

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Faatumulia i le Uiga Auaumama o le Legāoiā

Saunia e Elder Ulisses Soares
O Le Korama a Aposetolo e Toasefululua

Conférence générale d'octobre 2025

Je nous 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

Ou te tuuina atu se valaaulia faamaoni ia i tatou uma ia teuteuina o tatou mafaufau ma loto i uiga auaumama faaKeriso o le le gaioia.

Ia Me 2021, a o asiasi atu i galuega toefaafou o le Malumalu o Sate Leki, na maofa ai Peresitene Russell M. Nelson i taumafaiga a paionia o e, faatasi ai ma le utiuti o punaoa ma le faatuatua le maluelue, na fausia ai lena maota paia, o se maota iloga faaleagaga sa tumau le mausali mo se taimi umi. Ae ui i lea, sa ia matauina foi aafiaga o le pala, o le umi na mafua ai ni ava i maa o le uluai faavae o le malumalu ma le le mausali o galuega i maa, o ni faailo manino o le manaomia o se faamalosiga o le fausaga.

Ona aoao mai lea e lo tatou perofeta peleina i tatou e faapea, e pei lava ona sa manaomia ona faatino ni faatinoga tetele e faamalosia ai le faavae o le malumalu ina ia mafai ona ia talitalia le malolosi o tulaga faalenatura—atonu o faatinoga tatou te lei faia muamua lava—e faamalolosia ai o tatou lava faavae faaleagaga ia Iesu Keriso. I lana savali e manatua pea, sa ia tuu mai ia i tatou ni fesili oōōō se lua e manatunatu i ai le tagata lava ia : “O le a le mautu o i ailoufaavae? Ma o a ni faamalosiga o loo manaomia e lau molimau ma le malamalamaaga o le talalelei?”

Ua tuuina mai e le talalelei a Iesu Keriso ia i tatou ni auala musuia ma faalelagi ma aoga e taofiofi ai le pala faaleagaga i o tatou aga-ga, e faamalosia mamana ai o tatou faavae ma fesoasoani tatou te aloese ai mai ava i o tatou faatuatua ma le le mautu i a tatou molimau ma o tatou malamalamaaga o upumoni paia o le talale-

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

lei. O le tasi o mataupu faavae e faapitoa le tala-feagai mo le ausia o leni faamoemoe o loo maua i leaega 12 o le Mataupu Faavae ma Feagaiga, o se faaaliga na tuuina mai e ala i le Perofeta o Iosefa Samita ia Iosefa Knight, o se alii amiotonu o lē na saili ma le faatauana i le malamalama i le finagalo o le Alii, e le mo nao se suiga i fafo, ae ia tu atu ma le le maluelue i lona ave'a ma soo—“mausali pe o poutu o le lagi.” Na tautino mai e le Alii:

“Faauta, Ou te tautala atu ia te oe, ma i latou uma foi o e ua i ai manaoga e aumai i luma ma faatu leni galuega;

“Ma e leai se tasi e mafai ona fesoasoani i leni galuega vagana ai ua lotomaulalo o ia ma tumu i le alofa, ua i ai le faatuatua, faamoemoe, ma le alofa mama, ua faautauta i mea uma, i soo se mea e tuu atu i lana tausiga.”

O le taitaiga a le Faaola, ua tusifaamaumauina i leni faaaliga paia, ua faamanatu mai ai ia i tatou o le legāoiā o se faamalosiga alagataua mo se faavae mautu ia Iesu Keriso. O se tasi lea o uiga auauama e matuai alagataua, e le mo na o i latou ua valaauina e auaua atu, ae e mo i latou uma foi ua osia feagaiga paia ma le Alii ma talia e mulimuli faamaoni ia te Ia. O le legāoiā e ogatasi ma faamalolosia ai isi uiga auauama faaKeriso na ta'ua i leni faaaliga, o le lotomaulalo, faatuatua, faamoemoe, alofa mama, ma le alofa le pona lea e tafe mai ia te Ia. E le gata i lea, o le atinaega o le legāoiā o se auala anoa lea e puipui ai o tatou agaga e faasaga i mea pala faaleagaga e maaleale ma e le gata, e afua mai i faatosinaga faalelalagi lea e mafai ona faavaivaia ai lo tatou faavae ia Iesu Keriso.

