

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Στολισμένος με την αρετή της εγκράτειας

Από τον Πρεσβύτερο Ουλίσσεσ Σοάρες
Της Απαρτίας των Δώδεκα Αποστόλων

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 compréhens-

Απευθύνω μία ειλικρινή πρόσκληση σε όλους μας να στολίσουμε τον νου και την καρδιά μας με την χριστοειδή αρετή της εγκράτειας.

Τον Μάιο του 2021, ενώ επισκεπτόταν το έργο ανακαίνισης του Ναού της Σωλτ Λέηκ, ο Πρόεδρος Ράσσελ Μ. Νέλσον θαύμασε τις προσπάθειες των πρωτοπόρων, οι οποίοι με περιορισμένους πόρους και ακλόνητη πίστη, οικοδόμησαν εκείνο το ιερό οικοδόμημα, ένα υλικό και πνευματικό αριστούργημα, το οποίο έχει αντέξει στη δοκιμασία του χρόνου. Ωστόσο, παρατήρησε επίσης τις επιπτώσεις της διάβρωσης, η οποία με την πάροδο του χρόνου είχε προκαλέσει κενά στους αρχικούς θεμέλιους λίθους του ναού και αστάθεια στην τοιχοποιία, σαφή σημάδια της ανάγκης για δομική ενίσχυση.

Ο αγαπημένος μας προφήτης στη συνέχεια μας δίδαξε ότι όπως ήταν απαραίτητο να ληφθούν σημαντικά μέτρα για την ενίσχυση των θεμελίων του ναού, ώστε να ανθέξει στις δυνάμεις της φύσης, έτσι και εμείς πρέπει επίσης να λάβουμε εξαιρετικά μέτρα –ίσως μέτρα που δεν έχουμε λάβει ποτέ πριν– για να ενισχύσουμε τα δικά μας πνευματικά θεμέλια εν Ιησού Χριστώ. Στο αξέχαστο μήνυμά του, μας άφησε με δύο βαθυστόχαστες ερωτήσεις για προσωπική περισυλλογή: «Πόσο γερό είναι το θεμέλιό σας; Και τι ενισχύσεις στη μαρτυρία και στην κατανόησή σας για το Ευαγγέλιο χρειάζονται;»

Το Ευαγγέλιο του Ιησού Χριστού μάς παρέχει θεϊκώς εμπνευσμένα και αποτελεσματικά μέσα για να αποτρέψουμε την πνευματική διάβρωση στην ψυχή μας, ενισχύοντας δυνατά το θεμέλιό μας και βοηθώντας μας να αποφύγουμε κενά στην πίστη και στην αστάθεια τόσο

sion des vérités sacrées de l'Évangile. Un principe particulièrement pertinent pour atteindre cet objectif se trouve dans la section 12 des Doctrine 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.

στη μαρτυρία μας όσο και στην κατανόησή μας των ιερών αληθειών του Ευαγγελίου. Μία ιδίως σχετική αρχή για την επίτευξη αυτού του σκοπού βρίσκεται στο τομήμα 12 από το Διδαχή και Διαθήκες, μία αποκάλυψη που δόθηκε μέσω του Προφήτη Τζόζεφ Σμιθ στον Τζόζεφ Νάιτ, έναν χρηστό άνδρα ο οποίος ενθέρμως επιζήτησε να κατανοήσει το θέλημα του Κυρίου, όχι για απλή εξωτερική αλλαγή, αλλά για να σταθεί ακλόνητος στην ιδιότητά του του μαθητού – «σταθερός σαν τους στύλους του ουρανού». Ο Κύριος διακήρυξε:

«Ίδού, απευθύνομαι σε εσένα αλλά και σε όλους εκείνους που επιθυμούν να φέρουν στο φως και να εδραιώσουν αυτό το έργο.

