A close-up portrait of a woman with dark skin and hair, looking slightly to the right. A single tear is visible on her left cheek. The lighting is soft and focused on her face.

**5 Uianga  
no te  
Mamae**

---

**PAUIA**

# E Ara!

Vol. 101, No. 2 2020

RAROTONGAN (ISSN 1170-3288)

Itiua Okotai i Neneia: 93,354,000 I te 225 Reo

*Awake!* (ISSN 0005-237X)

July/August 2020 is published by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; Harold L. Corkern, President; Mark L. Questell, Secretary-Treasurer; 1000 Red Mills Road, Walkill, NY 12589-3299, and in Australia by Watchtower Bible and Tract Society of Australia, 12-14 Zouch Road, Denham Court, NSW 2565.

© 2020 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania.

Printed in Australia.

No te KUKI AIRANI:  
Jehovah's Witnesses  
PO Box 22  
Avarua, Rarotonga

No AUTIRERIA:  
Jehovah's Witnesses  
PO Box 280  
Ingleburn, NSW 1890

No te au atereti katoatoa, akara i te [www.jw.org/rar/tata-me-kore-ringi](http://www.jw.org/rar/tata-me-kore-ringi).

## E tupu ana te tumatetenga ki te katoatoa—penei e maki, u i te apinga akaoro, te tumatetenga natura, e te tā ua.

Te kimi nei te tangata i te pauanga.

- Karanga tetai pae e kare e rauka ia tatou i te tapu i te mamae.
- Irinaki tetai pae i te *karma*. Karanga ratou e kua tupu te kino kia tatou, no te mea kua rave ana tatou i te kino i tetai oraanga i mua ana.

Akakeu teia i te tangata kia ui i te au uianga.



Ka āriki ainei koe i tetai atoro anga e tetai apii Pipiria?

Aere ki te [www.jw.org](http://www.jw.org),

me kore e tuku i taau patiangā ki tetai o te ngai noo anga i runga akenei.

Kare teia makatini e oko. I orongaia mai ei tuanga no tetai angaanga apii Pipiria i te ao katoa, turuia e te tauturu oronga ua. Me oronga i te tauturu, aere ki te [donate.jw.org](http://donate.jw.org). Me kare i akakiteia atu, no roto mai te au taikuanga Tuatua Tapu i *Te Bibilia Tapu Ra*, urianga 1888. Me kua tataia te *NW* i muri ake i tetai taikuanga, te akaari maira te reira e no roto mai ia i te urianga reo Papaa o te *New World Translation of the Holy Scriptures*.

**1**

**No te Atua ainei te apa  
i mamae ei tatou?**

**2**

**No tatou ainei te apa  
i mamae ei tatou?**

**3**

**Eaa te aronga meitaki  
i mamae ei?**

**4**

**Akakoroia ainei tatou  
kia mamae?**

**5**

**Ka ope ainei  
te mamae?**



# TA TETAI PAE E IRINAKI RA

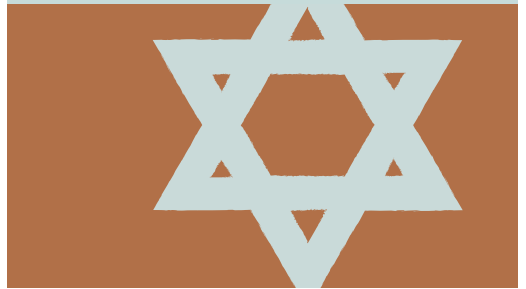


## Hindu

irinakiia e ka tupu te kino ki tetai tangata no tana i rave i tona oraanga e i mua ana. Ka rauka i tetai tangata te turanga *moksha*—ka akamutu te akaanau akaouia—me rauka te manako tei akatakakeia mei te au mea o te oraanga.

## Ngati Iuda

irinakiia e na tetai e akatupu ra i tona uaorai mamae. Karanga tetai pae ngati Iuda e e tuakaouanga tetai, e ka akameitakiia te aronga tei takinokinoia e tei mamae. Apiii te apiianga anau akaouia e te peu *kabbalah* (purepure) a te ngati Iuda, kia rauka te tuatau no tetai tangata kia tatarara i tona tarevake.



