

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Stolisur me Virtytin e Vetëpërmbytjes

Nga Plaku Ulises Soares,
i Kuorumit të Dymbëdhjetë Apostujve

Conférence générale d'octobre 2025

Je vous invite tous sincèrement à parer notre esprit et notre cœur de la vertu chrétienne de la tempérance.

En mai 2021, alors qu'il visitait le chantier de rénovation du temple de Salt Lake City, le président Nelson s'est émerveillé des efforts des pionniers qui, avec des ressources limitées et une foi inébranlable, ont construit cet édifice sacré, un chef-d'œuvre physique et spirituel qui a résisté à l'épreuve du temps. Cependant, il a aussi constaté les effets de l'érosion qui, au fil du temps, avait créé des interstices dans les pierres de fondation d'origine du temple et de l'instabilité dans la maçonnerie, signes évidents de la nécessité d'un renforcement de sa structure.

Notre prophète bien-aimé nous a ensuite enseigné que, tout comme il était nécessaire de mettre en œuvre des mesures importantes pour renforcer les fondations du temple afin qu'il résiste aux forces de la nature, nous devons également prendre des mesures extraordinaires, peut-être des mesures que nous n'avons jamais prises auparavant, pour renforcer notre fondation spirituelle en Jésus-Christ. Dans son message mémorable, il nous a posé deux questions profondes auxquelles réfléchir personnellement : « Quelle est la solidité devotrefondation ? Et de quoi avez-vous besoin pour renforcer votre témoignage et votre compréhension de l'Évangile ? »

L'Évangile de Jésus-Christ nous fournit des moyens divinement inspirés et efficaces pour empêcher l'érosion spirituelle de notre âme. Ainsi, notre fondation est renforcée, et nous pouvons éviter les interstices dans notre foi et l'instabilité dans notre témoignage et dans notre compréhension des vérités sacrées de l'Évangile. Un principe

Unë bëj një ftesë të sinqertë për të gjithë ne, që ta stolisim mendjen dhe zemrën me virtytin e vetëpërmbytjes si të Krishtit.

Në maj të vitit 2021, ndërsa po vizitonte punimet për rinovimin e Tempullit të Solt-Lejkut, Presidenti Rasëll M. Nelson, u mrekullua nga përpjekjet e pionierëve të cilët, me burime të kufizuara dhe besim të palëkundur, ndërtuan atë ndërtesë të shenjtë, një kryevepër fizike dhe shpirtërore që i ka rezistuar kohës. Megjithatë, ai gjithashtu vëzhgoi efektet e erozionit, i cili me kalimin e kohës kishte shkaktuar boshllëqe në gurët origjinalë të themelit të tempullit dhe paqëndrueshmëri në muraturë, shenja të qarta të nevojës për përforsim strukturor.

Profeti ynë i dashur na mësoi atëherë se ashtu siç ishte e nevojshme të zbatonim masa të forta për të forcuar themelet e tempullit në mënyrë që ai t'u bënte ballë forcave të natyrës, ne gjithashtu duhet të marrim masa të jashtëzakonshme, ndoshta masa që nuk i kemi marrë kurrë më parë, për të forcuar vetë themelin tonë shpirtëror të Jezu Krishti. Në këtë mesazh të paharruar, ai na la porosi dy pyetje të thella për reflektim vetjak: "Sa i fortë është themelijuaj? Çfarë përforsimesh nevojiten për dëshminë tuaj dhe të kuptuarit e ungjillit?"

Ungjilli i Jezu Krishtit na ofron mjete të frymëzuara në mënyrë hyjnore dhe të efektshme për të parandaluar erozionin shpirtëror në shpirtat tanë, duke forcuar fuqishëm themelet dhe duke na ndihmuar të shmangim boshllëqet në besimin tonë dhe paqëndrueshmërinë, si në dëshminë tonë, ashtu edhe në kuptueshmërinë tonë për të

particulièrement pertinent pour atteindre cet objectif se trouve dans la section 12 des Doctrines et Alliances. Cette révélation a été donnée par l'intermédiaire de Joseph Smith, le prophète, à Joseph Knight, un homme juste qui cherchait sincèrement à comprendre la volonté du Seigneur, non pour un simple changement extérieur, mais pour rester inébranlable dans sa condition de disciple, « ferme comme les piliers du ciel ». Le Seigneur a déclaré :

« Voici, je te parle, à toi, et aussi à tous ceux qui ont le désir de promouvoir et d'établir cette œuvre.

