

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Kupambwa kwa Maadili ya Kuwa na Kiasi

Na Mzee Ulisses Soares
Wa Akidi ya Mitume Kumi na Wawili

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

Ninatoa mwaliko kwetu sote wa kuyapamba mawazo yetu kwa maadili kama ya Kristo wa kuwa na kiasi.

Mnamo mwezi Mei 2021, Wakati wa kutembelea kazi ya ukarabati wa hekalu la Salt Lake, Rais Russell M. Nelson alishangazwa na juhudi za waasisi ambao, pamoja na ufinyu wa rasilimali na imani isiyotetereka, walijenga jumba lile takatifu, kazi bora kimwili na kiroho ambayo imesimama imara kwa muda mrefu. Hata hivyo, pia alichunguza matokeo ya mmomonyoko, ambao kwa muda mrefu umesababisha nyufa katika mawe ya msingi wa kwanza wa hekalu na kutokuwa thabiti kwenye uashi, ishara za wazi kwa uhitaji wa uimarishaji wa jengo.

Nabii wetu mpendwa kisha alitufundisha kwamba jinsi ambavyo ilikuwa muhimu kutekeleza viwango vikubwa kuimarisha msingi wa hekalu ili kwamba liweze kuhimili nguvu za asili, sisi pia tunahitaji kuchukuwa hatua zisizo za kawaida—pengine hatua ambazo kamwe hatukuzichuwa hapo mwanzo—kuimarisha msingi wetu wa kiroho katika Yesu Kristo. Katika ujumbe wake wa kukumbukwa, alituaacha na maswali mawili mazito kwa ajili ya kufikiria binafsi: “Jinsi gani ulivyo imara msingiwako? Na ni uimara gani unahitajika kwenye ushuhuda na uelewa wako wa injili?”

Injili ya Yesu Kristo inatupa sisi njia takatifu na na zenye uvuvio ili kuzuia mmomonyoko wa kiroho katika nafsi zetu, kwa nguvu ikiimarisha msingi wetu na kutusaidia kuepuka mianya katika imani yetu na udhaifu katika vyote, ushuhuda wetu na uelewa wetu wa kweli takatifu za injili. Kanuni moja ya kipekee inayohusika kwa ajili ya

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

kutimiza azma hii inapatikana katikasehemu ya 12 ya mafundisho na Maagano, ufunuo uliotolewa kupitia Nabii Joseph Smith kwa Joseph Knight, mtu mwenye haki ambaye kwa uaminifu alitafuta kuelewa mapenzi ya Bwana, sio tu kwa badiliko la kuonekana kwa nje, lakini kusimama bila kuyumba katika ufuasi wake—imara kama nguzo za mbinguni. Bwana alitangaza:

“Tazama, ninasema nawe, na pia kwa wale wote walio na hamu ya kuanzisha na kuendeleza kazi hii;

“Na hakuna yeyote awezaye kusaidia katika kazi hii isipokuwa yule aliye mnyenyekevu na aliyejaa upendo, akiwa na imani, matumaini na hisani, akiwa na kiasi katika mambo yote, yatakayoaminiwa katika utunzaji wake.”

Mwongozo wa mwokozi, ulio rekodiwa katika ufunuo huu mtakatifu, unatukumbusha kwamba kuwa na kiasi ni uimarishaji muhimu kwa ajili ya msingi imara katika Yesu Kristo. Ni moja ya maadili yasiyo zuilika, sio tu kwa wale walioitwa kuhudumu lakini kwa ajili ya wote walio fanya maagano matakatifu na Bwana na kukubali kumfuata Yeye kwa imani. Kuwa na kiasi kunapatanisha na kunaimarisha sifa zingine kama za Kristo zilizotajwa katika ufunuo huu: unyenyekevu, imani, tumaini, hisani, na upendo wa kweli ambao unatiririka kutoka Kwake. Zaidi ya hayo, kuendeleza kuwa na kiasi ni njia sahihi ya kulinda nafsi zetu dhidi ya mmomonyoko wa kiroho ambao bado siku zote ni mgumu kuelezea ulio sababishwa na ushawishi wa kiulimwengu ambao unaweza kudhoofisha msingi wetu katika Yesu Kristo.

