

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Ozdobení ctností umírněnosti

Starší Ulisses Soares
Kvorum Dvanácti apoštolů

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

Vybízím naléhavě nás všechny, abychom svou mysl a srdce ozdobili křesťanskou ctností umírněnosti.

Když se president Russell M. Nelson v květnu 2021 přišel podívat na renovační práce na chrámu Salt Lake, žasl nad úsilím pionýrů, kteří s omezenými prostředky a neochvějnou vírou vystavěli onu posvátnou budovu, hmotné i duchovní mistrovské dílo, jež obstálo ve zkoušce času. Také si ale všiml účinků eroze, která v průběhu času způsobila mezery v původních kamenných základech chrámu a nestabilitu zdiva, což byly jasné známky toho, že je zapotřebí konstrukci budovy zpevnit.

Náš milovaný prorok nás poté učil, že právě tak jako bylo nutné provést rozsáhlá opatření ke zpevnění chrámových základů, aby chrám odolal silám přírody, musíme mimořádná opatření učinit i my – možná taková, jaká jsme dosud nepodnikli – abychom posílili své duchovní základy v Ježíši Kristu. Ve svém památném poselství nám zanechal k osobnímu zamyšlení dvě důležité otázky: „Jak pevné jsouvašezáklady? A jaké zpevnění je potřeba provést na vašem svědectví a vědomostech o evangeliu?“

Evangelium Ježíše Krista nám poskytuje božsky inspirované a účinné prostředky, které zabírají duchovní erozi naší duše, přičemž mocně posiluje naše základy a pomáhá nám vyhýbat se trhlinám ve víře a nestabilitě jak ve svědectví, tak v porozumění posvátným pravdám evangelia. Jedna zásada, která je pro dosažení tohoto

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 les autres avec tolérance, respect et dignité, même

účelu obzvláště důležitá, se nachází ve 12. oddíle Nauky a smluv, což je zjevení dané prostřednictvím Proroka Josepha Smitha Josephu Knightovi, spravedlivému muži, který se upřímně snažil porozumět vůli Páně, a to nikoli kvůli tomu, aby se změnil pouze navenek, ale aby zůstal neochvějný ve svém učenictví – „aby stál pevně jako sloup y nebes“. Pán prohlásil:

„Viz, promlouvám k tobě a také ke všem těm, kteří mají přání nastolit a utvrdit toto dílo;

A nikdo nemůže pomáhat v tomto díle, ledaže bude pokorný a plný lásky, má víru, naději a pravou lásku, jsa umírněný ve všech věcech, kterékoli budou do péče jeho svěřeny.“

Spasitelovy pokyny zaznamenané v tomto posvátném zjevení nám připomínají, že nezbytným prostředkem k posílení pevných základů v Ježíši Kristu je umírněnost. Je to jedna z nepostradatelných ctností nejen pro ty, kteří jsou povoláni sloužit, ale také pro všechny ty, kteří uzavřeli posvátné smlouvy s Pánem a souhlasí s tím, že Ho budou věrně následovat. Umírněnost slaďuje a posiluje další křesťanské vlastnosti zmíněné v tomto zjevení: pokoru, víru, naději, pravou lásku a čistou lásku, která z Krista vychází. Pěstování umírněnosti je navíc užitečný způsob, jak můžeme chránit svou duši před nenápadnou, ale vytrvalou duchovní erozí způsobenou světскими vlivy, které mohou naše základy v Ježíši Kristu oslabovat.

Mezi vlastnostmi, které zdobí pravé učedníky Kristovy, vyniká umírněnost jako odraz samotného Spasitele a je drahocenným ovocem Ducha dostupným všem, kdo se otevírají božskému vlivu. Je to ctnost, která do srdce vnáší harmonii a utváří touhy a emoce s moudrostí a klidem. V písmech se umírněnost popisuje jako nezbytná součást pokroku na naší duchovní cestě, jež nás vede k trpělivosti, božskosti a soucitu a zároveň tříbí naše pocity, slova a skutky.