« Et nul ne peut apporter son aide à cette œuvre s'il n'est humble et plein d'amour, et n'a la foi, l'espérance, et la charité, étant modéré dans toutes les choses qui seront confiées à ses soins. »

Les conseils du Sauveur, rapportés dans cette révélation sacrée, nous rappellent que la tempérance est l'armature essentielle d'une fondation ferme en Jésus-Christ. C'est l'une des vertus indispensables, non seulement pour les personnes qui ont été appelées à servir, mais aussi pour toutes celles qui ont contracté des alliances sacrées avec le Seigneur et qui acceptent de le suivre fidèlement. La tempérance harmonise et renforce les autres vertus chrétiennes mentionnées dans cette révélation : l'humilité, la foi, l'espérance, la charité et l'amour pur qui émane du Christ. De plus, cultiver la tempérance est un moyen efficace de protéger notre âme de l'érosion spirituelle subtile, mais constante, causée par les influences du monde qui peuvent affaiblir notre fondation en Jésus-Christ.

Parmi les qualités que possèdent les vrais disciples du Christ, la tempérance se distingue comme étant le reflet du Sauveur lui-même, un fruit précieux de l'Esprit, accessible à tous ceux qui s'ouvrent à l'influence divine. C'est la vertu qui apporte l'harmonie au cœur en façonnant les désirs et les émotions avec sagesse et calme. Dans les Écritures, la tempérance est présentée comme une partie essentielle de la progression dans notre cheminement spirituel, nous conduisant vers la patience, la piété et la compassion, tout en affinant nos sentiments, nos paroles et nos actions.

Les disciples du Christ qui s'efforcent de cultiver cette vertu chrétienne deviennent de plus en plus humbles et pleins d'amour. Une force sereine naît en eux, et ils deviennent plus aptes à maîtriser leur colère, à rester patients et à traiter

vërtetat e shenjta të ungjillit. Një parim veçanërisht i rëndësishëm për arritjen e këtij qëllimi gjendet në seksionin 12 të Doktrina e Besëlidhje, një zbulësë e dhënë nëpërmjet Profetit Jozef Smith ndaj Jozef Najtit, një njeriu të drejtë që kërkonte me zell të kuptonte vullnetin e Zotit, jo thjesht për ndryshime në dukje të jashtme, por për të qëndruar i palëkundur në dishepullimin e tij, "i patundur si shtyllat e qiellit". Zoti shpalli:

"Vër re, unë të flas ty dhe gjithashtu gjithë atyre që kanë dëshira të nisin dhe të ngrenë këtë punë;

Dhe askush s'mund të ndihmojë në këtë punë, nëse nuk do të jetë i përulur dhe plot dashuri, duke patur besim, shpresë dhe dashuri hyjnore, duke qenë i matur në gjithë gjërat, çfarëdo që do t'i besohet kujdesit të tij."

Udhëzimi i Shpëtimtarit, i shënuar në këtë zbulësë të shenjtë, na kujton se vetëpërmbajtja është një përforsim thelbësor për një themel të patundur të Jezut Krishtit. Është një nga virtytet e domosdoshme, jo vetëm për ata që janë thirrur të shërbejnë, por edhe për të gjithë ata që kanë bërë besëlidhje të shenjta me Zotin dhe pranojnë ta ndjekin Atë me besnikëri. Vetëpërmbajtja harmonizon dhe forcon cilësitë e tjera si të Krishtit, të përmendura në këtë zbulësë: përlulesinë, besimin, shpresën, dashurinë hyjnore dhe dashurinë e pastër që rrjedh prej Tij. Për më tepër, kultivimi i vetëpërmbajtjes është një mënyrë kuptimplote për të mbrojtur shpirtin tanë nga erozioni i lehtë por i vazhdueshëm shpirtëror i shkakuar nga ndikimet e botës që mund të na e dobësojnë themelin të Jezut Krishtit.