Faatasi ai ma agavaa ua umia e soo moni o Keriso, o le legāoiā e tumatila o se ataata o le Faaola lava Ia, o se fua faapelepele o le Agaga, e avanoa mo tagata uma o e naunau ia taialaina i tosinaga faalelagi. O le uiga auauama lea e aumaia le autasi i le loto, mamanu ai manaoga ma lagona i le poto ma le toafimalie. I tusitusiga paia, ua faaaliga mai ai le legāoiā o se vaega taua o le faagasologa i la tatou malaga faaleagaga, e taitai atu ai i tatou agai i le onosai, faaleatua, ma le agaalofo, a o faaleleia atili ai o tatou faalogona, a tatou upu, ma a tatou faatinoga.

O soo o Keriso o e tauivi e atinae leni uiga auauama faaKeriso e faateleina le lotomaulalo ma tumu i le alofa. E aliae se malosiaga mamalu i totonu o i latou, ma oo ai ina gafatia lelei atu ona taofiofi le ita, faafailele le onosai, ma taulima isi

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.

Bien souvent, le monde exalte les compor-

ma le faapalepale, faaaloalo, ma le mamalu, e tusa lava pe matamataita le oo mai o faigata. Latou te tauivi ina ia le vave tali atu ae filifili e tali atu ma le atamai faaleagaga, e taialaina e le agamalu ma tosinaga faifaimalie a le Agaga Paia. O lea auala, latou te tau le lamatia ai i le pala faaleagaga ona, e pei ona aoao mai le Aposetolo o Paulo, latou te iloa e mafai ona latou faia mea uma lava e ala ia Keriso, o le e faamalosi ia i latoue tusa lava pe feagai ma tofotofoga ia e mafai ona luluina ai a latou molimau e uiga ia te Ia.

I lana Tusi ia Tito, na faailoa atu ai e Paulo le fautuaga paia e uiga i agavaa o i latou o e mananao e fai ma sui o le Faaola ma fai Lona finagalo i le faatuatua ma le tuuto. Fai mai o ia, e tataua ona latou alolofa i tagata ese, faautauta, amiotonu, ma amioatua—o uiga auaumama e atagia manino ai tosinaga o le legaoia.

Ae peitai, sa lapataia e Paulo e tataua ona latou “le finauvale, e le itaitagofie, ... [ma] e le fasi tagata.” O na uiga e feteenai ma le mafaufau o le Faaola ma e faatuai ai le tuputupu a'e faaleagaga. I le anotusi faaletusi paia, o le, “le finauvale” o se tagata e musu e gaoioi faasausili ma le faamaualuga; o le “e le itaitagofie” o se tagata e aloese ma le osofia masani ia le to'a ma itagofie; ae o le “e le fasi tagata” e faasino i se tagata o le e tete e i finauga, malovale, ma amioga pa'a'a i faaupuga, faaletino, ma faalelagona. A o tatou tauivi e suia a tatou amioga i le faatuatua ma le lotomauualalo, e mafai ona tatou taula ma le mausali i le papa mau o Lona alofa tunoama avea ai o ni mea faigaluega mamā ma iila i Ona aao paia.

I le tomanatu ai i le manaomia ona atinae le uiga auaumama o le legāoiā, ou te manatua ai upu a Hana, le tina o le perofeta o Samuel—o se tamaitai na maoae lona faatuatua, o le, e ui lava i le tele o tofotofoga, sa ofoina atu se pese o le agaga faafetai i le Alii. Fai mai o ia, “Soia tou te faatele a outou upu faamaualuga naua; e alu ae ai le faanoono i o outou gutu: aua o leova o le Atua sisila mai o ia, o ia foi le na te fuatia amio.” O lana pese na tele atu o se tatalo—o se valaaulia mo ia lava ina ia faatino ma le lotomauualalo, amio pulea, ma faato'ato'a. Ua faamanatu mai e Hana ia i tatou o le malosia faaleagaga moni e le faaalua i amioga pa'a'a po o upu faasausili, ae i uiga faaalua o le legāoiā ma magafagafa e ogatasi ma le poto o le Alii.

