

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Przyozdobieni cnotą powściągliwości

Starszy Ulisses Soares
Kworum Dwunastu Apostołów

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

Gorąco zachęcam nas wszystkich, abyśmy ozdobili swoje umysły i serca Chrystusową cnotą powściągliwości.

W maju 2021 roku, w trakcie wizyty na placu budowy wokół Świątyni Salt Lake, Prezydent Russell M. Nelson podziwiał efekty pracy pionierów, którzy przy ograniczonych zasobach i z niezachwianą wiarą wzniesli tę świętą budowlę — materialne i duchowe arcydzieło, odporne na upływ czasu. Jednak widział też skutki erozji, która z czasem nadwyrężyła spoistość kamieni w fundamentach i stabilność murów świątyni, i była wyraźnym wskazaniem do wzmocnienia konstrukcji.

Nasz ukochany prorok nauczał nas wtedy, że tak jak konieczne są istotne działania, aby wzmocnić fundamenty świątyni w obliczu sił natury, tak my musimy podjąć nadzwyczajne środki — być może takie, jakich nigdy wcześniej nie podjęliśmy — aby wzmocnić nasz własny duchowy fundament w Jezusie Chrystusie. W swym pamiętnym przesłaniu Prezydent Nelson postawił dwa głębokie pytania skłaniające nas do osobistej refleksji: „Jak [silna] jest [wasza] [...] podstawa? I jakiego wzmacniającego podtrzymania wymaga wasze świadectwo i zrozumienie ewangelii?”

Ewangelia Jezusa Chrystusa zapewnia nam natchnione przez Boga, skuteczne środki przeciwdziałające duchowej erozji naszych dusz, wydajnie wzmacniając nasz fundament, uzupełniając luki w naszej wierze i przywracając stabilność zarówno naszego świadectwa, jak i rozumienia świętych prawd ewangelii. Jedna zasada, szcze-

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

gôlne istotna dla osiągnięcia tego celu, opisana jest w 12. rozdziale Doktryny i Przymierzy. Jest to objawienie dane za pośrednictwem Proroka Józefa Smitha Josephowi Knightowi — prawemu mężczyźnie, który gorliwie pragnął zrozumieć wolę Pana, nie dla pokłasku, ale aby trwać niezachwianie w swoim uczniostwie — „mocno jak filary niebios”. Pan oświadczył:

„Oto mówię zarówno do ciebie, jak i do tych wszystkich, którzy pragną ujawnić i ustanowić to dzieło;

A nikt nie może pomagać w tej pracy, jeśli nie jest pokorny i pełen miłości, posiadający wiarę, nadzieję i prawdziwą miłość, będący umiarkowany we wszystkim, co jest powierzone jego opiece”.

Wskazówka Zbawiciela zapisana w tym świętym objawieniu przypomina nam, że powściągliwość szczególnie wzmacnia nasz fundament w Jezusie Chrystusie. Jest to jedna z niezbędnych cnót nie tylko osób powołanych do służby, ale wszystkich, które zawarły święte przymierza z Panem i decydują się wiernie za Nim podążać. Powściągliwość harmonizuje i wzmacnia inne atrybuty Chrystusowe wymienione w tym objawieniu: pokorę, wiarę, nadzieję, prawdziwą miłość i nieskalaną miłość Chrystusa. Co więcej, pielęgnowanie powściągliwości jest dobrym sposobem na to, aby chronić nasze dusze przed subtelną, ale nieprzerwaną duchową erozją wpływu świata, mogącą osłabić nasz fundament w Jezusie Chrystusie.

Wśród cech, które zdobią prawdziwych uczniów Chrystusa, powściągliwość bardzo wyraźnie nawiązuje do samego Zbawiciela. Jest cennym owocem Ducha i może mieć ją każdy, kto otworzy się na boski wpływ. To cnota, która utrzymuje w równowadze uczucia serca, temperuje pragnienia i emocje mądrością i spokojem. W pismach świętych powściągliwość jest przedstawiana jako niezbędny element postępu w naszej duchowej podróży. To ona prowadzi nas ku cierpliwości, pobożności i współczuciu, tym samym oczyszczając nasze uczucia, słowa i czyny.