## Muslim

irinakiia e e utunga te mamae no te ara e te timata anga. Riro te au tumatetenga ei aka-maara anga no te “ariki ua i ta te Atua au akameitakianga e kia akara atu i te aronga te anoano ra i te tauturu,” i na Dr Sayyid Syeed e, te peretiteni o te Islamic Society of North America.



## Buddha

irinakiia e ka kite putuputuia te mamae i roto i te oraanga, ka tupu te anau akaou anga e tae ua atu ki te taime me akamutu te au tu, te au manako ngakau, e te au anoano tau kore. Na roto i te tu pakari, te angaanga meitaki, e te ako meitaki, ka rauka i tetai tangata te turanga *nirvana*—kare e mamae.



## Confucian

irinakiia e kua tupu te mamae no te “tu puapinga kore e te tarevake o te tangata,” karanga ai *A Dictionary of Comparative Religion*. Āriki te akonoanga Confucian e ka rauka te mamae i te akameangitiia na roto i te oraanga meitaki, tei akatupu maataia e te “au mea vaerua. E ka āriki ua te tangata i te ka Tupu kia ratou.”



## Peu tupuna

irinakiia e na te peu purepure e akatupu ana i te mamae. Irinakiia e ka akatupu te au vaine purepure i te manuia e te kino te ka akakoreia na roto i te au peu tukeke. No reira, na te au peu e te au vairakau a te taunga e takore i te angaanga a te au vaine purepure, me rokoia tetai e te maki.



## Kerititiano

irinakiia e na te ara a nga tangata mua i akatupu i te mamae, tei akatakaia e te puka Pipiria o Genese. Inara, kua akamaata atu te au akonoanga i te au manako keke ki teia apiianga. Ei akaraanga, karanga tetai pae Katorika e ka tau te mamae kia ‘oronga-ia ki te Atua’ ei pati anga kia akameitaki aia i te akonoanga e kia taangaanga aia i te mamae no te akaora i tetai ke.

**APII  
UA ATU**

**Akara i te vitio  
Te Āriki ra Ainei te Atua i te  
au tu Akamorianga Katoatoa?  
i runga i te [jw.org](http://jw.org).**

# 1

## NO TE ATUA AINEI TE APA I MAMAE EI TATOOU?

### Te Tumu i Puapinga Ai

Maata te tangata tei kopae i te Atua no te mea kua akaapa ratou iaia no te mamae.



### Kia Akamanako

Apui te au arataki akonoanga e kua akatupu te Atua i te mamae kia tatou. Ei akaraanga, karanga ratou:

- E utunga na te Atua te tumatetenga natura.
- Mate te tamariki no te mea kua inangaro te Atua ia ratou ei angera i te rangi.
- E tauturu ana te Atua i te tamaki —te tumu i maata ai te mamae.

Kare ainei kua pikikaa te au arataki akonoanga i te apui no runga i te Atua? Penei kua kopae te Atua ia ratou?

APII  
UA ATU

Akara i te vitio  
Eaa te Tumu ka  
Apui ei i te Pipiria?  
i runga i te [jw.org](http://jw.org).





## Akakite ra te Pipiria

---

### Kare te Atua e akatupu ana i to tatou mamae.

**Me koia ia, kare te reira i rotai ki tona au tu i roto i te Pipiria. Ei akaraanga:**

“Tika rava [ta te Atua] angaanga . . . e tuatua-tika tana, e te tiratiratu!”  
—**DEUTERONOMI 32:4.**

“Kia atea ke atu te tuatua kino i te Atua; e te ara i te Mana katoatoa.”—**IOBU 34:10.**

“Kare oki te Mana katoatoa e taruri ke i te tuatua-tau.”—**IOBU 34:12.**

---

### Patoi te Atua i te akonoanga te pikikaa ra iaia.

**Kapiti mai te au akonoanga e apii ra na te Atua e akatupu ana i te mamae, e tei piri atura ki te tamaki e te tā ua.**

“E pikikaa ta te au peroveta i totou i [to te Atua] nei ingoa: kare au i tono ia ratou, e kare i akaue atu ia ratou, e kare rai au i karanga ua atu kia ratou: e orama pikikaa, . . . e te pikikaa o to ratou uarai ngakau, ko ta ratou ia i totou mai ia kotou.”  
—**IEREMIA 14:14.**