Ndër cilësitë që stolisin dishepujt e vërtetë të Krishtit, vetëpërmbajtja shquhet si një pasqyrim i Vetë Shpëtimtarit, një fryt i çmuar i Shpirtit, në dispozicion për të gjithë ata që janë të hapur ndaj ndikimit hyjnor. Është pikërisht virtyti që sjell harmoni në zemër, duke u dhënë formë dëshirave dhe emocioneve me mençuri e qetësi. Në shkrimet e shenjta, vetëpërmbajtja paraqitet si një pjesë thelbësore e përparimit në rrugëtimin tonë shpirtëror, duke na shpënë drejt durimit, përendishmërisë e dhembshurisë, ndërsa rafinojmë ndjenjat, fjalët dhe veprimet tona.

Dishepujt e Krishtit që përpiqen fort ta kultivojnë këtë cilësi si të Krishtit, bëhen gjithnjë e më të përulur dhe plot dashuri. Një forcë e qetë lind tek ata dhe ata bëhen më të aftë për të frenuar zemërimin, për të ushqyer durimin

les autres avec tolérance, respect et dignité, même lorsque les vents de l'adversité soufflent avec violence. Ils s'efforcent de ne pas agir impulsivement, mais choisissent d'agir avec de la sagesse spirituelle, guidés par la douceur et par l'influence paisible du Saint-Esprit. Ainsi, ils deviennent moins vulnérables à l'érosion spirituelle, parce que, comme l'apôtre Paul l'a enseigné, ils savent qu'ils peuvent tout faire par le Christ, qui les fortifie, même face aux épreuves qui pourraient ébranler leur témoignage de lui.

Dans son épître à Tite, Paul donne des conseils sacrés concernant les qualités requises des personnes qui désirent représenter le Sauveur, et faire sa volonté avec foi et dévouement. Il dit qu'elles doivent être hospitalières, modérées, justes et saintes, des qualités qui reflètent clairement l'influence de la tempérance.

De plus, Paul les avertit qu'elles ne doivent pas être « arrogant[es], ni [colériques], ni violent[es] ». Ces traits de caractère sont contraires à la volonté du Sauveur et entravent la véritable progression spirituelle. Dans le contexte scripturaire, ne pas être « arrogant » c'est refuser d'agir avec arrogance et orgueil; ne pas être « colérique » c'est ne pas céder aux pulsions naturelles, comme l'impatience ou l'irritabilité; et ne pas être « violent » c'est rejeter tout comportement querelleur, agressif et dur, que ce soit verbalement, physiquement ou émotionnellement. Si nous nous efforçons de changer de comportement avec foi et humilité, nous nous ancrerons fermement dans le roc solide de la grâce du Christ, et deviendrons des instruments purs et polis entre ses mains saintes.

En réfléchissant à la nécessité de cultiver la vertu de la tempérance, je me suis souvenu des paroles d'Anne, la mère du prophète Samuel, une femme d'une foi remarquable qui, même après de grandes épreuves, a offert un cantique de gratitude au Seigneur. Elle a dit : « Ne parlez plus avec tant de hauteur ; Que l'arrogance ne sorte plus de votre bouche ; Car l'Éternel est un Dieu qui sait tout, Et par lui sont pesées toutes les actions. » Son cantique est plus qu'une prière, c'est une invitation qu'elle se lance à agir avec humilité, maîtrise de soi et modération. Anne nous rappelle que la véritable force spirituelle ne s'exprime pas par des réactions impulsives ou des paroles hautaines, mais par une attitude modérée et réfléchie, en harmonie avec la sagesse du Seigneur.

