



SABATHIN NIB T'UF ROM

Bo'or kanawo'en rogon nrayag ni gadaed ra dag nibay e t'ufeg rodaed, baga' ni ngiyal' ko Christmas. Rayag ni gadaed ra yog, fan text nag, fan yoloy nga butt', fan npi' fan yibliy, fan liith, fan yon' e tang riy, fan gamuchmuch riy, fan gosgos riy, fan be'ech nag. Mugay rogon.

Ndag e t'ufeg ngak e gidii' e kengin fapi yalen e machib. Relief Society General President Jean B. Bingham e ga'ar: "Yalen e machib nib yal'ow e ma tabab ko tha' ni ta'areb me ul'ul' nge ga' ni bachan fare t'ufeg nibe pi' gelngin. . . . Ko fare t'ufeg nibe pi' gelngin, ma'ang'ang era buch, ma gadaed ra peri'eg rogon wo'en nrayag ni gadaed ra fulwegned fapi walagendaed nib bpin nge mo'on ko fare gospel rok Yesus Kristus." ¹

Nge nang e gidii' ni yaed ba t'uf rodaed e bang ko tha' ni yibe chugliy nga ga'i yan. Machane gidii' e ba thilthil rogon ma ba thil rogon thin u tel raed. Ere uw rogon ngrayag ni gadaed ra dag e t'uf rodaed ngak e gidii' ma rayag ni ngar nangfane miyaed tayfan? Ba'aray boech kanawo'en ni gadaed ra sabathin ma be m'ug nib t'uf rodaed, nib mu'un in i n'en ngay ni ngam tafneynag.

Mog

Boech e ngiyal' ma dariy e thin nrayag ni nge yon' luwan e thin ko thamtham rok ngak be'. Woed ni ngamog ngak be' nib t'uf rom, ma ku rayag ni ngam mog ban'en ni gaba'dag ni mornga'agen fa ban'en ni yaed ba chag riy. Biney e ngongol e rayag ni nge gel-nag bugwan e tha'. (Muguy ko Ephesians 4:29.)

- Mugay rogon ngamog ngak facha' gelngin ni gaba'-dag e pi n'en nib salap riy.
- Mtal ngam fingichiy, fam kol nag, fam email nag, text, fa babyor nibe dag ni gabe lamnagraed.

Nag Salpen

Nangfan salpen be' mag motoyil ngak e kanawo'en nibe dag ni yaed ba t'uf rom. Demtrug ko gabe nang salpenraed u tabinaew, fa galasia, fa demtrugyang,

ya bo'or e gidii' nib t'uf ni ngar sabbathin gow be'.
(Muguy ko Mosiah 4:26; D&C 20:47.)

- Nibe yan u rogon e tin nib t'uf ku facha', mu dugliy e rran ni ngaman ngam guy. Motoyil mag nangfan e pi n'en nibe buchbuch ulane yafos rok.
- Ni fa'an nra ba momaw' ni ngaman fingichiy u tabinaew rok ni bachan palngin e kanawo', fa ku boech ban'en, mu dugliy e ngiyal' ngam mada' gow u tomren e mo'olung ko Galasia.

Mpigpig nibay Fan

Mu tay u wan'um e pi n'en nib t'uf rok facha' fa fare tabinaew. Mu dag ko rogon e sabbathin rom nib t'uf rom. Nib mu'un e tawa'ath ko ngiyal' ngay nge laem nib alamrin. "Ngongolan e pigpig e rayag ni nge ayuweg boech e gidii'," ni yog Sister Bingham.²

- Mu og nag e pi pigpig nrayag ni nge mon'og nag facha' fa fare tabinaew, woed ngam guy pifak row ngayag ni ngar ranow nga tempel.
- Muguy kanawo'en rogon ngrayag ni ngam achig-nag e murwel ku be', woed e kan lukuy e winda, fan ayuweg e gamanman rok' be', fan pi' e ayuw ko tabinaew.

Ngan Ngongliy u Ta'abang

Bay e gidii' ni dani fel' ko nmon fa sabbathin. Boech e gidii', fare tha' era mon'og ni fa'an nran rin' ban'en nib magaran'ngay ni ngan rin' u ta'abang. Fare Somoel e machibnag ni "ngan pi' e ayuw nge gelngin" (D&C 20:53) fapi mo'on nge bpin ni walagendaed.

- Malekag u buut', gosgos ni ko balayal', fan exercise u ta'abang.
- Pigpig u ta'abang ulan e binaew fa ulan e Galasia.