---

### Akaapa a Iesu i te au apiiangā pikikaa.

“Kare te aronga e tuatua mai iaku e, E te Atua, e te Atua, e ope katoatoa i te tae ki te basileia ra ki te ao; ko tei akono ra i te anoano o taku Metua i te ao ra. E manganui te ka tuatua mai kiaku i taua rā ra, E te Atua, e te Atua, kare aina kua apii matou ma toou ingoa; e kua tuaru i te au demoni i toou ingoa; e kua rave i te au akairo e manganui ma toou ingoa? Ko taku ia e karanga atu, Kare takiri au i kite ia kotou: ka aere ke atu kotou, te aronga rave tuatua kino.”—**MATAIO 7:21-23.**

### Apa ainei te Atua no to tatou mamae?

Ututu te metua i tana tamariki e kua oronga aia i tei rauka no ratou. Muri mai, kua iki tetai tamaiti i te akarongo kore e kua akaruke i to ratou kainga, akatupu ra aia i tona anoano puapinga kore. Kua apa ainei te metua i te oraanga marikonga kore o tana tamaiti? Ka rauka ainei i te tamaiti i te akaapa i tona metua no tona oraanga marikonga kore? Pera katoa te Atua, kare aia i apa no to tatou mamae.

**Ko te aiteanga i reira e no tatou ainei te apa?**

**Akara i te uianga 2.**

# 2

## NO TATOU AINEI TE APA I MAMAE EI TATOU?

### Te Tumu i Puapinga Ai

Me pau ae, penei ka rauka ia tatou i te akameangiti mai i te mamae.



APII  
UA ATU

Akara i te vitio  
Eaa ra te Atua i Anga  
ai i te Enuā Nei?  
i runga i te [jw.org](http://jw.org).

### Kia Akamanako

Eaa te maata to te tangata apa no teia au mamae?



#### Takinokinoanga.

Tamanako te World Health Organization (WHO) e e 1 i te 4 aronga mamaata tei takinokinoia i to ratou tamariki anga e e 1 i te 3 vaine tei taiaia me kore tei takinokinoia ma te ainga (e nga mea e rua) i to ratou oraanga.



#### Manamanata Pae Kopapa.

I tetai atikara a te makatini *National Geographic*, akakite te vaine tata ko Fran Smith e: “Tere atu i te tai pirioni aronga kai avaava, e na te avaava e akatupu ana e rima mate: te maki pukuatu, akamate te kopapa, maki potopoto ao, maki ate mama, e te *cancer* ate mama.”



#### Tumatetenga.

“Tamanakoia e e 477,000 tangata tei taiaia i teiani ao i te 2016,” i akakite ei te *World Health Statistics 2018*, tei neneia e te WHO. Kapiti atu e 180,000 tangata tei matemate i roto i te tamaki e te au taumaro anga.



#### Tu Iriiri Tangata.

“Te puta ua, te tu papakitai, te iriiri tangata, te akavaavaa i te vaine, kare e kainga, e te tarere i te pae o te puapinga, papu na teia e akatupu ana i te taitaia,” i akakite ei te taote manako ko Jay Watts.



## Akakite ra te Pipiria

**Na te tangata e akatupu ana i te maata anga o te mamae.**

**Na te au kavamani kino e akangata ana i te oraanga o te tangata ta ratou e tutara ra.**

“Te tutara ra tetai tangata ki rungao i tetai, ei mate nona uorai.”

—**KOHELETA 8:9.**

**Akameangitia te mamae.**

**Akameitaki te au kaveinga Pipiria i te oraanga kopapa e ka tupu te ‘au.**

“Tei te maki kore o te ngakau, ko to te kopapa iā ora: kareka te vareae, ko to te ivi iā pe.”—**MASELI 14:30.**

“Kia kopae ravaia oki te maru kore, e te rotoriri, e te makitakita, e te taumāro ra, e te tuatua akakino, e te vareae, auraka takiri iā.”