dhe për t'i trajtuar të tjerët me tolerancë, respekt dhe dinjitet, edhe kur erërat e fatkeqësisë fryjnë furishëm. Ata përpiqen fort të mos veprojnë në mënyrë impulsive, por zgjedhin të veprojnë me mençuri shpirtërore, të udhëhequr nga zemërbutësia dhe ndikimi i butë i Shpirtit të Shenjtë. Në këtë mënyrë, ata bëhen më pak të cenusëshëm ndaj erozionit shpirtëror, sepse, siç na mësoi Apostulli Pal, ata e dinë se mund të bëjnë gjithçka me anë të Krishtit, që i forcon, edhe përballë sprovave që mund t'ua tronditin dëshminë për Të.

Në Letrën e tij drejtuar Titit, Pali përçoi këshilla të shenjta në lidhje me kualifikimet e atyre që dëshirojnë të përfaqësojnë Shpëtimtarin dhe të bëjnë vullnetin e Tij me besim e përkushtim. Ai tha se ata duhet të jenë mikpritës, të urtë, të drejtë dhe të shenjtë – cilësi që pasqyrojnë qartë ndikimin e vetëpërmbytjes.

Megjithatë, Pali i paralajmëroi se ata duhet të ishin “jo arrogant[ë], jo zemërak[ë] ... [dhe] jo [të] dhunshëm”. Karakteristika të tilla janë në kundërshtim me mendjen e Shpëtimtarit dhe pengojnë rritjen e vërtetë shpirtërore. Në kontekstin shpirtëror, “jo arrogant” është ai që refuzon të veprojë me arrogancë dhe krenari; “jo zemërak” është ai që shmang dëshirën e natyrshme për t'u bërë i paduruar dhe i acaruar dhe “jo i dhunshëm” i referohet atij që refuzon sjelljen kundërshtuese, agresive dhe të ashpër verbale, fizike dhe emocionale. Ndërsa përpiqemi ta ndryshojmë sjelljen me besim e përlulësi, ne mund të ankorohejmë fuqishëm në shkëmbin e fortë të hirit të Tij dhe të bëhemi instrumente të pastra dhe të lëmuara në duart e Tij të shenjta.

Duke reflektuar mbi nevojën për të kultivuar virtytin e vetëpërmbytjes, më kujtohen fjalët e Anës, nënës së profetit Samuel, një grua me besim të jashtëzakonshëm, e cila, edhe pas sprovave të mëdha, i ofroi një këngë mirënjohjeje Zotit. Ajo tha: “Mos vazhdoni të flisni me aq mburrje; të mos dalin fjalë arrogante nga goja juaj, sepse Zoti është Perëndia i njohjes dhe ai i peshon veprimet”. Kënga e saj është më shumë se një lutje, është një ftesë që ajo ia bën vetes për të vepruar me përlulësi, vetëkontroll e fisnikëri. Ana na kujton se forca e vërtetë shpirtërore nuk shprehet me reagime impulsive ose fjalë kryeneçe, por me sjellje të përmbytura dhe të matura në përputhje me urtësinë e Zotit.

Bien souvent, le monde exalte les comportements nés de l'agressivité, l'arrogance, l'impatience et la démesure, justifiant souvent ces attitudes par les pressions de la vie quotidienne, et par la recherche de l'approbation et de la popularité. Lorsque nous détournons notre regard de la vertu de la tempérance et ignorons l'influence douce et modératrice du Saint-Esprit dans notre façon d'agir et de parler, nous tombons facilement dans le piège de l'ennemi, ce qui nous conduit inévitablement à prononcer des paroles et à adopter des attitudes que nous regretterons profondément, que ce soit dans nos relations sociales, familiales ou même ecclésiastiques. L'Évangile de Jésus-Christ nous invite à exercer cette vertu, surtout dans les moments difficiles, car c'est précisément à ces occasions que la véritable personnalité des gens se révèle. Comme Martin Luther King, fils, l'a dit un jour : « La véritable stature d'un homme ne se révèle pas dans les moments où il est à son aise, mais lorsqu'il rencontre des difficultés et des conflits. »

