

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Украсени с добродетелта на себеобузданието

От старейшина Юлисис Соарес
От Кворума на дванадесетте апостоли

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

Отправлям искрена покана към всички нас да украсяваме умовете и сърцата си с Христовата добродетел на себеобузданието.

През май 2021 г., докато разглеждаше ремонтните дейности на храма Солт Лейк, президент Ръсел М. Нелсън се удиви на усилията на пионерите, които, с ограничени ресурси и непоклатима вяра, са издигнали тази свещена постройка, физически и духовен шедьовър, устоял на изпитанията на времето. Но той също така огледа последиците от ерозията, която с времето е причинила пукнатини в първоначалните основи на храма и нестабилност в зидарията – ясни признаци за нуждата от укрепване на основите.

След това нашият възлюбен пророк ни учи, че точно както е необходимо да се вземат сериозни мерки за укрепване на основите на храма, за да може да устоява на природните сили, така и ние трябва да предприемаме изключителни мерки – дори такива, каквито никога досега не сме предприемали – за да укрепваме своите духовни основи в Исус Христос. В своето забележително послание, той ни зададе два проникателни въпроса, върху които да размишляваме: „Колко здрави са вашите основи? Какъв вид „подсилване“ на вашето свидетелство и разбирането ви на Евангелието е нужно?“

Евангелието на Исус Христос ни предоставя божествено вдъхновени и ефективни средства, които да предотвратяват духовната ерозия в душите ни, въздействащо да укрепват нашите основи и да ни помагат да избягваме пукнатините във вярата си и нестабилността както в нашето свидетелство, така и в

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

разбирането ни за свещените истини на Евангелието. Един особено приложим принцип за постигане на тази цел се намира в 12-и раздел на Учение и завети – откровение, дадено чрез пророка Джозеф Смит на Джозеф Найт, един праведен мъж, който искрено се опитва да разбере Господната воля, не само за чисто външна промяна, но за да бъде непоколебим в своето ученичество – непоклатим като стълбовете на небесата. Господ заявява:

„Ето, Аз говоря на тебе и също на всички онези, които имат желание да осъществяват и установяват това дело.

И никой не може да съдейства за това дело, освен ако не е смирен и изпълнен с любов, имащ вяра, надежда и милосърдие, бидейки въздържан във всичко, което ще бъде поверено на грижата му“.

Напътствията на Спасителя, записани в това свещено откровение, ни напомнят, че себеобузданието (или както е споменато в стиха: въздържаността) е съществен крепежен елемент за едни здрави основи в Исус Христос. То е една от незаменимите добродетели, не само за призованите да служат, но и за всички, които са сключили свещени завети с Господ и са приели да Го следват с вяра. Себеобузданието внася хармония и подсилва другите Христови качества, споменати в това откровение: смирение, вяра, надежда, милосърдие и чистата любов, която струи от Него. Освен това, развиването на себеобуздание е значим начин да предпазваме душите си от едва доловимата, но при все това постоянна духовна ерозия, породена от светски влияния, които могат да отслабват нашите основи в Исус Христос.

Сред качествата, които са присъщи за истинските ученици на Христос, себеобузданието се отличава като отражение на Самия Спасител, ценен дар на Духа, достъпен за всички онези, които се поддават на божествено влияние. Това е добродетелта, която внася хармония в сърцето, оформяйки желанията и емоциите с мъдрост и спокойствие. В Писанията себеобузданието е представено като съществена част от напредъка по духовния ни път. То ни води към търпение, благочестие и състрадание, като в същото време облагодарява нашите чувства, думи и действия.

Учениците на Христос, които се стремят да развиват това Христово качество, стават

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 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

все по-смирени и изпълнени с любов. В тях се заражда една вътрешна сила, носеща мир, и те стават по-способни да възпират гнева си, да подхранват търпението си и да се отнасят към другите с разбиране, уважение и достойнство дори когато ветровете на негодите фучат неукротимо. Те се стремят да не действат импулсивно, а избират да действат с духовна мъдрост, водени от кротост и нежното влияние на Светия Дух. По този начин те стават все по-неподатливи на духовната ерозия, защото, както учи апостол Павел, те знаят, че могат да направят всичко чрез Христос, Който ги укрепява – дори по време на изпитания, които биха могли да разклатят свидетелствата им за Него.

В посланието си към Тит, Павел отправя свещен съвет относно качествата на онези, които желаят да представляват Спасителя и да изпълняват волята Му с вяра и отдаденост. Той казва, че те следва да бъдат гостоприемни, разбрани, праведни и благочестиви – качества, които ясно отразяват влиянието на себеобуздание.

Обаче Павел предупреждава, че те не трябва да бъдат „своевол(ни), нито гневлив(и) (...) нито побойни(ци)“. Подобни характеристики са противоположни на нагласата на Спасителя и пречат на истинското духовно израстване. В контекста на Писанията, човек, който не е „своеволен“, отказва да се държи арогантно и горделиво. Този, който не е „гневлив“, избягва естествения порив да губи търпение или да става раздражителен. Не е „побойник“ този, който отхвърля раздорите, агресивното и грубо поведение, било то вербално, физическо или емоционално. Като полагаме усилия да променяме поведението си с вяра и смирение, можем да имаме сигурна котва в стабилната канара на Неговата благодат да се превръщаме в чисти и усъвършенствани оръдия в Неговите свети ръце.