—**EPHESIA 4:31.**



## No tatou ainei te apa i mamae ei tatou?

Karanga te Pipiria: “Ko ta te tangata e ruru ra, ko tana ra iā e kokoti.” (Galatia 6:7) Na ta tatou uorai iki anga e akatupu ra i te mamae. No reira te taote i akamaroiroi ei i te tangata kia kai i te kai memeitaki, te akaetaeta uaua, e eiaa e kai avaava. Inara, kare i te mea tau kia manako e na te tangata e akatupu ana i te au mamae *ravarai*. E maata te tangata te rokoia ra e te maki, te tumatetenga, e tetai atu au kino.

**Eaa te aronga meitaki i mamae ei?**

**Akara i te uianga 3.**

# 3

## EAA TE ARONGA MEITAKI I MAMAE EI?

### Te Tumu i Puapinga Ai

Kare e tau ana me tupu te mamae ki te aronga meitaki. E kare i reira e puapinga me rave tetai i te meitaki.



### Kia Akamanako

Irinaki tetai pae me mate tetai tangata ka anau akaouia aia. Karanga ratou no te aronga rave i te meitaki, ka anau akaouia ratou ma te oraanga meitaki, kareka ra te aronga rave kino ka anau akaouia ratou ma te oraanga mamae. Kia tau ki teia irinakianga, ka tupu rai te mamae ki te tangata meitaki me rave aia i te angaanga kino i roto i tona “oraanga i mua ana.” Inara . . .

- Eaa te akakoroanga me mamae tetai, mei te mea ka anau akaouia aia kare e maaraiia tona oraanga i mua ana?
- Eaa te tumu ka tauta pakari tatou kia matutu te oraanga e kia kopae i te tumatetenga, me ka akautungaia tatou no te au mea i rave ana tatou i mua ana?



**APII  
UA ATU**

**Akara i te vitio  
Eaa ra te Atua i Akatika  
ai i te Mamae Kia Tupu?  
i runga i te [jw.org](http://jw.org).**

## Akakite ra te Pipiria

---

### Kare te mamae i te utunga na te Atua.

Tupu te reira i te tuatau manako koreia —maata anga o te taime ka tupu i te ngai e te ora tarevake.

“Kare tei te vaevae viviki te emo e emo ei, e kare tei te maroiroi e riro ei te re, e kare tei te aronga pakari te kai, e kare tei te aronga kite meitaki te apinga, e kare tei te karape te kiteia mai; e tuatau ra, e te manuia ua, to te tangata katoa ra.”  
—**KOHELETA 9:11.**

---

### Akatupu te tu apa ua i te mamae kia tatou.

Taiku ana te tangata i te tuatua “ara” ki te angaanga kino ta tetai tangata i rave. Inara i roto i te Pipiria, te taiku ra kua anauia te tangata ma te ara—tu meitaki e te kino.

“I na, i anau mai au ma te ara! e i toia au e taku metua vaine ma te kino.”  
—**SALAMO 51:5.**

---

### Akatupu te ara i te kino ki te tangata.

Takino te reira i to tatou pirianga ki Tei Anga ia tatou e kua akatakake ia tatou mei te au mea angaia a te Atua. I tupu mai ei te mamae ki te tangata katoatoa.

“Kia anoano au i te rave i te mea meitaki ra, te vaitata ua nei te kino iaku i reira.”  
—**ROMA 7:21.**

“Te ngunguru anake nei te au mea katoa i angaia mei te mamae anau ra e tae rava akenei i teiane rā.”—**ROMA 8:22.**

### Eaa te tumu i mamae ei te aronga meitaki?

Tupu te mamae no to tatou tu apa ua, kua anauia tatou ma te meitaki e te kino. Akatupu teia i te maki e te maki manako e te au tu tei akakeu i te tangata kia takinokino i tetai e tetai.