En tant que peuple de l'alliance, nous sommes appelés à vivre le cœur fermement enraciné dans les promesses sacrées que nous avons faites au Seigneur, en suivant soigneusement le modèle qu'il a établi par son exemple parfait. En contrepartie, il nous a fait cette promesse : « En vérité, en vérité, je vous dis que c'est ma doctrine, et quiconque bâtit là-dessus bâtit sur mon roc, et les portes de l'enfer ne prévaudront pas contre lui. »

Let Not Your Heart Be Troubled [Que votre cœur ne se trouble point], tableau de Howard Lyon, publié avec la permission de Havenlight

Le ministère du Sauveur sur terre a été marqué par la vertu de la tempérance dans tous les aspects de sa personnalité. Par son exemple parfait, il nous a enseigné à « être patients dans les afflictions, à ne pas insulter ceux qui insultent ». En enseignant que nous ne devons pas céder à la colère à cause de disputes et de querelles, il a déclaré : « Vous devez vous repentir, et devenir semblables à un petit enfant. » Il a aussi enseigné que tous ceux qui désirent venir à lui d'un cœur pleinement résolu doivent se réconcilier avec les personnes contre lesquelles ils sont en colère et avec celles qui ont quelque chose contre eux. Avec une attitude pleine de tempérance et un cœur compatissant, il nous a assuré que lorsqu'on nous traite avec dureté, méchanceté, manque de respect ou mépris, son amour ne s'éloignera pas

Shpeshherë, bota vë në pedestal sjelljet që lindin nga agresiviteti, arroganca, padurimi dhe ekzagjerimi, shpesh duke i justifikuar sjellje të tilla me trysnitë e jetës së përditshme dhe prirjen drejt pëlqimit në shoqëri dhe popullaritetit. Kur e kthejmë vështrimin nga virtyti i vetëpërmbajtjes dhe shpërfillim ndikimin e butë dhe të sofistikuar të Shpirtit të Shenjtë në mënyrën se si veprojmë dhe flasim, ne biem lehtësisht në kurthin e armikut, i cili në mënyrë të pashmangshme na shtyn të shqiptojmë fjalë dhe të përvetësojmë sjellje për të cilat do të pendohemi thellësisht, qofshin në marrëdhëniet tona shoqërore, familjare apo edhe ato kishtare. Ungjilli i Jezu Krishtit na fton ta ushtrojmë këtë virtyt veçanërisht në kohë sfidash, sepse pikërisht në këto raste zbulohet karakteri i vërtetë i një individi. Sikurse tha një herë Martin Luter King i Riu: “Karakter i vërtetë i një njeriu nuk shfaqet kur ai gjendet në çaste rehatie dhe volie, por kur gjendet në çaste sfide dhe kundërshtie”.

Si njerëz të besëlidhjes, ne jemi thirrur të jetojmë me zemrën të rrënjësuar fort në premtimet e shenjta që i kemi bërë Zotit, duke ndjekur me kujdes modelin që Ai vendosi nëpërmjet shembullit të Tij të përkryer. Në këmbim, Ai ka premtuar: “Në të vërtetë, në të vërtetë, unë ju them juve se kjo është doktrina ime dhe kushdo që ndërton mbi këtë, ndërton mbi shkëmbin tim dhe portat e ferrit nuk do të triumfojnë mbi të”.

Let Not Your Heart Be Troubled [Zemra Juaj Mos u Tronditë], nga Howard Lyon, me mirësinë e Havenlight