Kristovi učedníci, kteří se snaží tuto křesťanskou vlastnost rozvíjet, se stávají pokornějšími a láskyplnějšími. Probouzí se v nich poklidná síla a jsou lépe schopni ovládat hněv, pěstovat trpělivost a jednat s druhými s tolerancí, úctou a důstojností, a to i tehdy, když proti nim vane

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 comportements nés de l'agressivité, l'arrogance, l'im-

prudentiel vitr protivenství. Snaží se nejednat impulzivně, ale rozhodují se jednat s duchovní moudrostí, vedeni mírností a jemným vlivem Svatého Ducha. Tímto způsobem se stávají méně náchylnými k duchovní erozi, protože – jak učil apoštol Pavel – vědí, že v Kristu, který je posiluje, mohou zvládnout vše, dokonce i tváří v tvář zkouškám, které by mohly jejich svědectvím o Ném otřást.

Pavel v epištolu Titovi zapsal posvátné rady týkající se kvalifikačních předpokladů těch, kteří si přejí zastupovat Spasitele a konat Jeho vůli s vírou a oddaností. Řekl, že mají být pohostinní, rozvášní, spravedliví a svatí – což jsou vlastnosti, které jasně odrážejí vliv umírněnosti.

Pavel však varoval, aby nebyli svéhlaví, aby se hned nehněvali a aby nebyli surovci. Takovéto vlastnosti jsou v rozporu se smýšlením Spasitele a brání skutečnému duchovnímu růstu. V kontextu písem je člověk, který není svéhlavý, ten, kdo odmítá jednat arogantně a pyšně; člověk, který se hned nehněvá, je ten, kdo se vyhýbá přirozenému nutkání být netrpělivý a podrážděný; a člověk, který není surovec, označuje toho, kdo na úrovni verbální, fyzické i emoční odmítá svárlivé, agresivní a hrubé chování. Když se budeme snažit s vírou a pokorou měnit své chování, budeme moci být pevně ukotveni na pevné skále Jeho milostia budeme se moci stát čistými a vybroušenými nástroji v Jeho svatých rukou.

Když přemýšlím o potřebě pěstovat ctnost umírněnosti, vybavují se mi slova Anny, matky proroka Samuela – ženy pozoruhodné víry, která i po velkých zkouškách přednesla píseň vděčnosti Pánu. Řekla: „Nemluvtež již více hrdě, a nevycházej z úst vašich slovo pyšné; nebo Bůh silný vševědoucí jest Hospodin, [on zvažuje činy].“ Její píseň je víc než jen modlitbou – je výzvou určenou jí samotné, aby jednala s pokorou, sebeovládáním a zdrženlivostí. Anna nám připomíná, že skutečná duchovní síla se neprojevuje impulzivními reakcemi ani povýšenými slovy, ale umírněným, ohleduplným postojem, který je v souladu s Pánovou moudrostí.

Lidé ve světě často vyzdvihují chování, které se rodí z agresivity, arogance, netrpělivosti a

patience 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 de notre vie.

výstřednosti, a často tyto postoje ospravedlňují tlakem všedního života a sklonem usilovat o uznání a popularitu. Když odvracíme zrak od ctnosti umírněnosti a ignorujeme onen jemný a zklidňující vliv Svatého Ducha ve svém jednání a řeči, snadno padneme do pasti nepřítele, což nás nevyhnutelně vede k pronášení slov a zaujímání postojů, kterých budeme hluboce litovat, ať již se jedná o sociální, rodinné, či dokonce církevní vztahy. Evangelium Ježíše Krista nás vybízí, abychom tuto ctnost uplatňovali zvláště v náročných chvílích, neboť právě při těchto příležitostech se odhaluje pravý charakter jednotlivce. Martin Luther King ml. jednou řekl: „Skutečnou úroveň člověka neprozrazuje to, jak si stojí v pohodlných a příhodných okamžicích, ale to, jak si stojí v dobách těžkostí a sporů.“

Jakožto lidé smlouvy jsme povoláni žít se srdcem pevně zakořeněným v posvátných slibech, které jsme dali Pánu, a pečlivě se řídit vzorem, který zavedl svým dokonalým příkladem. On nám na oplátku slíbil: „Vpravdě, vpravdě pravím vám, že toto je nauka má a každý, kdo na ní staví, staví na skále mé a brány pekelné ho nepřemohou.“

Let Not Your Heart Be Troubled [Nermutiž se srdce vaše], Howard Lyon, laskavě poskytl společnost Havenlight