»Και κανείς δεν μπορεί να βοηθήσει σε αυτό το έργο, εκτός αν θα είναι ταπεινός και γεμάτος αγάπη, έχοντας πίστη, ελπίδα και αγνή αγάπη, μετριοπαθής σε όλα τα πράγματα, όποια και αν ανατεθούν στη φροντίδα του».

Η καθοδήγηση του Σωτήρος, καταγεγραμμένη σε αυτήν την ιερή αποκάλυψη, μας υπενθυμίζει ότι η εγκράτεια είναι μία ουσιαστική ενίσχυση για ένα γερό θεμέλιο στον Ιησού Χριστό. Είναι μία από τις απαραίτητες αρετές, όχι μόνον για εκείνους που έχουν κληθεί να υπηρετήσουν, αλλά και για όλους που έχουν συνάψει ιερές διαθήκες με τον Κύριο και αποδέχονται να Τον ακολουθούν πιστά. Η εγκράτεια εναρμονίζει και ενδυναμώνει άλλα χριστοειδή γνωρίσματα που αναφέρθηκαν σε αυτήν την αποκάλυψη: ταπεινοφροσύνη, πίστη, ελπίδα και την αγνή αγάπη που απορρέει από Εκείνον. Επιπλέον, η καλλιέργεια της εγκράτειας είναι ένας σημαντικός τρόπος να προστατεύσουμε την ψυχή μας από την ανεπαίσθητη αλλά διαρκή πνευματική διάβρωση που προκαλείται από εγκόσμιες επιρροές, η οποία μπορεί να αποδυναμώσει το θεμέλιό μας στον Ιησού Χριστό.

Μεταξύ των ιδιοτήτων που κοσμούν τους αληθινούς μαθητές του Χριστού, η εγκράτεια ξεχωρίζει ως αντανάκλαση του ίδιου του Σωτήρος, ένας πολύτιμος καρπός του Πνεύματος, διαθέσιμος σε όλους όσοι ανοίγονται στη θεία επιρροή. Είναι η αρετή που φέρνει αρμονία στην καρδιά, διαμορφώνοντας επιθυμίες και συναισθήματα με σοφία και ηρεμία. Στις γραφές, η εγκράτεια παρουσιάζεται ως ουσιώδες μέρος της προόδου στο πνευματικό μας ταξίδι, οδηγώντας μας προς την υπομονή, την ευσέβεια και τη συμπόνια, ενώ εξευγενίζει τα συναισθήματά μας, τα λόγια μας και τις πράξεις μας.

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 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

Οι μαθητές του Χριστού οι οποίοι προσπαθούν να καλλιεργήσουν αυτό το χριστοειδές γνώρισμα γίνονται όλο και πιο ταπεινοί και γεμάτοι αγάπη. Μία γαλήνια δύναμη αναδύεται μέσα τους και γίνονται πιο ικανοί να συγκρατούν τον θυμό, να καλλιεργούν την υπομονή και να φέρονται στους άλλους με ανεκτικότητα, σεβασμό και αξιοπρέπεια, ακόμη και όταν οι άνεμοι της αντιξοότητας φυσούν λυσσαλέα. Προσπαθούν να μην ενεργούν παρορμητικά, αλλά επιλέγουν να ενεργούν με πνευματική σοφία καθοδηγούμενοι από πραότητα και την απαλή επιρροή του Αγίου Πνεύματος. Με αυτόν τον τρόπο, γίνονται λιγότερο ευάλωτοι στην πνευματική διάβρωση επειδή, όπως δίδαξε ο Απόστολος Παύλος, γνωρίζουν ότι μπορούν να κάνουν τα πάντα μέσω του Χριστού, ο οποίος τους ενδυναμώνει ακόμη και μπροστά σε δοκιμασίες που θα μπορούσαν να κλονίσουν τη μαρτυρία τους για Εκείνον.

