

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Ehteks mõõdukuse voorus

Vanem Ulisses Soares
Kaheteistkümnne Apostli Kvoorum

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

Ma esitan meile kõigile tõsimeelse kutse ehtida oma meelt ja südant Kristuse-sarnase mõõdukuse voorusega.

Kui president Russell M. Nelson 2021. aasta mais Soolajärve templi renoveerimistööid väisas, pani ta imeks teerajajate ponnistusi, kes selle ajaproovile vastu pidanud püha hoone, nii füüsilises kui ka vaimses mõttes meistriteose, piiratud vahendite ja vankumatu usuga valmis ehitasid. Samas täheldas ta ka erosiooni mõju, mis oli põhjustanud aja jooksul templi algupärastes vundamendikivides lõhesid ja müüritise ebastabiilsust, mis oli selge märk, et konstruktsioon vajab tugevdamist.

Seejärel õpetas meie armastatud prohvet meile, et nii nagu oli vaja rakendada olulisi meetmeid templi vundamendi tugevdamiseks, et see loodusjõududele vastu peaks, nii peame ka meie võtma kasutusele erakorralisi meetmeid – võib-olla isegi selliseid, mida me pole kunagi varem kasutanud –, et omaenda vaimset alust Jeesuses Kristuses tugevdada. Ta jättis meile oma meeldejäävas sõnumis kaks sügavmõttelist küsimust, mille üle isiklikult järele mõelda: „Kui kindel on teie alus? Ja millist toetust vajavad teie tunnistus ja arusaam evangeeliumist?”

Jeesuse Kristuse evangeelium pakub meile jumalikult inspireeritud ja tõhusaid vahendeid vaimse hingeerosiooni ennetamiseks, tugevdades vägevalt meie alust ning aidates meil vältida usu lõhestumist ning vankumist nii meie tunnistuses kui ka pühade evangeeliumitõdede mõistmisel. Üks eriti oluline põhimõte selle eesmärgi saavutamiseks.

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

tamiseks on kirjas Õpetuse ja Lepingute 12. osas. See ilmutus anti prohvet Joseph Smithi kaudu Joseph Knightile, kes püüdis õiglase mehena tõsimeelselt mõista Issanda tahet mitte pelgalt välise muutuse nimel, vaid selleks, et olla jüngerina vankumatu – kindel kui taeva sambad. Issand kuulutas:

„Vaata, ma räägin sinule ja samuti kõigile neile, kel on soov esile tuua ja jalule seada seda tööd;

ja ükski ei saa aidata selles töös, ilma et ta oleks alandlik ja täis armastust, omades usku, lootust ja ligimesearmastust, olles mõõdukas kõigis asjades, mis iganes tema hoolde usaldatakse.”

Selles pühas ilmutuses kirjas olev Päästja juhatus tuletab meile meelde, et mõõdukus on oluline omadus, et kindel alus Jeesuses Kristuses võiks tugevneda. Mõõdukus on asendamatu voorus mitte ainult neile, keda on kutsutud teenima, vaid ka kõigile, kes on sõlminud Issandaga pühasid lepinguid ja on nõus Teda ustavalt järgima. Mõõdukus harmoniseerib ja tugevdab teisi samas ilmutuses mainitud Kristuse-sarnaseid omadusi, nagu alandlikkus, usk, lootus, ligimesearmastus ja puhas armastus, mis Temast voogab. Lisaks on mõõdukuse arendamine tähendusriikas viis, kuidas kaitsta oma hinge maistest mõjudest tingitud salakavala, kuid pideva vaimse erosiooni eest, mis võib nõrgestada meie alust Jeesuses Kristuses.

Mõõdukus paistab teiste tõelisi Kristuse jüngerid ehtivate omaduste seas silma Päästja enda peegelduse, hinnalise Vaimu viljana, mis on kättesaadav kõigile, kes avavad end jumalikule mõjule. See voorus toob südamesse harmoonia, kujundades soove ja emotsioone targalt ja rahulikult. Pühakirjades on mõõdukusel oluline osa meie vaimsel rännakul edenemisel, juhatahes meid kannatlikkusele, vagadusele ja kaastundele ning täiustades samal ajal meie tundeid, sõnu ja tegusid.