**Akakoro ainei te Atua i teia?  
Akakoroia ainei tatou kia mamae?  
Akara i te uianga 4.**

# 4

## AKAKOROIA AINEI TATOOU KIA MAMAE?



### Te Tumu i Puapinga Ai

Ko te pauanga ki teia uianga ka tauturu ia tatou kia kite i te tumu o te oraanga.



### Kia Akamanako

Kua tau ainei e kua anga te Atua i teia enua manea e kua akatupu i te mamae kia tatou?

Manako tetai pae i te mamae e e tumu no te ekoko i to te Atua akakoroanga—e me te ora ra aia. Irinaki ratou kua tupu te mamae, te tumu (1) Kare o te Atua mana i te akakore i te reira, (2) Kare te Atua e manako mai ana i te akakore i te reira, e te (3) Kare e Atua.

Ko teia ua ainei te au tumu?

APII  
UA ATU

Akara i te vitio  
*Akapeea Tatou e Papu ei  
e te Tika ra te Pipiria?*  
i runga i te [jw.org](http://jw.org).

## Akakite ra te Pipiria

---

### Kare te Atua i anga ia tatou kia mamae.

**Inangaro aia kia mataora tatou.**

“Kare atu e meitaki i taua au mea ra, mari ra kia rekareka te tangata e kia takinga-meitaki i te ora anga nei. Kareka ra kia kaikai anake ra te tangata e kia inu, e kia rave aia i te meitaki no tana katoa ra au angaanga; e mea o maiia mai ia e te Atua.”—**KOHELETA 3:12, 13.**

---

### Oronga mai te Atua i te akamata anga meitaki no te nga tangata mua.

**Kare aia i akakoro ana ia raua—e ta raua uanga—kia mamae.**

“Kua tuatua maira te Atua kia raua, Kia anau korua, e kia maata roa, e e akaki i te enua nei, e e akavi.”—**GENESE 1:28.**

---

### Akarongo kore te nga tangata mua i te Atua.

**Tei tupu, kua akatupu raua i te mamae kia raua uorai e ta raua uanga.**

“No te tangata okotai ra i o mai ei te kino i te ao nei, e no te kino oki te mate; e kua taea katoaia oki te tangata ravarai e te mate, no te mea kua ara katoatoa.”—**ROMA 5:12.\***

\* Roto i te Pipiria, te kupu “ara” te taiku ra i te *au angaanga* tarevake e te *turanga* o te tangata—tei ara.

---

### Kare te Atua i anga ia tatou kia kore e aru i tana aratakianga.

**Mei te tangata kare e rauka i te akaea i roto i te vai, kare katoa e rauka i te tangata i te tutara iaia uorai.**

“Kare tei te tangata uorai tona aerenga: kare tei te tangata e aere nei, i te akono i tona uorai takainga tapuae.”—**IEREMIA 10:23.**

---

### Kare te Atua e inangaro ia tatou kia mamae.

**Inangaro aia ia tatou kia kopae i te au manamanata, i te ngai ka rauka.**

“Angairi koe i akarongo mai ki te au akauenga naku! kua riro ia toou au mei te vai ta’e ra.”—**ISAIA 48:18.**

## Akakoroia ainei tatou kia mamae?

Kare. Kare te Atua i akakoro ana e kia mamae te tangata. Tupu te mamae i te ikianga te nga tangata mua i te akarongo kore ki te Atua. Inara kare te aiteanga e ka mamae ua atu te tangata.

**Ka ope ainei te mamae?**

**Akara i te uianga 5.**

# 5

## KA OPE AINEI TE MAMAE?

### Te Tumu i Puapinga Ai

Me e tumu tetai kia irinaki e ka takoreia te mamae, te akapapu maira e ka meitaki atu to tatou oraanga e ka akamanako meitaki tatou i te Atua.



APII  
UA ATU

Akara i te vitio  
Eaa te Patireia  
o te Atua?  
i runga i te [jw.org](http://jw.org).

