



# SRAMSRAM MWEN KOM LUHNGSE

*Puhs ohiyac ma kuht kuh in ahkkahlwemye luhngse lasr, yohkna pacl in Christmas uh. Kuht kuh in fahk, text, sihm, sang, akacsruhi, pruhe kac, muhnanlah, on, asruhilac, sritacl, yukwiyac, kuh ahknwacsnwacs. Pa na in srihke.*

Ahkkahlwemye luhngse nuh sin mwet sahyac uh Aoasr ke art luhn kuhlwaensap uh. Prestuhn Luhlahp luhn Rilif Sosaiti Jean B. Bingham el fahk; “Luti pwacye uh oreklac sie nuh sin sie ke luhngse oacna ke mokleyuck kac uh. . . . Ke luhngse oacna ke mokleyuck uh, usrnguck uh ac sihyak, ac kuht ac konwacack ohiyac in use tahmtahel ac tamuhlwel ‘tuhlac’ wiyacsr nuh ke ma nuh kwewa ma eisyuck ke wosasuc luhn Jisus Kraist uh.”<sup>1</sup>

Oruh mwet sahyac in etuh lah kuht luhngse pa sie ip enenweyuck ke ahkyohkyeyacn kuhpahsr uh. Tuhsruhkuhtuh mwet uh eis pweng uh ke siena ohiyac. Na kuht ac ahkkahlwemye fuhkah in wo luhngse lasr nuh sin mwet sahyac ke sie ohiyac ma elos ac kahlwem ac luhngse uh? Pa inge kuhtuh ohiyac in

sramsram mwen kuht luhngse, wi kuhtuh nuhnak in sramtweack nuhnak lom sifacna an.

## **Fahk**

Kuhtuh pacl uh wacngihn ma sahyacn fahkwack luhpan puhla lom ke sie mwet uh. Ke ma se inge ac kuh in kalmac pa in fahk nuh sin sie mwet lah kom luhngse elos, ac weacng pac akacsruhi liye lom kwaclos uh kuh oraclah sie kaksyak wowo an. Kain in fahk se inge kahsrub ahkfokokoye kuhpahsr uh. (Liye Ephesus 4:29.)

- Konwacack sie pacl wo an in oruh kais sie in etuh luhpan akihlen lom ke sie ma el pihsrlac kac an.
- Tui we, pahng, kuh suhpwaclah sie email an, text, kuh sie cart an fahk nuh sin sie mwet an lah kom nuhnkuh kwaclos.

## Muhtwacta

Eis pacl in sramsram nuh sin mwet ac porongo sie mwet pa sie ohiyac fokoko in ahkkahlwemye luhan seko lom nuh sel uh. Lah kom muhtwacta lohm ah, lohm alu ac, kuh siena acn, puhs mwet ingoh ma enenuh sie mwet ma elos kuh in sramsram nuh se. (Liye Mosiah 4:2; D&C 20:47.)

- In fal nuh ke enenuh luhn kais sie mwet, oraclah sie pacl in muhtwacta an. Eis pacl in lohng ac kahlwem na pwacye ke ohiyac el oasr kac an.
- Pacl ma ac upac in muhtwacta nuh ke lohm ke srihpen loeslac, facsin ke akwuck, kuh ke ohiyac sahyac, nuhnkuh in konwacack pacl in tuhkweni tukun tuhkweni luhn Alu an.

## Kuhlwacnsap ke sie Srihpac

Nuhnkuh ke enenuh luhn kais sie mwet kuh sucu. Sang kuhlwacnsap yohk kalmeyac uh fahkwack lah kom luhngse. Kapsreni mwe sang yohk srihpac luhn pacl ac nuhnak yohk ke srihke uh. “Oruh srihsrihk ke kuhlwacnsap uh kuh in oraclah ma yohk nuh sin mwet sahyac,” Tahmtahel Bingham el fahk.<sup>2</sup>

- Oruh kuhlwacnsap ma ahkfokokoye kais sie kuh sucu uh, oacna liyacacng tuhlihk uh in muh pahpah ac ninac uh kuh in som nuh tempuhl.
- Suk inkacnek in ahkmuhlahlahye ma toasr pacl moul uh upac uh, oacna ahknwacsnwacs winto, pwen kosro uh in fahsr, kuh kahsrh ke lukunum an.

## Tuhkweni Oruh Ma uh

Oasr kais sie mwet suc tiacna kapsreniyucki ke sramsram loal uh. Nuh sin kuhtuh mwet uh, kuhpahsr uh oreklac ke konweyuckyak ma pwacr ac tuhkweni sislah pacl in oruh ma ingacn. Leum El kwacfe tuh kuht in wi ac ahkfokokoye (liye D&C 20:53) tamuhlwel ac tahmtahel wiyacsr.

- Som oruh sie fahsr an, plwacni sie fong in sritacl an, kuh ahkolah sie pacl in tuhkweni ahsrosr an.
- Tuhkweni kuhlwacnsap ke sie orekma ke mura kuh Alu an.

## Sang sie Mwe Sang

Kuhtuh pacl uh pacl lwelah kuh pacl wowo in tuhkweni uh tiacna fal. Ke facsin pucspucs, sang mwe sang uh sie akucl luhn luhngse ac pahkotwen. Finne sie pacl sacohk, mwe sang srihsrihk kuh in fahkwack pwacr lom in muhsaheack sie kuhpahsr wowo. (Liye Soakas 21:14.)