Need Kristuse jüngrid, kes seda kristlikku omadust kujundada püüavad, on üha alandlikumad ja pakatavad üha enam armastusest. Neis tärkab selge sisemine jõud ja nad suudavad paremini viha taltsutada, kannatlikkust kosutada ning kohelda teisi sallivalt, austavalt ja väärikalt

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-

ka raevukas vastutuules. Nad ei püüa tegutseda impulsiivselt, vaid vaimse tarkusega, juhindudes tasadusest ja Püha Vaimu hellast mõjust. Nõnda pole nad nii kaitsetud vaimse erosiooni ees, sest nad teavad apostel Pauluse õpetuse kohaselt, et nad suudavad kõike läbi Kristuse, kes teeb nad vägevaks ka katsumustes, mis võiksid kõigutada nende tunnistust Temast.

Paulus andis oma kirjas Tiitusele püha nõu nende inimeste omaduste kohta, kes soovivad esindada Päästjat ja täita Tema tahet usu ja pühendumusega. Ta ütles, et nad peaksid olema küllalislahked, mõistlikud, õiglased ja pühad. Neist omadustest peegeldub selgelt mõõdukuse mõju.

Samas hoiatas Paulus, et nad ei peaks olema „isemeel[sed], .. äkili[sed] .. [ega] riiaka[d]”. Sellised omadused on vastuolus Päästja meelealadiga ega lase tõeliselt vaimselt kasvada. Pühakirja kontekstis pole „isemeelne” see, kes keeldub käitumast ülbelt ja uhkelt; „äkiline” pole see, kes väldib loomulikku tungi muutuda kannatamatuks ja ärrituda, ning „riikas” ei ole see, kes keeldub tülitsevast, agressiivsest ja karmist käitumisest nii verbaalselt, füüsiliselt, kui ka emotsionaalselt. Kui me püüame usuga ja alandlikult oma käitumist muuta, võime ankurduda kindlalt Tema vankumatu armukalju külge ning saada Tema pühades kätes puhtaks ja poleeritud tööriistaks.

Mõõdukuse vooruse kujundamise vajaduse üle mõtiskledes meenuvad mulle prohvet Saamueli ema Hanna sõnad, kes oli märkimisväärse usuga naine ja laulis Issandale tänulaulu ka pärast suuri katsumusi. Ta lausus: „Ärge rääkige üha nii kõrgilt, ärgu väljugu ülbust teie suist! Sest Jehoova on kõikteadja Jumal ja tema uurib tegusid.” Tema laul on enam kui palve. See on enesele suunatud üleskutse käituda alandlikult, ennast valitsevalt ja vaoshoitult. Hanna tuletab meile meelde, et tõeline vaimne jõud ei väljendu impulsiivses reageerimises ega kõrkides sõnades, vaid Issanda tarkusega joondunud mõõdukas ja läbimõeldud suhtumises.

Maailmas ülistatakse sageli agressiivsusest, ülbusest, kannatamatusest ja liialdustest tule-

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.

nevat käitumist, õigustades sageli sellist suhtumist igapäevaelu pingete ning heakskiidu ja populaarsuse otsimisega. Kui me pöörame oma pilgu mõõdukuse vooruselt ega pane tegutsedes ega kõneledes tähele Püha Vaimu hella ja talt-sutavat mõju, langeme kergesti vaenlase lõksu ning lausume seltskondlikes, perekondlikes või isegi kiriku suhetes paratamatult sõnu ja võtame omaks hoiakuid, mida hiljem sügavalt kahetseme. Jeesuse Kristuse evangeelium kutsub meid rakendama seda voorust eriti rasketel hetkedel, sest inimese tõeline iseloom ilmneb just sellises olukorras. Martin Luther King noorem on öelnud, et „inimese ülim mõõdupuu pole tema suhtumine mugaval ja heaolu hetkel, vaid ta suhtumine raskustes ja vastuoludes”.

Lepingurahvana on meid kutsutud elama nii, et meie süda oleks juurdunud kindlalt Issandale antud pühadesse lubadustesse, järgides hoolikalt Tema täiuslikku eeskujut. Ta on lubanud meile vastutasuks: „Tõesti, tõesti, ma ütlen teile, et see on minu õpetus ja kes iganes ehitab sellele, ehitab minu kaljule, ja põrgu väravad ei saa temast võitu.”