Uczniowie Chrystusa, którzy starają się pielęgnować ten Chrystusowy atrybut, stają się bardziej pokorni i pełni miłości. Rośnie w nich łagodna siła. Łatwiej jest im hamować w sobie gniew, kultywować cierpliwość, odnosić się do

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 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 compor-

innych z tolerancją, szacunkiem i godnością — nawet w obliczu wielkich wyzwań. Starają się nie działać pod wpływem impulsu, lecz z duchową mądrością, kierowani łagodnością i delikatnym wpływem Ducha Świętego. W ten sposób stają się mniej podatni na duchową erozję, ponieważ wiedzą — jak nauczał Apostoł Paweł — że wszystko mogą w Chrystusie, nawet w obliczu prób, które mogą zachwiać ich świadectwem o Nim.

W Liście do Tytusa Paweł udzielił świętej rady ludziom, którzy chcą reprezentować Zbawiciela i pełnić Jego wolę z wiarą i oddaniem. Powiedział, że powinni być gościnni, roztropni, sprawiedliwi, pobożni — te cechy wyraźnie odzwierciedlają wpływ powściągliwości.

Jednakże Paweł ostrzegał, że powinni być „nie [samowolni], [nieskorzy] do gniewu [...], nie porywczy”. Te cechy są sprzeczne z zamysłem Zbawiciela i spowalniają prawdziwy duchowy wzrost. W kontekście pism świętych słowo „niesamowolny” oznacza kogoś dalekiego od arogancji i pychy; „nieskory do gniewu” to ktoś, kto opiera się naturalnej skłonności do zniecierpliwienia i irytacji; osoba „nieporywczą” to taka, której obca jest kłótność, agresja i szorstkość w słowach, czynach i emocjach. Kiedy z wiarą i pokorą staramy się zmienić nasze zachowanie, możemy mocno zakotwiczyć się w solidnej opoce Jego łaski i stać się nieskalanym, wypolerowanym narzędziem w Jego świętych rękach.

Kiedy zastanawiam się nad potrzebą pielęgnowania cnoty powściągliwości, przypominają mi się słowa Anny, matki proroka Samuela. Była to kobieta niezwyklej wiary, która pomimo ciężkich prób ofiarowała Panu pieśń wdzięczności. Powiedziała: „Nie mówcie ustawicznie wyniośle, niech nie wychodzi zuchwalstwo z ust waszych, gdyż Pan jest Bogiem, który wszystko wie, Bogiem, który waży uczynki”. Jej pieśń jest czymś więcej niż modlitwą — jest skierowaną do samej siebie prośbą o pokorę, samokontrolę i umiar w działaniu. Anna przypomina nam, że prawdziwa duchowa siła nie wyraża się w impulsywnych reakcjach czy wyniosłych słowach, ale w umiarkowanej postawie pełnej rozwagi, zgodnej z mądrością Pana.

Świat często promuje zachowania nace-

tements 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 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

chowane agresją, arogancją, niecierpliwością i przesadą, nierzadko usprawiedliwiając je presją życia codziennego oraz pragnieniem uznania i popularności. Kiedy odwracamy wzrok od cnoty powściągliwości i ignorujemy łagodny i naprowadzający wpływ Ducha Świętego w naszym sposobie działania i mówienia, łatwo wpadamy w pułapkę wroga, co nieuchronnie prowadzi nas do wypowiedzania słów i przyjmowania postaw, których będziemy głęboko żałować, czy to w naszych relacjach towarzyskich, rodzinnych, czy nawet kościelnych. Ewangelia Jezusa Chrystusa skłania do wykazywania się tą cnotą szczególnie w trudnych czasach, ponieważ to właśnie wtedy ujawnia się prawdziwy charakter człowieka. Martin Luther King jun. powiedział kiedyś: „Ostateczną miarą człowieka nie jest to, gdzie stoi w chwilach komfortu i wygody, ale gdzie stoi w czasach wyzwań i kontrowersji”.

Jako lud przymierza jesteśmy powołani, aby żyć z sercem mocno zakorzenionym w świętych obietnicach, jakie złożyliśmy Panu, pilnie naśladując Jego przykład. Powiedział: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam, to jest moja doktryna, i kto na niej buduje, buduje na mojej opoce, i bramy piekielne nie przemogą go”.