Shërbesa e Shpëtimtarit në tokë u shenjua nga virtyti i vetëpërmbajtjes në të gjitha aspektet e karakterit të Tij. Nëpërmjet shembullit të Tij të përkryer, Ai na mësoi: “Ji i duruar në mundime, mos i shaj ata që të shajnë”. Ndërsa jepte mësim që nuk duhet t'i jepemi zemërimit për shkak të mosmarrëveshjeve dhe grindjeve, Ai shpalli: “[Ju] duhet të pendoheni dhe të bëheni si një fëmijë i vogël”. Ai gjithashtu na mësoi se të gjithë ata që dëshirojnë të vijnë tek Ai me qëllim të plotë të zemrës, duhet të pajtohen me ata ndaj të cilëve mbajnë mëri ose me ata që kanë diçka kundër tyre. Me një qëndrim të matur dhe një zemër të dhembshur, Ai na siguroi se kur na trajtojnë me vrazhdësi, dashakeqësi, mungesë respekti ose shpërfillje, dashamirësia e Tij nuk do të largohet prej nesh dhe besëlidhja e Tij për paqe

de nous et son alliance de paix ne sera pas retirée de notre vie.

Il y a quelques années, mon épouse et moi avons eu le privilège sacré de rencontrer des membres fidèles de l'Église à Mexico. Beaucoup d'entre eux, personnellement ou à travers leurs proches, avaient enduré des épreuves indescriptibles, notamment des enlèvements, des homicides et d'autres tragédies déchirantes.

En regardant le visage de ces saints, nous n'avons vu ni colère, ni ressentiment, ni désir de vengeance. Au lieu de cela, nous avons vu une humilité tranquille. Leur visage, bien que marqué par le chagrin, rayonnait d'un désir sincère de guérison et de réconfort. Même si leur cœur avait été brisé par la souffrance, ces saints sont allés de l'avant avec foi en Jésus-Christ, choisissant de ne pas laisser leurs afflictions créer des brèches dans leur foi ni déstabiliser leur témoignage de l'Évangile.

À la fin de ce rassemblement sacré, nous avons salué chacun d'eux. Chaque poignée de main, chaque étreinte est devenue un témoignage paisible qu'avec l'aide du Seigneur, nous pouvons choisir de réagir avec tempérance aux frustrations et aux difficultés de la vie. Leur exemple tranquille et modeste était une invitation douce à suivre le chemin du Sauveur avec tempérance en toutes choses. Nous avons l'impression d'être en présence d'anges.

Jésus-Christ, le plus grand de tous, a souffert pour nous jusqu'à saigner à chaque pore, pourtant, il n'a jamais laissé la colère enflammer son cœur et aucune parole agressive, offensante ou grossière n'a franchi ses lèvres, même au milieu d'une telle affliction. Avec une tempérance parfaite et une douceur sans égale, il n'a pas pensé à lui-même, mais à chacun des enfants de Dieu, passés, présents et à venir. L'apôtre Pierre a témoigné de l'attitude sublime du Christ lorsqu'il a déclaré : « Lui qui, injurié, ne rendait point d'injures, maltraité, ne faisait point de menaces, mais s'en remettait à celui qui juge justement. » Même au cœur de son agonie suprême, le Sauveur a fait preuve d'une parfaite tempérance divine. Il a déclaré : « Néanmoins, gloire soit au Père, j'ai bu et j'ai terminé tout ce que j'avais préparé pour les enfants des hommes. »

Mes frères et sœurs bien-aimés, je vous invite tous sincèrement à parer notre esprit et notre cœur de la vertu chrétienne de la tempérance, comme une réponse sacrée à l'appel prophétique

nuk do të hiqet nga jeta jonë.

Disa vjet më parë, gruaja ime dhe unë patëm privilegjin e shenjtë të takoheshim me disa anëtarë besnikë të Kishës në Meksiko-Siti. Shumë prej tyre, qoftë personalisht ose përmes njerëzve të tyre të dashur, kishin hequr mbi kurriz gjyqe të papërshkrueshme, përfshirë rrëmbime, vrasje në familje dhe tragjedi të tjera pikëlluese.

