie e auauna atu ia i latou o loo manaomia se upu agalelei, se faatinoga o le alofa mama, po o le faauoga. (Tagai *Talai La'u Talalelei,* 182–84.)

■ **Talanoa i isi e uiga i lenei fetuunaiga.** Faaavanoa se taimi e talanoaina ai fesili nei faatasi ma matua, taitai perisitua, po o uo faifeautalai ua maea mai le misiona:

Manatua, o le a faatasi le Agaga ma oe a o e faia lenei fesuiaiga ma o le a fesoasoani ia te oe i le fetuunai atu i ou tiutetauave fou faafaifeautalai.

"Ma ai se tasi na te talia outou, o iina o le a Ou i ai foi, ona o le a Ou alu muamua atu i o outou luma. O le a Ou i ai i lo outou lima taumatau ma lo outou agavale, ma o le a i ai lo'u Agaga i o outou loto, ma si'o faataamilo outou e a'u agelu, e sapasapai outou i luga."

—MATAUPU FAAVAE MA FEAGAIGA 84:88

– O a ni mea e mafai ona tatou aoaoina mai faataitaiga i tusitusiga paia o le manaomiaina e le Atua o tagata e fai ni mea e sili atu ma mea latou te lagona e mafai ona latou faia? (Tagai Esoto 4:10–12; Ieremia 1:6–9; Alema 17:10–12; 26:27; Eteru 12:23–27; Mose 6:31–32.)

– Aisea e taua ai le alu e moe ma ala ae i luga i le taimi sa'o, tausisi i meaai paleni lelei, fai soo ia faamalositino, ma faia ni tatalo patino?

– E mafai faapefea e le tusitusi i se api talaaga ona fesoasoani ia i tatou i taimi o aafiaga luitauina?

– E mafai faapefea ona tatou tali atu pe a le o ese ia mafaufauga ma lagona atuatuvale?

■ **Faitau le tusiga o le "Preparing Emotionally for Missionary Service"** saunia e Robert K. Wagstaff (i le *Ensign,* Mar. 2011, 22–26; o loo maua i le initoneti i le LDS.org).

■ **Taulai atu e faamalosia lau sootaga ma lou Tama Faalelagi.** Saili atu i Lona Agaga e ala i le tatalo patino, suesueina o tusitusiga paia, musika musuia, faitauina o lou faamanuiaga faapeteriaka, ma isi auala ua e iloaina e aoga.

■ **Ia e agalelei ia te oe lava ia ma isi.** Talanoa ia te oe lava ia i upu lava e tasi e faalaeiau ma agalelei e mafai ona e mafaufauina e faaaogaina e le Faaola. Manatua, o mafaufauga o le le maua o se fesoasoani, leai o se faamoemoe, po o tuuaiga matuia e le mai le Alii.

■ **Faamoemoeina o Mea e Le Faamoemoeina.** O ou aafiaga o se faifeautalai o le a le tutusa ma aafiaga o le isi tagata. O le a le ogatusa mea uma e pei ona e fuafuaina pe na e mafaufau e tatau ona tupu. O le suesueina o mea e te faamoemoeina o le a fesoasoani lea ia te oe ia maua le loto matala ma taliaina ia suiga.

Aotelega

A o e auauna atu i lau misiona, ia saunia e talia suiga. O le olaga o se faifeautalai o le a foliga mai e ese atu nai lo soo se mea lava ua e oo i ai, ae a e susu mai ma se uiga lelei, faatinoina o le faatuatua i le Alii, ma le muai iloaina o le manaomia o le onosai ia te oe lava ia ma isi, o le a tauia ma faamanuia oe e le Alii. Ia manatua le fautuaga na tuu atu i le Perofeta o Iosefa Samita i se taimi faigata tele o lona olaga: "Ia e iloa lo'u atalii e, o nei mea uma e te maua ai le poto masani, ma o le a avea ma ou lelei" (MF&F 122:7).

O LE EKALESIA A

IESU KERISO

O LE AU PAIA O ASO

E GATA AI

SAMOAN

4 02109 57890 7

10957 890