Στην επιστολή του προς τον Τίτο, ο Παύλος μετέφερε ιερές συμβουλές σχετικά με τα προσόντα εκείνων που επιθυμούν να αντιπροσωπεύουν τον Σωτήρα και να εκτελούν το θέλημά Του με πίστη και αφοσίωση. Είπε ότι θα πρέπει να είναι φιλόξενοι, νηφάλιοι, δίκαιοι και άγιοι – ιδιότητες που αντικατοπτρίζουν ευκρινώς την επιρροή της εγκράτειας.

Ωστόσο, ο Παύλος προειδοποίησε ότι δεν θα πρέπει να είναι «αυθάδης, όχι οργίλο[ι]... [και] όχι πλήκτ[ες]». Τέτοια χαρακτηριστικά είναι αντίθετα με τον νου του Σωτήρος και εμποδίζουν την αληθινή πνευματική ανάπτυξη. Στο πλαίσιο των Γραφών, «όχι αυθάδης» είναι κάποιος που αρνείται να ενεργήσει με αλαζονεία και υπερηφάνεια, «όχι οργίλος» είναι αυτός που αποφεύγει τη φυσική παρόρμηση να γίνει ανυπόμονος και ερεθισμένος και το «όχι πλήκτης» αναφέρεται σε κάποιον που απορρίπτει την εριστική, επιθετική και σκληρή συμπεριφορά λεκτικώς, σωματικώς και συναισθηματικώς. Καθώς προσπαθούμε να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας με πίστη και ταπεινοφροσύνη, μπορούμε να είμαστε γερά αγκυροβολημένοι στον στερεό βράχο της χάρις Του και να γίνουμε αγνά και εξευγενισμένα όργανα στα άγια χέρια Του.

Συλλογιζόμενος την ανάγκη να καλλιεργήσουμε την αρετή της εγκράτειας, ενθυμούμαι τα λόγια της Άννας, της μητέρας του προφήτη Σαμουήλ – μίας γυναίκας αξιοσημείωτης πίστης η οποία, ακόμα και μετά από μεγάλες δοκιμασίες, προσέφερε ένα τραγούδι ευγνω-

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'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 par-

μοσύνης προς τον Κύριο. Είπε: «Μη καυχάστε, μη μιλάτε υπερήφανα· ας μη βγει από το στόμα σας μεγαλορρημοσύνη· Επειδή, ο Κύριος είναι Θεός γνώσεων· και οι πράξεις σταθμίζονται απ' αυτόν». Το τραγούδι της είναι κάτι περισσότερο από μία προσευχή – είναι μία αυτοαπευθυνόμενη πρόσκληση να ενεργούμε με ταπεινοφροσύνη, αυτοέλεγχο και μετριοπάθεια. Η Άννα μας υπενθυμίζει ότι η αληθινή πνευματική δύναμη δεν εκφράζεται με παρορμητικές αντιδράσεις ή υπεροπτικά λόγια αλλά με στοχαστικές στάσεις ευθυγραμμισμένες με τη σοφία του Κυρίου.

Συχνά, ο κόσμος εξυμνεί συμπεριφορές που γεννιούνται από επιθετικότητα, αλαζονεία, ανυπομονησία και υπερβολή, δικαιολογώντας συχνά τέτοιες στάσεις με την πίεση της καθημερινής ζωής και την τάση προς την επικύρωση και τη δημοτικότητα. Όταν αποστρέφουμε το βλέμμα μας από την αρετή της εγκράτειας και αγνοούμε την ήπια και μετριοπαθή επιρροή του Αγίου Πνεύματος στον τρόπο που ενεργούμε και μιλούμε, εύκολα πέφτουμε στην παγίδα του εχθρού, η οποία αναπόφευκτα μας οδηγεί στο να προφέρουμε λόγια και να υιοθετήσουμε στάσεις για τις οποίες θα μετανιώσουμε βαθιά, είτε στις κοινωνικές, οικογενειακές είτε ακόμη και στις εκκλησιαστικές μας σχέσεις. Το Ευαγγέλιο του Ιησού Χριστού μας καλεί να ασκούμε αυτήν την αρετή, ιδίως σε περιόδους δυσκολίας, διότι σε αυτές ακριβώς τις περιστάσεις αποκαλύπτεται ο αληθινός χαρακτήρας ενός ατόμου. Όπως είπε κάποτε ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ ο νεότερος: «Το υπέρτατο μέτρο ενός ανθρώπου δεν είναι το πού στέκεται σε στιγμές άνεσης και ευκολίας, αλλά το πού στέκεται σε στιγμές δυσκολίας και αντιπαράθεσης».