Ndërsa shikonim fytyrat e atyre shenjtoreve, nuk pamë zemërim, mëri apo dëshirë për hakmarrje. Përkundrazi, vumë re një përulësi të heshtur. Fytyrat e tyre, megjithëse të shënuara nga pikëllimi, rrezatonin një dëshirim të sinqertë për shërim dhe ngushëllim. Ndonëse i kishin zemrat të thyera nga vuajtja, këta shenjtore bënë përpara me besim te Jezu Krishti, duke zgjedhur të mos i lejonin fatkeqësitë e tyre të bëheshin boshllëqe në besimin e tyre ose të shkaktonin paqëndrueshmëri në dëshminë e tyre për ungjillin.

Në përfundim të atij tubimi të shenjtë, ne e përshëndetëm secilin prej tyre. Çdo shtrëngim duarsh, çdo përqaftim, u bë një dëshmi e heshtur se, me ndihmën e Zotit, ne mund të zgjedhim t'u përgjigjemi zhgënjimeve dhe sfidave të jetës me vetëpërmbytje. Shembulli i tyre i qetë dhe i përulur shërbeu si një ftesë e ëmbël për të ecur në shtegun e Shpëtimtarit me vetëpërmbytje në të gjitha gjërat. U ndiem sikur ishim në praninë e engjëjve.

Jezu Krishti, më i madhi nga të gjithë, vuajti për ne derisa i doli gjak nga çdo por, megjithatë, Ai kurrë nuk lejoi që zemërimi t'ia ndizte zemrën, po ashtu, nuk shpëtoi qoftë as edhe një fjalë agresive, fyese ose përdhosëse nga goja e Tij, madje edhe në mes të një mundimi të atillë. Me vetëpërmbytje të përsosur dhe zemërbutësi të pashoqe, Ai nuk mendoi aspak për veten e Tij, por për secilin prej fëmijëve të Perëndisë, në të kaluarën, të tashmen dhe të ardhmen. Apostulli Pjetër dëshmoi për qëndrimin sublim të Krishtit kur shpalli: "Kur e fyenin, nuk e kthente fyerjen, kur vuante, nuk kërcënonte, po dorëzohej tek ai që gjykon drejtësisht". Edhe në mes të agonisë së Tij më të madhe, Shpëtimtari tregoi vetëpërmbytje të përsosur dhe hyjnore. Ai shpalli: "Megjithatë, lavdi i qoftë Atit dhe unë mora pjesë e i mbarova përgatitjet e mia për fëmijët e njerëzve".

Vëllezërit dhe motrat e mia të dashura, bëj një ftesë të sinqertë për të gjithë ne, që ta stolisim mendjen dhe zemrën me virtytin e vetëpërmbytjes si të Krishtit, si një përgjigje e shenjtë ndaj

de notre cher président, Russell M. Nelson. Je témoigne que, si nous nous efforçons, avec foi et diligence, d'intégrer la tempérance dans nos actions et nos paroles, nous fortifierons notre vie et l'ancrerons plus solidement dans la fondation sûre de notre Rédempteur.

Je témoigne solennellement que la recherche constante de la tempérance purifie notre âme et sanctifie notre cœur devant le Sauveur, nous rapprochant doucement de lui et nous préparant, avec espérance et paix, pour ce jour glorieux où nous le rencontrerons à sa seconde venue. Je prononce ces paroles sacrées au nom de notre Sauveur, Jésus-Christ. Amen.

thirrjes profetike të Presidentit tonë të dashur, Rasëll M. Nelsonit. Ndërsa përpiqemi me besim dhe zell që ta ndërthurim vetëpërmbytjen në veprimet dhe fjalët tona, unë dëshmoj se ne do ta forcojmë dhe ankorojmë jetën tonë më fort mbi themelin e sigurt të Shëlbuesit tonë.

Solemnisht jap dëshminë time se synimi i vazhdueshëm për vetëpërmbytje na e dëlir shpirtin dhe na e shenjtëron zemrën para Shpëtimtarit, duke na afruar butësisht tek Ai dhe duke na përgatitur, me shpresë e paqe, për atë ditë të lavdishme kur do ta takojmë Atë në Ard-hjen e Tij të Dytë. I them këto fjalë të shenjta në emrin e Shpëtimtarit tonë, Jezu Krishtit, amen.