O le tele o taimi, e faaea e le lalolagi amioga e

tements 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 de nous et son alliance de paix ne sera pas retirée

fanau mai i amioga pa'aā, faasausili, lē onosai, ma le soonafai, lea e masani ona tauamitonu ai na uiga e ala i faiga faamalosī o le olaga i aso taitasi, ma le lilifa atu agai i le faamaonia o le taliaina ma le lauiloa. A tepa ese la tatou vaai mai le uiga auaumama o le legāoiā ma lē amanaia le tosina-ga mālū ma faato'ato'a a le Agaga Paia i a tatou amioga ma faamatalaga, e faigofie lava ona tatou pauu atu i mailei a le fili, lea e mautinoa lava le taitai atu ai o i tatou e tautatala i upu ma fai uiga o le a tatou matuai salamo ai lava, pe o totonu o a tatou mafutaga faaleagafesootai, faaleaiga pe faale-ekalesia foi. Ua valaaulia i tatou e le talalelei a Iesu Keriso e faaaoga lenei uiga auaumama ae maise lava i taimi o luitau, aua o taimi tonu lava ia e faaalī ai uiga moni o se tagata. Pei ona fai mai Martin Luther King Jr. i se tasi o taimi, "O le fuafaatau tupito o se tagata, e le o le po o fea o tu ai i taimi o le sololelei ma faigofie, ae o le mea e tu ai i taimi o luitau ma finauga."

I le avea ai ma tagata o le feagaiga, ua valaauina i tatou e ola ma o tatou loto ia mauaa mausali i folafolaga paia ua tatou faia i le Alii, mulimuli ma le toto'a i le mamanu ua Ia faatuina e ala i Lana faaitaiga atoatoa. Ma ua Ia folafola mai, "E moni, e moni, ou te fai atu ia te outou, o la'u mataupu lenei, ma o soo se tasi e atiae i luga o lenei mataupu, ua atiae i luga o la'u papa, ma o le a le manumalo faitotoa o seoli e faasaga ia te i latou."

Aua Le Atuatuva le o Outou Loto, saunia e Howard Lyon, faaaloaloga a Havenlight

O le auunaga a le Faaola i luga o le fogaalele sa faailogaina i le uiga auaumama o le legāoiā i vaega uma o Lona tagata. E ala i Lana faaitaiga atoatoa, sa Ia aoao mai ai i tatou ina ia "onosai i puapuga, aua le faifai atu ia te i latou o e e faifai mai." E pei ona sa Ia aoao mai e le tataua ona tatou gauai atu i le ita ona o finauga ma fee-seeseaiga, sa Ia folafola mai, "E ao ina outou salamo, ma avea e pei o se tamaitiiti." Sa Ia aoao mai foi, o i latou uma o e mananao e o mai ia te Ia ma le faamoemoe ato o le loto, e ao ona faalelei ma i latou o loo feita pe ma i latou o i ai se mea e faasaga ia i latou. Faatasi ai ma se uiga faaalī o le legāoiā ma se loto mutimuti alofa, sa Ia faamautinoa mai ai ia i tatou e faapea, a leaga, agaleaga, le faaaloalo le faiga o i tatou, o le a le aluese Lona agalelei mai ia i tatou, ma o le a le aveesea le feagaiga o Lona filemu mai o tatou olaga.

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,

I ni nai tausaga ua mavae, sa ma maua ai ma lo'u toalua se avanoa paia e feiloai ai faatasi ma nisi o tagata faamaoni o le Ekalesia i le Aai o Mekisiko. O le toatele o i latou, sa onosaia a le o le tagata lava ia pe e ala i sē pele ia i latou, ni tofotofoga e lemafaamatalaina e aofia ai le avefaamalosia, fasioti tagata, ma isi faalavelave matautia.