Miongoni mwa sifa ambazo zinapamba ufua si wa kweli wa Kristo, kuwa na kiasi kunajitokeza kama taswira ya Mwokozi Mwenyewe, tunda la thamani la Roho, linalo patikana kwa wote wanao jifungua wenyewe kwa ushawishi mtakatifu. Ni maadili ambayo yanaleta upatanishi kwenye moyo, kutengeneza matamania na hisia kwa busara na utulivu. Katika maandiko, kuwa na kiasi kunawakilishwa kama sehemu muhimu ya maendeleo katika safari yetu ya kiroho, kikutuongoza kuelekea subira, uungu, na huruma wakati ikisafisha hisia zetu, maneno yetu, na matendo yetu.

Wafuasi wa Kristo wanao jitahidi kuendeleza sifa hii Kama ya Kristo wanakuwa kwa asili kubwa wanyenyekevu na waliojaa upendo.

sereine naît en eux, et ils deviennent plus aptes à maîtriser leur colère, à rester patients et à traiter 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

Nguvu tulivu inainuka ndani yao, na wanakuwa wenye uwezo mzuri wa kuzuia hasira, kutunza subira, na kuwatendea wengine kwa uvumilivu, heshima, na hadhi ya utu, hata wakati upepo wa shida ukivuma kwa nguvu kubwa. Wanajitahidi kutokutenda kwa wazo lolote la ghafla bali kuchagua kutenda kwa busara ya kiroho, ikiongozwa na unyenyekevu na kwa ushawishi wa upole wa Roho Mtakatifu. Kwa njia hii, wanaathirika kido-go kwa mmomonyoko wa kiroho kwa sababu, kama Mtume Paulo alivyofundisha, wanajuwa kwamba wanaweza kufanya mambo yote katika Kristo, awatiaye nguvuhata katika uso wa majaribu ambayo yangeweza kutikisa ushuhuda wao Kwake.

Katika Waraka wake kwa Tito, Paulo aliwasilisha ushauri mtakatifu kuhusu sifa za wale wanao tamani kumwakilisha Mwokozi na kufanya mapenzi Yake kwa imani na kujitolea kwa dhati. Alisema wanapaswa kuwa wakarimu, wenye busara, na watakatifu—sifa ambazo kwa uwazi zina akisi ushawishi wa kuwa na kiasi.

Hata hivyo, Paulo alionya kwamba wanapaswa kuwa “wasio wakaidi, wasio wepesi wa hasira, ... [na] wasio wagomvi.” Tabia kama hizo ni kinyume na mawazo ya Mwokozi na zinazuia ukuaji wa kweli wa kiroho. Katika muktadha wa kimaandiko, “kutokuwa mkaidi” ni mtu anayekataa kutenda kwa kiburi na majivuno; “kutokuwa mwepesi wa hasira” ni mtu anayeepuka shurutisho la asili la kutokuwa na uvumilivu na kukwazika ;na “kutokuwa mgomvi” inahusu yule anaye kataa mabishano, jeuri, na tabia ya kikatili kwa maneno, kimwili na kihisia. Tunapojitahidi kubadili tabia yetu kwa imani na unyenyekevu, tunaweza kuwa tumefungwa imara kwenye mwamba imara wa rehema Yakena kuwa safi na vifaa vilivyosafishwa katika mikono Yake mitakatifu.