Spasitelova služba na zemi se vyznačovala ctností umírněnosti ve všech aspektech Jeho charakteru. Svým dokonalým příkladem nás učil, abychom byli trpěliví ve strastech a nespírali těm, kteří spílají. Když učil, že nemáme podléhat hněvu kvůli sporům a svárům, prohlásil: „Musíte činit pokání a státí se jako malé děti.“ Také učil, že všichni ti, kteří si přejí přijít k Němu s celým úmyslem srdce, se musí smířit s těmi, na které se hněvají, nebo s těmi, kteří proti nim něco mají. S umírněným postojem a soucitným srdcem nás ujistil, že když s námi druzí jednají hrubě, nelaskavě, neuctivě nebo přezíravě, Jeho laskavost se od nás neodvrátí a smlouva Jeho pokoje nebude z našeho života odňata.

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 de notre cher président, Russell M. Nelson. Je témoigne que, si nous nous efforçons, avec foi

Před několika lety jsme s manželkou měli posvátnou výsadu setkat se v Mexico City s některými věrnými členy Církve. Mnozí z nich, ať již osobně, nebo prostřednictvím svých blízkých, vytrpěli nepopsatelné zkoušky, včetně únosů, vražd a dalších srdcervoucích tragédií.

Když jsme se dívali do tváře těchto Svatých, neviděli jsme hněv, roztrpčení ani touhu po pomstě. Místo toho jsme viděli poklidnou pokoru. Z jejich tváře, i když poznamenané zármutkem, vyzařovala upřímná touha po uzdravení a útěše. Tito Svatí se tlačili kupředu s vírou v Ježíše Krista, i když měli srdce zlomené utrpením, a rozhodli se nedopustit, aby se jejich strasti staly trhlinami v jejich víře ani aby způsobily nestabilitu jejich svědectví o evangeliu.

Na konci tohoto posvátného shromáždění jsme se s každým z nich pozdravili. Každé potřesení rukou, každé objetí se stalo tichým svědectvím o tom, že s Pánovou pomocí se můžeme rozhodnout reagovat na životní zklamání a těžkosti s umírněností. Jejich poklidný a neokázalý příklad posloužil jako láskyplná výzva k tomu, abychom ve všech záležitostech kráčeli po Spasitelově cestě s umírněností. Měli jsme pocit, že jsme v přítomnosti andělů.

Ježíš Kristus, největší ze všech, za nás trpěl, až krvácel z každého póru, avšak nikdy nedopustil, aby Jeho srdce roznítil hněv, ani Mu uprostřed takového soužení ze rtů neunikla agresivní, urážlivá či vulgární slova. S dokonalou umírněností a s nesrovnatelnou mírností nemyslel na sebe, ale na všechny Boží děti – v minulosti, současnosti i budoucnosti. Apoštol Petr svědčil o Kristově vznešeném postoji, když prohlásil: „Kterýžto, když mu zlořečili, nezlořečil zase; trpěv, nehrozil, ale poroučel tomu, kterýž spravedlivě soudí.“ – Dokonce i uprostřed největších muk projevoval Spasitel dokonalou a božskou umírněnost. Prohlásil: „Nicméně, sláva buď Otci, a já jsem vypil a dokončil jsem přípravu své pro děti lidské.“

Milovaní bratři a sestry, vybízím naléhavě nás všechny, abychom svou mysl a srdce ozdobili křesťanskou ctností umírněnosti v posvátné odpovědi na prorockou výzvu našeho drahého prezidenta Russella M. Nelsona. Svědčím o tom, že když se budeme s vírou a pílí snažit vetkávat

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.

do svých skutků a slov umírněnost, budeme posilovat a bezpečněji ukotvovat svůj život na neochvějných základech našeho Vykupitele.

S vážností vydávám svědectví o tom, že vytrvalé úsilí o dosažení umírněnosti očišťuje naši duši a posvěcuje naše srdce před Spasitelem, pozvolna nás k Němu přibližuje a připravuje nás s nadějí a pokojem na onen slavný den, kdy se s Ním setkáme při Jeho Druhém příchodu. Tato posvátná slova pronáším ve jménu našeho Spasitele Ježíše Krista, amen.