Howard Lyon. Teie süda ärgu ehmugu. Kasutatud Havenlight loal

Mõõdukuse voorust võis märgata Päästja maapealse teenimistöö ajal igas Tema iseloomujoones. Ta õpetas meile oma täiusliku eeskujuga: „Ole kannatlik vaevades, ära söima neid, kes söimavad.” Õpetades, et me ei peaks saama vaidluste ja tülide tõttu vihaseks, kuulutas Ta: „Te peate meelt parandama ja saama väikese lapse sarnaseks.” Lisaks õpetas Ta, et kõik, kes soovivad tulla kogu südamest Tema juurde, peavad leppima nendega, kelle peale nad on vihased, või kel on midagi nende vastu. Ta kinnitas meile mõõdukuse ja kaastundliku südamega, et kui meid koheldakse karmilt, ebaviisakalt, lugupidamatult või hoolimatult, siis Tema lahkus meie vastu ei kao ja Tema rahuleping meie elus ei kõigu.

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

Mõned aastad tagasi oli meil abikaasaga püha ja erilise võimalus kohtuda Mehhiko pealinnas mõne ustava Kiriku-liikmega. Paljud neist võinende lähedastest olid läbi elanud kirjeldamatuid katsumusi, nagu inimröövid, mõrvad ja muud südantlõhestavad tragöödiad.

Neile pühadele otsa vaadates ei näinud me viha, pahameelt ega kättemaksuiha. Selle asemel nägime vaikset alandlikkust. Olgugi et kurbus oli oma jälje jätnud, kiirgus nende palgeilt siiras igatsus tervenemise ja trööstiga järele. Kuigi kannatused olid nende südame mürdnud, tungisid need pühad edasi usuga Jeesusesse Kristusesse, otsustades, et nad ei lase oma katsumustel oma usku lõhestada ega oma tunnistust evangeeliumist vankuma lüüa.

Selle püha kokkusaamise lõpus saime neid kõiki kätelda. Igast käepigistusest, igast kallistusest sai vaikne tunnistus, et Issanda abil võime otsustada vastata nurjaminekutele ja eluraskustele mõõdukusega. Nende vaikne ja vähenõudlik eeskuju kutsus meid hellalt käima Päästja teerada kõikides asjades mõõdukana. Me tundsim end nagu inglite juures.

Jeesus Kristus, kes on suurim kõigist, kannatas meie eest, kuni Ta veritses igast poorist, kuid ei lasknud kunagi vihal oma südant sütitada. Ka sellistes katsumustes ei lipsanud agressiivsed, solvavad ja labased sõnad Ta huultelt. Täiusliku mõõdukuse ja võrreldamatu tasadusega ei mõelnud Ta iseendale, vaid igale Jumala lapsel – minevikus, olevikus ja tulevikus. Apostel Peetrus tunnistas Kristuse ülevast suhtumisest, kui ta kuulutas: „[Ta] ei sõimanud vastu, kui teda sõimati, [Ta] ei ähvardanud, kui ta kannatas, vaid jättis selle hooleks, kes mõistab kohut õigesti.” Päästja näitas üles täiuslikku ja jumalikku mõõdukust ka kõige suuremas agoonias. Ta kuulutas: „Ometi, au olgu Isale, ja ma jõin ja lõpetasin oma ettevalmistused inimlaste heaks.”

Mu armsad vennad ja õed, ma esitan meie kõigile tõsimeelse kutse ehtida oma meelt ja südant Kristuse-sarnase mõõdukuse voorusega. Olgu see meie püha vastus meie kalli presidendi Russell M. Nelsoni prohvetlikule üleskutsele. Ma tunnistan, et kui me püüame usu ja hoolega

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.

mõõdukust oma tegudesse ja sõnadesse pöimida, tugevdame oma elu ja ankurdame end seda kindlamalt oma Lunastaja vankumatu aluse külge.

Ma tunnistan pühalikult, et pidev mõõdukuse poole püüdlemine puhastab meie hinge ja pühitseb meie südant Päästja ees, tõmmates meid hellalt Temale lähemale ja valmistades meid ette lootuse ja rahuga selleks hiilgavaks päevaks, mil me Temaga Ta teisel tulemisel kohtume. Ma jätan need pühad sõnad meie Päästja Jeesuse Kristuse nimel, aamen.