Pi' e Tawa'ath

Boech e ngiyal' ma ngiyal' nrayag ni ngan nang salpen be' ab achig. U boech e naam, pi' e tawa'ath e pow riy ni yibe dag e t'ufeg. Ni ku woed boech e rran, tawa'ath e rayag ni nge dag ni gaba'dag ni nge mon'og fare tha' rom. (Muguy ko Proverbs 21:14.)

- Mfek ggak e n'en ni riba'dag lamean.
- Muweliy ngoraed reb e thin, fa thin u bible, fa ban'en nrayag ni nge ayuwegraed.

Ba Murwel ko T'ufeg

Nap'an ni garam nang fapi cha' ni gama machib ngoraed nge tin ni yibe thogthog nag ngom, garam nang rogon ni garam non ngoraed ma yad ra thamiy fare t'ufeg rom ngoraed.

Kimberly Seyboldt u Oregon, USA, e weliy rogon ni rran pi' e tawa'ath e be dag e t'ufeg:

"Nap'an ni gara nang ni be gafgow nige e leam, mug sak'iy ngalang ngu fal'ag e falowa, baga' ni 8 e lof. Meybil ni gama tay e guma fith ko mini' ab t'uf ere falowa ney rok. Ke yag ni ngu nag salpen fapi gubuliyoror rog ni bachan fare falowa ni kug fal'eg ni fekeg nga tafanraed.

"U roboran nib gel e yaal', kug tal kob tabinaew nibe selnag e blackberries u mrichlaen e kanawo'. Dani t'uf ni ngu chuway' boech e blackberries, machane fare pagal e ke fal'falan' ni ke guyeg, tafney rok ni gag e bin migid ni ngu chuway'. Kug chuway' boech fapi blackberries, ma kubay ba tawa'ath ni gura pi' ngak. Mug pi' ngak fare pagal fagli lof i falowa. Me sap ngak e chitman, me ga'ar, 'Musap, Papa', chiney e ke thap ban'en nrayag ni ngad kew e daba'. Me sug nige e fal'falan' ko biney e ngiyal' nrayag ni ngu dag e t'ufeg rog."

Elder Jeffrey R. Holland ko fare Ulungi ko fare Ragag nge La'agruw e Apostles, "ni gubin e mo'on nge bpin—nge tin nib ilal e pagal nge bpib —e [ngar] tu'ufegned yad ni gubin, nibe pi' gelnginrad fare tu'ufeg rok Kristus ni ngar rin'ed ni aray rogon. . . . Me yag ni ngaed murwelgaed u chran fare Somoel ko milay' Rok', pi' ngak Got nge Chitmangdaed paa'daed ni nge mang e fulweg taban e meybil, me athamgliy, me chuweg e luu', me pi' gelngin e tin nike momaw'."³

Btu'uf Rok Yesus Kristus

Tomren ni fosag Yesus Kristus i Lazarus ko yam', "Me yog Yesus.

"Me yog fapi jews, A mu guyed nga feni t'uf Lazarus rok!" (John 11:35–36).

"Ya lan ngorongreg e ke sug ko murnguy," ni yog Kristus ngak fapi Nephites. Me pining e pi'in nib mugutgut fa malmit, fa yaf fa bilis, me "gol nagraed" (Muguy ko 3 Nephi 17:7–9).

Fare Tathapeg e dag kanawo'en rogon ngrayag ni ngad t'ufegnad boech e gidii'. Ke fil ngodaed:

"Nge tu'uf Somoel ni Got rom, u lan gumircha'em, nga gubin e ya'el rom, nge gubin lanin'um.

“Iraray e bin somm'on nge bin falel' e motochiel.
“Bin migid e boed, Nge tu'uf e yoror rom ni boed-
ed” (Matthew 22:37–39).

Mini' e ba t'uf e ayuw rok rom? Uw rogon ngrayag ni garam dag ngoraed niyad be t'uf rom?

Motoyil ngak e gidii' e rayag ni nge ayuwegdad ngad per'egned kanawo'en nrayag ni ngad t'ufegned raed. Muguy fare article nifen e Yalen e machib “Laal I N'en ni ma Rin' e gidii' Nima Motoyil” ulan fare babyor ko *Liahona* ko June 2018.

“Yelan e machib e kan tay ni nge ayuwegdad ni ngad skul gaed u ta'abang—gathi ngan weliy fapi mulwol. Nap'an ni gadaed ra nang e pii'in ni gadaed be pigpig ngak, ma fare Kan ni Thothup e ra ayuweg daed ni ngad nanged ko mang e mulwol nib tu'uf roraed nibay e tu'ufeg nge runguy rodaed riy.

BABYOREN AYUW

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