A o ma tilotilo atu i foliga o na Au Paia, ma te lei vaaia ai se ita, inoino, po o se manao e tauimasui. Nai lo lena, sa ma vaaia se lotomaulalo leleoa. O o latou foliga, e ui ina sa faailogaina i le faanoanoa, sa susulu mai ai se moomoo faamaoni mo le faamalologa ma le faamafanafanaga. E ui ina sa nutimomoia o latou loto ona o mafatiaga, sa fetaomi pea i luma nei Au Paia ma le faatuatua ia Iesu Keriso, ma filifili ia le faatagaina o latou puapuaga e avea ma āva i lo latou faatuatua pe mafua ai le maluelue i a latou molimau o le talalelei.

I le faaiuga o lena faapotopotoga paia, sa ma feiloai atu ia i latou taitoatasi. O faatalofa uma, o opo uma na avea o se molimau leleoa e faapea, faatasi ai ma le fesoasoani a le Alii, e mafai ai ona tatou filifili e tali atu ma le legāoiā i tulaga le fiafia ma luitau o le olaga. O a latou faataitaiga leleoa ma le agavaivai na avea o se valaaulia alofa e savavali i le ala o le Faaola ma le legāoiā i mea uma. Sa ma lagonaina e pei sa ma i ai i le afioaga o ni agelu.

O Iesu Keriso, o lē silisili o tagata uma, sa tigaina mo i tatou seia oo ina tafe Lona toto mai puafu uma, ae Na te le'i faatagaina le ita e faamu ai Lona finagalo, pe na mamulu atu i Ona laufofoga ni upu pāā, leaga, pe tufanua, e oo lava i le lotolotoi o puapuaga faapena. Faatasi ai ma le legāoiā atoatoa ma le agamalu e le mafaa-tusalia, sa lei mafaufau o Ia mo Ia lava, ae o fanau taitoatasi a le Atua—i le tuanai, taimi nei, ma le lumanai. Sa molimau mai le Aposetolo o Peteru e faatatau i le uiga auaumama musuia o Keriso ina ua ia tautino mai, "O lē sa agateleina, ae le'i toe agatele atu, na faatigaina o ia, ae le'i faamata'u atu, a ua tuuina atu o ia e ia i lē na te faamasino tonu." E oo lava i le totonugalemu o Lona tiga tele, sa faaalia lava e le Faaola le legāoiā atoatoa ma paia. Sa Ia tautino mai, "E ui i lea, ia i ai i le Tama le viiga, ma sa ou inu ma faauma ai a'u tapenapenaga mo le fanauga a tagata."

Ou uso e ma tuafafine pele, ou te tuuina atu se valaaulia faatauanau ia i tatou uma ina ia teuteu o tatou mafaufau ma loto i le uiga auaumama

comme une réponse sacrée à l'appel prophétique 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.

faaKeriso o le legāoiā, o se tali paia lea i le valaau faaperofeta a lo tatou pele o Peresitene Russell M. Nelson. A o tatou tauivi ma le faatuatua ma le filiga e lalaga le legāoiā i totonu o a tatou faatinoga ma upu, ou te molimau atu o le a tatou faamalolosia ma taula o tatou olaga ia sili ona mausali i luga o le faavae mautinoa o lo tatou Togiola.

E tuuina atu ma le faamaoni lau molimau e faapea, o le tulitulimatagauina pea o le legāoiā e faamama ai o tatou agaga ma faapaia ai o tatou loto i luma o le Faaola, e faalatalata malie atu ai i tatou ia te Ia ma saunia ai i tatou, ma le faamoemoe ma le filemu, mo lena aso mamalu pe a tatou feiloai ma Ia i Lona Afio Mai Faalua. Ou te faasoa atu ai nei upu paia i le suafa o lo tatou Faaola o, Iesu Keriso, amene.