Ως λαός της διαθήκης καλούμεθα να ζούμε με την καρδιά μας σταθερά ριζωμένη στις ιερές υποσχέσεις που έχουμε δώσει στον Κύριο, ακολουθώντας προσεκτικά το πρότυπο που Εκείνος καθιέρωσε μέσω του τέλει παραδείγματός Του. Σε αντιστάθμισμα έχει υποσχεθεί: «Αληθινά, αληθινά, σας λέω ότι αυτή είναι η διδασχά μου, και όποιος οικοδομεί επάνω σε αυτήν [ήν] οικοδομεί επάνω στον βράχο μου, και οι πύλες της κόλασης δεν θα υπερσχύσουν εναντίον τους».

Let Not Your Heart Be Troubled [Ας μην ταραζεται η καρδιά σας], υπό Howard Lyon, ευγενική παραχώρηση της Havenlight

Η διακονία του Σωτήρος επί της Γης σημάδεύθηκε από την αρετή της εγκράτειας σε όλες τις πτυχές του χαρακτήρα Του. Μέσω του τέλει-

fait, 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.

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 mi-

ou παραδείγματός Του, μας δίδαξε να «εί[μαστε] υπομονετικ[οί] στα βάσανα, να μην υβρίζ[ουμε] εκείνους που υβρίζουν». Καθώς δίδασκε ότι δεν θα πρέπει να ενδίδουμε στον θυμό εξαιτίας διαφωνιών και φιλονικιών, δήλωσε: «Και πάλι σας λέω, πρέπει να μετανοήσετε, και να γίνετε σαν μικρό παιδί». Δίδαξε επίσης ότι όλοι όσοι επιθυμούν να έλθουν προς Εκείνον με πλήρη πρόθεση καρδιάς πρέπει να συμφιλιωθούν με εκείνους με τους οποίους είναι οργισμένοι ή με εκείνους που έχουν κάτι εναντίον τους. Με συγκρατημένη στάση και συμπονετική καρδιά, μας διαβεβαίωσε πως όταν μας συμπεριφέρονται με σκληρότητα, αγένεια, ασέβεια ή αδιαφορία, η καλοσύνη Του δεν θα εκλείψει από εμάς και η διαθήκη της ειρήνης Του δεν θα μετακινηθεί από τη ζωή μας.

Πριν από μερικά χρόνια, η σύζυγός μου και εγώ είχαμε το ιερό προνόμιο να συναντηθούμε με μερικά πιστά μέλη της Εκκλησίας στην Πόλη του Μεξικού. Πολλοί από αυτούς είτε προσωπικά είτε μέσω των αγαπημένων τους, είχαν υπομείνει απερίγραπτες δοκιμασίες, συμπεριλαμβανομένων απαγωγών, ανθρωποκτονιών και άλλων σπαραξικάρδιων τραγωδιών.

Καθώς κοιτάζαμε τα πρόσωπα αυτών των Αγίων, δεν είδαμε θυμό, μνησικακία ή επιθυμία για εκδίκηση. Αντιθέτως, είδαμε μία ήρεμη ταπεινοφροσύνη. Οι όψεις τους, αν και σημαδεύονταν από θλίψη, ακτινοβολούσαν μια ειλικρινή λαχτάρα για θεραπεία και παρηγοριά. Μολονότι η καρδιά τους ήταν συντετριμμένη από τα δεινά, αυτοί οι Άγιοι προχώρησαν με πίστη στον Ιησού Χριστό, επιλέγοντας να μην αφήσουν τα βάσανά τους να γίνουν κενά στην πίστη τους ή να προκαλέσουν αστάθεια στη μαρτυρία τους για το Ευαγγέλιο.