- Sang nuh selos sie ma emwem an.
- Akacsruhi sie fahk, ma suhmuhslah, kuh sie pweng kom puhla elos kuh in eis kahsrh kac an.

## Sie Orekma in Luhngse

Ke kom eklac in etuh elos suc ma kom luti yohroh ac suc kom suk pihrihkyuck kac, kom ac lotwelah wo yohkna lah kom ac fahkwack fuhkah luhngse ac nuhnak lom nuh selos kais sie.

Kimberly Seyboldt fin acn Oregon, USA, el sruh-muhn sramsram soko ke sukyacn pihrihkyuck ac sang mwe sang uh in ahkkahlwemye luhngse uh:

“Ke nga konwacack lah moul uh isyucwi nuh ten, nga tuyak ac orek puhret zucchini, kwacna lof alkosr. Mwe ahkyuc sacohk se luhk pa pruhe mihs se nga oruh ke nga manman uh in etuh lah suc enenuh lof in puhret inge. Nga tuh kuh in etwacalah yohk ke mwet atuhlani rauniyuclac ah ke puhret zucchini fucsr fucsr ah tuh pa mwe solsol se nuh sihk nuh in lohm selos ac moul lalos ah.

“Ke sie lwen ke summer fucsr fucsr se, nga tuh tui sissen sie sucu kuhka suhfah in blackberries ke sissen inkacnek ah. Nga tuh tena enenuh yohk blackberries, tuhsruhk tuhlihk mukul fuhsr, sripihsr se ke kuhka sac rahrahac in liyeyuc, nuhnkuh muh nga pa mwet in moul se lal tohkoh uh. Nga molwelah kuhtuh blackberries ac, tuhsruhk oasr pac mwe sang se luhk nuh sel. Nga sang lof in puhret luo nuh sin tuhlihk mukul sac. El foracng nuh sin pahpah tuhmwac in eis lwelah, na fahk, ‘Liye, Pahpah, inge oasr ma kuht ac kang mihsenge.’ Nga tuh sesseslah ke kuloh ke pacl wowo se inge in ahkkahlwemye luhngse ke sie ohiyac na fihsrwacsr.”

Elder Jeffrey R. Holland ke U luhn Mwet Sap Singucul Luo el fahk, “lah mukul ac muhtwacn nuh kwewa—ac mukul ac muhtwacn fuhsr mahtuh kuhtuh—in [pa] . . . loal oruh la in sang puhla in karihngihnyuck ke inse pwacye nuh sin sie sin sie, mokleyuck muhkweni ke luhngse pwacye luhn Kraist in oruh ohinge.” . . . Lwelah kuht in orekma afungfungi yurin Leum ke imac uh, sang nuh sin God ac Pahpah tuhmwacsr kwewa sie paho in kahsrh nuh ke orekma toasr Lal in topuk pruhe, sang puhla wo, elah sronin muhta, ac ahkfokokoye intwe muhnahs.”<sup>3</sup>

## Jisus Kraist El luhngse

Tukun Jisus Kraist El ahkmoulyaclwack Lazarus liki misac ah, “Jesus El tung.

“Ac mwet uh fahk, Liye lupan nunak lal kac!” (John 11:35–36).

“Nga pahkomotowos,” Kraist El fahk nuh sin Mwet Nephi ac. Na El pahngon mwet mas lalos ac mwet kweok lalos, mwet ul lalos, ac kun, ac “El tuh unweloslac” (liye 3 Nephi 17:7–9).

Mwet Lahngo El oraclah srihkasrak nuh sesr ke El karihngihn mwet sahyac uh. El luti kuht:

“Ac Jisus El fahk, Kom fah lungse Leum God lom ke insiom kewa, ac ke ngunum kewa, ac ke nunkom kewa.

“Pa inge ma sap se ma yohk oemeet ac yohk sripa oemeet.

“Ma Sap se akluo yohk sripa oapana ma se meet an, ‘Kom fah lungse mwet tulan lom oana kom lungse kom sifana.” (Mathew 22: 37–39)

**Suc enenuh karihngihnyuck lom? Kom ac ahk-kahlwemye fuhkah lah kom luhngse?**

Lohng mwet sahyac uh ac kahsrwe kuht konwack ohiyac in ahkkahlwemye nuh selos lah kuht luhngse. Liye Ip Yohk ke Karihngihn uh “Five Things Good Listeners Do” ke mwe rit luhn *Liahona* ke Jun 2018.

“Ip Yohk ke Karihngihn” uh ma in kahsrwe kuht in etwacalah in karihngihn sie sin sie—tiac ma in akacsruhi ekihn pweng se na pacl muhtwacta uh. Ke kuht ac etwacalah mwet suc kuht kuhlwacnsuhpuh uh, Nguhn Muhtahl fah moklwe kuht in etuh lah pweng fuhkah elos ac enenuh in weacng karihngihnyuck ac luhngse lasr uh.

#### **MWE KAHSRUH**

1. Jean B. Bingham, “Ministering as the Savior Does,” *Liahona*, Mei 2018, 106.
2. Jean B. Bingham, “Ministering as the Savior Does,” 104.
3. Jeffrey R. Holland, “Be With and Strengthen Them,” *Ensign kuh Liahona*, May 2018, 103.