### Kia Akamanako

E manganui te tangata te inangaro ra i te takore i te mamae, inara kare e rauka ia ratou. Akamanako ana i teia:

#### Noatu te puapinga o te vairakau . . .

- Ko te maki pukuatu te maki maata te akatupu ra i te mate.
- Mirioni ua atu tei mate i te maki *cancer* i te au mataiti.
- “Te kite ra teiane ai ao i te au maki kino mei mua mai, te tupu nei, e te akamata akaou maira,” i tata ei a Dr. David Bloom i roto i te makatini *Frontiers in Immunology*.

### Noatu e te puapingaia ra tetai au enua . . .

- I te au mataiti, e mirioni ua atu tamariki te matemate ra, e te tupu putuputu ra i te au ngai putaua.
- Pirioni ua atu tangata kare e ngai repo anga.
- Anere mirioni ua atu tangata kare o ratou vai inu.

### Noatu e te mārama ra te tangata i to ratou tikaanga . . .

- Manganui te enua e rave nei i te anga-anga akatuikaa, e kare e akautungaia ana, no te mea kare te aronga mana “i kite eaa te tupu ra e kare a ratou ravenga i te akautunga i teia aronga,” i karanga ai te ripoti a te United Nations.





## Akakite ra te Pipiria

### Te manako maira te Atua ia tatou.

Kare e ngaropoina iaia to tatou mamae.

“Kare oki [te Atua] i akavaavaa, kare oki i akakino, i te tairoanga o tei tairoia ra: kare oki i uuna i tona mata iaia; kia kapiki ra aia kiaia ra, kua akarongo maira aia.”

—SALAMO 22:24.

“E uri i to kotou tumatetenga katoa ki runga iaia; koia oki te tiaki mai ia kotou.”

—1 PETERO 5:7.

### Kare te mamae e aere ua atu.

Taputou mai te Pipiria e ka akatupuia to te Atua akakoroanga no tatou.

“E na [te Atua] e orei i te roi-mata katoatoa; e e kore rava te mate, e te aue, e te mii; e te mamae oki.”—APOKALUPO 21:3, 4.

### Ka takore te Atua i to te tangata mamae.

Na tona Patireia e rave i teia, mei ta te Pipiria e akataka ra e e kavamani tika tika.

“E akatupu ei te Atua no te rangi i tetai basileia, te ka kore rava e akakoreia e tuatau ua atu: kare oki taua basileia ra e riro i etai ke, . . . e ka vai rai te reira e tuatau ua atu.”

—DANIELA 2:44.

### Ka Ope Ainei te Mamae?

Ae, inara kare na te tangata e rave i te reira. Ka tauta te kavamani tangata i te akamāmā mai i to tatou mamae, inara ka takore te Atua i te reira. Na tona Patireia e rave i te reira.





## TEIA TE TAUTURU

**Kua takake ainei toou akaperepere ki te mate?**

- Aere ki te [jw.org](http://jw.org) reo Papaa, kimikimi “help for those who grieve.”

**E tupu ana te manamanata i te pae moni kia koe?**

- Aere ki te [jw.org](http://jw.org) reo Papaa, kimikimi “manage your money wisely.”

**E ui ana koe, ‘Ko teia ua ainei te oraanga?’**

- Aere ki te [jw.org](http://jw.org) reo Papaa, kimikimi “why go on?” e “e puapinga ainei toou oraanga?”

**Te mamae ra koe i te au maki kino?**

- Aere ki te [jw.org](http://jw.org) reo Papaa, kimikimi “how families cope with chronic illness.”

**Ka kitea te kaveinga tau i roto i te Pipiria no te ngutuare tangata tatakai tai. Ka akameitaki te reira i toou manako e taau tukuanga tika.**

**—MASELI 1:1-4.**

Te pati atu nei matou ia koe kia akara i te Pipiria no te pauanga. Akara i te vitio *Eaa te Tumu ka Apii ei i te Pipiria?* Scan i teia code, me kore aere ki te [jw.org](http://jw.org).



Kare e tutaki me kopi i teia makatini e te au makatini taito



Ka rauka te Pipiria i runga i te initaneti i roto i te anere tuma reo

Aere ki te [jw.org](http://jw.org) website, me kore scan i teia code



920.2-RA  
200203