Размишлявайки върху нуждата да развиваме себеобуздание, се сещам за думите на Анна, майката на пророка Самуил – жена със забележителна вяра, която, макар и след големи изпитания, отправя песен на благодарност към Господ. Тя казва: „Не продължавайте да говорите горделиво; да не излезе високомерие от устата ви; защото Господ е Бог на знание и от Него се претеглят делата“. Нейната песен е повече от молитва – тя е покана към самата

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 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

нея да действа със смирение, самоконтрол и умереност. Анна ни напомня, че истинската духовна сила не се изразява в импулсивни реакции или надменни слова, а в премерено, вежливо отношение, в унисон с мъдростта на Господ.

Нерядко светът величае държание, породено от агресивност, арогантност, нетърпение и прекомерност, като често оправдава подобен вид поведение с напрегнатото ежедневие и склонността към утвърждаване и популярност. Когато отвърщаме поглед от добродетелта на себеобузданието и пренебрегваме нежното и внасящо умереност влияние на Светия Дух в начина, по който действаме и говорим, лесно попадаме в капана на противника, което неизбежно ни води до изричане на думи и заемане на позиции, за които дълбоко ще съжаляваме, без значение дали това е в нашите социални, семейни или дори църковни взаимоотношения. Евангелието на Исус Христос ни кани да упражняваме тази добродетел особено в моменти на трудности, защото именно в тези моменти се разкрива истинският характер на човека. Както заявява веднъж Мартин Лутър Кинг-мл.: „Истинската същност на един човек си проличава не от позицията му в моментите на комфорт и удобство, а от позицията му в моментите на трудности и противоречие“.

Като заветен народ, ние сме призвани да пуснем дълбоко корени в свещените обещания, които сме дали на Господ, като внимателно следваме модела, който Той е установил чрез Своя съвършен пример. А в замяна Той обещава: „Истина, истина ви казвам, че това е Моето учение и всеки, който гради върху това, той гради върху Моята канара, и портите на пъкъла не ще надвият над него“.

Let Not Your Hearts Be Troubled(Да не се смущава сърцето ви), от Хауърд Лион, предоставена от Havenlight

Служението на Спасителя на земята се отличава с добродетелта на себеобузданието във всички аспекти от Неговия характер. Чрез Своя съвършен пример Той ни учи: „Бъд(ете) търпелив(и) в огорченията, не хул(ете) срещу онези, които хулят“. Като учи, че не трябва да се поддаваме на гнева в резултат на спорове и разногласия, Той заявява: „Трябва да се покаете и да станете като малко дете“.

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 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'in-

Също така учи, че всички, които желаят да дойдат при Него с пълно намерение в сърцето, трябва да се помирят с онези, на които са ядосани, или с онези, които имат нещо срещу тях. Със спокойно отношение и състрадателно сърце Той ни уверява, че когато се отнасят към нас с грубост, нелюбезност, неуважение или пренебрежение, Неговата доброта няма да ни изостави, а заветът да имаме мира Му няма да бъде премахнат от живота ни.

Преди няколко години със съпругата ми имахме свещената привилегия да се срещнем с няколко верни светии от Църквата в Мексико Сити. Мнозина от тях, поради свои преживявания или такива на близките им, бяха понесли неописуеми изпитания, като отвличания, убийства и други съкрушаващи трагедии.

Вглеждайки се в лицата на тези светии, ние не доловихме гняв, негодувание или желание за отмъщение. Вместо това открихме едно тихо смирение. Техните лица, въпреки че бяха белязани от тъга, излъчваха искрен копнеж за изцеление и утеха. Въпреки че сърцата им бяха съкрушени от страдания, тези светии напредваха с вяра в Исус Христос, избирайки да не позволяват на страданията им да се превръщат в пукнатини във вярата им или да водят до колебание в свидетелството им за Евангелието.

В края на това свещено събиране, ние поздравихме всеки от тях. Всяко здрависване, всяка прегръдка, се превърна в едно тихо свидетелство, че с помощта на Господ можем да избираме да отвърщаме със себеобуздание на разочарованията и трудностите в живота. Техният тих и непридирчив пример беше една нежна покана да вървим по пътеката на Спасителя със себеобуздание във всичко. Почувствахме се сякаш бяхме в присъствието на ангели.

Исус Христос, най-великият от всички, страда за нас, докато не започна да кърви от всяка пора, при все това Той никога не позволи на гнева да се разпали в сърцето Му, нито прояви агресивност, жлъч или пък изрече скверни думи, дори и в тези големи страдания. Със съвършено себеобуздание и несравнима кротост Той не мислеше за Себе Си, а за всяко от Божиите чедра – от миналото, настоящето и бъдещето. Апостол Павел свидетелства за възвишеното отношение на

juries, 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 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.

Христос, когато заявява: „Който, когато Го хулеха, с хула не отвърщаше; когато страдаше, не заплашваше, а предаваше делото Си на Този, Който съди справедливо“. Дори по време на най-големите Си страдания, Спасителят проявява съвършено и божествено себеобуздание. Той заявява: „При все това, нека бъде слава на Отца, Аз отпих и завърших приготовленията Си за чедата човешки“.

Мои възлюбени братя и сестри, отправям искрена покана към всички нас да украсяваме умовете и сърцата си с Христовата добродетел на себеобузданието, откликвайки на призива на пророка, нашия скъп президент Ръсел М. Нелсън. Като се стремим с вяра и усърдие да внасяме себеобуздание в своите действия и думи, аз ви свидетелствам, че ще укрепваме живота си и ще имаме по-здрава котва в сигурната основа на нашия Изкупител.

Тържествено свидетелствам, че постоянният стремеж към себеобуздание пречиства душите ни и освещава сърцата ни пред Спасителя, като нежно ни доближава до Него и ни подготвя, с надежда и мир, за онзи славен ден, когато ще Го срещнем при Неговото Второ пришествие. Споделям тези свещени слова в името на нашия Спасител, Исус Христос, амин.