Στο τέλος εκείνης της ιερής συνάθροισης, χαιρετήσαμε τον καθέναν τους. Κάθε χειραψία, κάθε εναγκαλισμός έγινε μία ήρεμη μαρτυρία ότι με τη βοήθεια του Κυρίου μπορούμε να επιλέξουμε να ανταποκριθούμε με εγκράτεια στις απογοητεύσεις και στις δυσκολίες της ζωής. Το ήρεμο και ταπεινό παράδειγμά τους εξυπηρετούσε ως μία τρυφερή πρόσκληση να βαδίσουμε στο μονοπάτι του Σωτήρος με εγκράτεια στα πάντα. Αισθανθήκαμε σαν να βρισκόμασταν στην παρουσία αγγέλων.

Ο Ιησούς Χριστός, ο ανώτερος όλων, υπέφερε για εμάς μέχρι που αιμορραγούσε από κάθε πόρο, ωστόσο ποτέ δεν επέτρεψε στον θυμό να φλογίσει την καρδιά Του, ούτε επιθετικά, προσβλητικά ή βλάσφημα λόγια διέφυγαν από τα

lieu 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 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.

χείλη Του, ακόμη και εν μέσω τέτοιων βασάνων. Με τέλεια εγκράτεια και απαράμιλλη πραότητα, δεν σκεπτόταν τον εαυτό Του αλλά καθένα από τα τέκνα του Θεού – του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος. Ο Απόστολος Πέτρος κατέθεσε μαρτυρία για την ανυπέρβλητη στάση του Χριστού, όταν δήλωσε: «Ο οποίος, καθώς τον λοιδορούσαν, δεν ανταπέδιδε λοιδορίες, πάσχοντας δεν απειλούσε, αλλά παρέδινε τον εαυτό του σ' αυτόν που κρίνει δίκαια». Ακόμη και εν μέσω της μεγαλύτερης αγωνίας Του, ο Σωτήρας επέδειξε τέλεια και θεία εγκράτεια. Δήλωσε: «Παρ' όλα αυτά, του Πατέρα ας είναι η δόξα, και μετείχα και τελείωσα τις προετοιμασίες μου στα τέκνα των ανθρώπων».

Αγαπημένοι αδελφοί και αγαπημένες αδελφές μου, απευθύνω μία ειλικρινή πρόσκληση σε όλους μας να κοσμήσουμε τον νου και την καρδιά μας με την χριστοειδή αρετή της εγκράτειας ως ιερή απάντηση στην προφητική κλήση του αγαπητού μας Προέδρου Ράσσελ Μ. Νέλσον. Καθώς προσπαθούμε με πίστη και επιμέλεια να υψάνουμε την εγκράτεια στις πράξεις και στα λόγια μας, καταθέτω μαρτυρία ότι θα ενδυναμώσουμε και θα αγκυροβολήσουμε τη ζωή μας με περισσότερη ασφάλεια επάνω στο σίγουρο θεμέλιο του Λυτρωτή μας.

Καταθέτω επισήμως τη μαρτυρία μου ότι η συνεχής επιδίωξη της εγκράτειας εξαγνίζει την ψυχή μας και καθαγιάζει την καρδιά μας ενώπιον του Σωτήρος, φέρνοντάς μας απαλά πιο κοντά σε Εκείνον και προετοιμάζοντάς μας, με ελπίδα και ειρήνη, για εκείνη την ένδοξη ημέρα κατά την οποία θα Τον συναντήσουμε κατά τη Δευτέρα Παρουσία Του. Λέω αυτά τα ιερά λόγια στο όνομα του Σωτήρος μας, Ιησού Χριστού, αμήν.