Niechaj się nie trwoży serce wasze— Howard Lyon, dzięki uprzejmości Havenlight

Charakter Zbawiciela nosił znamiona cnoty powściągliwości w każdym aspekcie, co było widać w Jego posłudze. Poprzez Swój doskonały przykład nauczał nas, abyśmy „cierpliwie [znosili] udreki, nie [urągali] tym, co urągają”. Gdy nauczał, że nie powinniśmy ulegać gniewowi z powodu dysput i sporów, głosił: „Musicie odpokutować i stać się jak małe dziecko”. Nauczał także, że wszyscy, którzy pragną przyjść do Niego ze szczerym zamiarem w sercu, muszą pojednać się z tymi, na których się gniewają lub z tymi, którzy mają coś przeciwko nim. Z powściągliwością i ze współczuciem w sercu zapewnił nas, że kiedy jesteśmy traktowani szorstko, nieuprzejmie, bez poszanowania czy lekceważąco, Jego dobroć nas nie opuści, a przymierze Jego pokoju nie zostanie usunięte z naszego życia.

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. »

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

Kilka lat temu mieliśmy z żoną święty przywilej spotkać się z wiernymi członkami Kościoła w stolicy Meksyku. Wielu z nich lub wielu z ich bliskich przetrwało niemożliwe do opisania próby — porwania, zabójstwa i inne druzgocące tragedie.

Kiedy patrzyliśmy na twarze tych świętych, nie widzieliśmy gniewu, urazy ani pragnienia odwetu. Zamiast tego dostrzegliśmy cichą pokorę. Ich oblicza, choć naznaczone smutkiem, promieniowały szczerą tęsknotą za uzdrowieniem i pocieszeniem. Chociaż ich serca były złamane cierpieniem, ci święci dążyli naprzód z wiarą w Jezusa Chrystusa, decydując, że nie pozwolą, aby ich udręki przerwały spójność ich wiary lub trwałość ich świadectwa o ewangelii.

Na zakończenie tego świętego spotkania rozmawialiśmy ze wszystkimi indywidualnie. Każdy uścisk dłoni, każde objęcie ramion stało się cichym świadectwem, że z pomocą Pana możemy wybrać, aby reagować z powściągliwością na frustracje i wyzwania życia. Ich cichy, skromny przykład był niczym czuła zachęta, aby z powściągliwością we wszystkim kroczyć ścieżką Zbawiciela. Czuliśmy się jak wśród aniołów.

Jezus Chrystus, największy ze wszystkich, cierpiał za nas tak, że aż krwawił ze wszystkich porów, a jednak nigdy nie pozwolił, aby gniew rozpałił Jego serce, a agresywne, obraźliwe czy bluźniercze słowa wyrwały się z Jego ust, nawet w obliczu takiej udręki. Z doskonałą powściągliwością i niezrównaną łagodnością nie myślał o sobie, lecz o każdym z dzieci Bożych — w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Apostoł Piotr świadczył o wzniosłej postawie Chrystusa, gdy mówił: „On, gdy mu złorzeczono, nie odpowiadał złorzeczeniem, gdy cierpiał, nie groził, lecz poruczał sprawę temu, który sprawiedliwie sędzi”. Nawet w chwili Swej największej agonii Zbawiciel wykazał się doskonałą i boską powściągliwością. Powiedział: „Jednakże chwała niech będzie Ojcu, i skosztowałem, i ukończyłem swe przygotowania dla dzieci ludzkich”.

Moi ukochani bracia i siostry, gorąco zachęcam nas wszystkich, abyśmy ozdobili swoje umysły i serca Chrystusową cnotą powściągliwości. Niech będzie to święta odpowiedź na prorocze wezwanie naszego drogiego Prezydenta Russella

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.

M. Nelsona. Kiedy z wiarą i pilnością staramy się wpleść powściągliwość w nasze czyny i słowa, świadczę, że wzmocnimy i lepiej zakotwiczymy nasze życie w pewnym fundamencie naszego Odkupiciela.

Uroczyście składam świadectwo, że nieustanne dążenie do powściągliwości oczyszcza naszą duszę i uświęca nasze serce przed Zbawicielem, łagodnie zbliżając nas do Niego i przygotowując, z nadzieją i pokojem, na ten chwalebny dzień Jego Drugiego Przyjścia, gdy Go spotkamy. Wypowiadam te święte słowa w imię naszego Zbawiciela, Jezusa Chrystusa, amen.