Katika kutafakari juu ya haja ya kujenga maadili ya kuwa na kiasi, Nina kumbusha juu ya maneno ya Hana, mama wa nabii Samweli—mwanamke wa imani ya ajabu ambaye, hata baada ya majaribu makubwa, aliimba wimbo wa shukrani kwa Bwana. Alisema, “Usiseme zaidi kwa kiburi mno; usiache ufidhuli utoke nje ya mdomo wako: kwani Bwana ni Mungu wa elimu, na kwa matendo yake yame pimwa.” Wimbo wake ni zaidi ya sala—ni mwaliko wa kujialika kutenda kwa unyenyekevu, kujidhibiti, na wastani. Hana anatukumbusha kwamba nguvu ya kweli ya kiroho haioneshwi katika msukumo wa vitendo au

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 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

maneno ya majivuno bali katika kuwa na kiasi, fikra za kimawazo zilizolinganishwa na hekima za Bwana.

Mara nyingi, ulimwengu hukuza tabia zilizozaliwa na ushari, ufidhuli, kukosa uvumilivu, na kutokuwa na kiasi, mara nyingi ukitetea tabia kama hizo kwa misukumo ya maisha ya kila siku na mwelekeo kuelekea uthibitishaji na urahisishaji. Tunapo geuza mtazamo wetu mbali kutoka maadili ya kuwa na kiasi na kutojali uungwana wa kuwa na kiasi na ushawishi wa Roho Mtakatifu katika njia yetu ya kutenda na kuzungumza, tunaanguka kirahisi kwenye mtego wa adui, ambao bila kutatarajia unatuongoza kutoa maneno na kuchukuwa mitazamo itakayo tuletea masikitiko makubwa ama katika jamii, familia au hata mahusiano yetu ya kikanisa. Injili ya Yesu Kristo inatualika kutumia maadili haya hususani katika nyakati za changamoto, kwani ni katika fursa hizi hasa kwamba tabia ya kweli ya watu inadhihirishwa. Kama Martin Luther King Jr. wakati fulani alivyosema, “Kipimo cha mtu sio pale anaposimama katika nyakati za faraja na za kufaa, bali pale anaposimama nyakati za changamoto na za kutatanisha.”

Kama watu wa ahadi, tumeitwa kuishi mioyo yetu ikiwa na mizizi imara katika ahadi takatifu tulizo zifanya kwa Bwana, kwa uangalifu tuki-fuata mpangilio alio uanzisha kupitia mfano Wake mtimilifu Kama malipo, Ameahidi, “Amin, amin, nawaambia, kwamba haya ni mafundisho yangu, na yeyote atakayejenga juu yake hujenga juu ya mwamba wangu, na milango ya jehanamu haitamshinda.”

Msifadhaike Mioyoni Mwenu, na Howard Lyon, kwa heshima ya Heavenlight

Huduma ya Mwokozi duniani ilidhihirika kwa maadili ya kuwa na kiasi katika vipengele vyote vya tabia Yake. Kupitia mfano wake mkamilifu, alitufundisha “uwe mvumilivu wakati wa mateso, usiwashutumu wenye kukushutumu.” Alipokuwa anafundisha kwamba hatupaswi kuruhusu hasira kwa sababu ya mapingamizi na mabishano, Alitangaza: “Lazima mtubu, na kuwa kama watoto wadogo.” Pia Alifundisha kwamba wote wanaotamani kuja Kwake kwa moyo wa lengo moja lazima wapatane na wale ambao wanawakasirikia au na wale walio na kinyongo nao. Kwa tabia ya kuwa na kiasi na moyo wa huruma, alituhakikishia kwamba tunapotendewa kikatili,

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 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. »

bila huruma, kwa ufidhuli, au kwa dharau, upole wake hautatuacha, na maagano ya amani yake hayataondolewa kutoka kwenye maisha yetu.

Miaka michache iliyopita, mimi na mke wangu tulipata fadhila takatifu ya kukutana na baadhi ya waumini waaminifu wa kanisa katika Jiji la Mexico. Wengi wao, ama binafsi au kupitia wapendwa wao, walikuwa wamevumilia majari-bu yasiyo elezeka, ikiwa ni pamoja na utekaji, mauaji, na misiba mingine ya kuvunja moyo.

Tulipotazama ndani ya nyuso za Watakatifu wale, hatukuona hasira, uchungu, au nia kwa ajili ya kisasi. Badala yake, tuliona unyenyekevu wa kimya. Mwonekano wa sura zao, ingawa zilion- esha ishara ya huzuni, zilitoa tamani angavu la uponyaji na faraja. Ingawa mioyo yao iliku- wa imevunjika kwa mateso, Watakatifu hawa walisonga mbele kwa imani katika Yesu Kristo, wakichagua kutoacha mateso yao kuwa mianya katika imani yao au kusababisha kutokuwa thabi- ti katika ushuhuda wao wa injili.

Mwishoni mwa mkusanyiko ule mtakatifu, tulisalimiana na kila mmoja wao. Kila salamu ya kushikana mikono, kila kumbatio, likawa ushuhuda wa kimya kwamba kwa msaada wa Bwana, tunaweza kuchagua kujibu kwa kuwa na kiasi kwenye kuvunjika moyo na changamoto za maisha. Ukimya wao na mfano wao wa kuto- jitanguliza ulikuwa kama mwaliko kutembea njia ya Mwokozi kwa kuwa na kiasi katika vitu vyote. Tulijihisi kama tulikuwa katika uwepo wa malaika.

Yesu Kristo, mkuu wa vyote, aliteseka kwa ajili yetu mpaka alitokwa damu kutoka kila kinyweleo, hata hivyo kamwe hakuruhusu hasira iwake moyoni Mwake, wala maneno ya shari, maneno ya kuchukiza, au maneno ya kukufuru yatoke kwenye mdomo wake, hata katika mateso kama hayo. Pamoja na kuwa na kiasi kikamilifu na unyenyekevu usio na kifani, Hakujifikiria bali juu ya kila mmoja wa watoto wa Mungu— waliopita, waliopo, na wa baadae. Mtume Paulo alishuhudia juu ya tabia ya unyenyekevu ya Kristo wakati alipotangaza: “Yeye alipotukanwa, hakurudisha matukano; alipoteswa, hakuogofya; bali alijikabidhi kwake yeye ahukumuye kwa haki.” Hata katikati ya mateso yake makubwa, Mwokozi alionyesha kuwa na kiasi kuliko kamili na kwa kiungu. Alitangaza, “Hata hivyo, utukufu na uwe kwa Baba, na Mimi nikachukua na kuka-

Mes frères et sœurs bien-aimés, je nous 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 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.

milisha maandalizi yangu kwa ajili ya watoto wa wanadamu.”

Akina kaka na dada zangu wapendwa, Nina-toa mwaliko wa kweli kwetu sote kupamba akili zetu na mioyo yetu kwa maadili kama ya Kristo ya kuwa na kiasi, kama jibu takatifu kwa wito wa kinabii wa mpendwa Rais wetu Russell M. Nelson. Tunapo jitahidi kwa imani na bidii kufuma kuwa na kiasi katika matendo na maneno, ninashuhudia kwamba tutaimarisha na kuweka nanga maisha yetu kwa usalama zaidi juu ya msingi hakika wa Mkombozi wetu.

Kwa dhati natoa ushuhuda wangu kwamba utafutaji wa daima wa kuwa na kiasi unasafisha nafsi yetu na kutakasa moyo wetu mbele ya Mwokozi, taratibu ukitusogeza zaidi Kwake na kututayarisha, kwa tumaini na amani, kwa ajili ya siku ile ya utukufu tutakapo kutana na Yeye kwenye Ujio Wake wa Pili. Nina shiriki maneno haya matakatifu katika jina takatifu la Mwokozi wetu, Yesu Kristo, amina.