

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Revestidos com a virtude da temperança

Élder Ulisses Soares
Do Quórum dos Doze Apóstolos

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 de votre fondation ? 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

Estendo um convite sincero a todos nós para adornarmos nossa mente e nosso coração com a virtude cristã da temperança.

Em maio de 2021, o presidente Russell M. Nelson, ao visitar as obras de renovação do Templo de Salt Lake, maravilhou-se com o trabalho dos pioneiros que, com recursos limitados e fé inabalável, ergueram aquele sagrado edifício, uma obra-prima física e espiritual, que resistiu ao teste do tempo. No entanto, ele também notou os efeitos da erosão, que ao longo do tempo tinham causado rachaduras nas pedras da fundação original do templo e instabilidade na alvenaria, sinais claros da necessidade de reforço estrutural.

Nosso amado profeta então nos ensinou que, assim como foi necessário implantar medidas importantes para fortalecer os alicerces do templo, a fim de que ele pudesse resistir às forças da natureza, também nós precisamos adotar medidas extraordinárias — talvez medidas jamais tomadas, para fortalecer nosso próprio alicerce espiritual em Jesus Cristo. Em sua memorável mensagem, ele nos deixou duas perguntas profundas para reflexão pessoal: “Quão firme é seu alicerce? E que reforços são necessários para seu testemunho e para sua compreensão do evangelho?”

O evangelho de Jesus Cristo nos proporciona meios divinamente inspirados e eficazes para prevenir a erosão espiritual de nossa alma, reforçando, de maneira firme, nosso alicerce e ajudando-nos a evitar rachaduras em nossa fé e instabilidade tanto em nosso testemunho quanto em nossa compreensão das verdades sagradas

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

do evangelho. Um princípio particularmente relevante para alcançar esse propósito encontra-se na seção 12 de Doutrina e Convênios, uma revelação dada por meio do profeta Joseph Smith a Joseph Knight, um homem justo, que buscava sinceramente compreender a vontade do Senhor, não almejando uma mudança superficial, mas o firme propósito de permanecer inabalável em seu discipulado, assim “como os pilares do céu”. O Senhor declarou:

“Eis que falo a ti e também a todos os que têm o desejo de trazer à luz e estabelecer esta obra;

E ninguém pode participar desta obra, a menos que seja humilde e cheio de amor, tendo fé, esperança e caridade, sendo temperante em todas as coisas, em tudo o que lhe for confiado”.

A orientação do Salvador registrada nessa revelação sagrada nos lembra de que a temperança é um dos reforços essenciais para garantir uma fundação segura em Jesus Cristo. Ela é uma das virtudes indispensáveis, não apenas para os que foram chamados ao serviço, mas também para todos os que fizeram convênios sagrados com o Senhor e aceitaram segui-Lo fielmente. A temperança harmoniza e fortalece os demais atributos cristãos mencionados nessa revelação, como a humildade, a fé, a esperança, a caridade e o puro amor que emana Dele. Além disso, cultivar a temperança é uma forma significativa de proteger nossa alma contra a erosão espiritual sutil, porém constante, causada pelas influências do mundo que podem enfraquecer nosso alicerce em Jesus Cristo.

Entre as qualidades que adornam os verdadeiros discípulos de Cristo, a temperança se destaca como reflexo do próprio Salvador, um fruto precioso do Espírito, acessível àqueles que se abrem à influência divina. Ela é a virtude que traz harmonia ao coração, moldando desejos e emoções com sabedoria e serenidade. Nas escrituras, a temperança é apresentada como parte essencial do progresso em nossa jornada espiritual, guiando-nos à paciência, à piedade e à compaixão, enquanto refina nossos sentimentos, palavras e ações.

Os discípulos de Cristo que se empenham em cultivar esse atributo cristão tornam-se mais humildes e repletos de amor. Cresce neles uma força serena, e eles se tornam mais capazes de conter a ira, nutrir a paciência e a tratar o próximo com tolerância, respeito e dignidade, mesmo

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-

quando os ventos da adversidade sopram com força. Eles se esforçam para não agir por impulso, mas escolhem agir com sabedoria espiritual, guiados pela mansidão e pela suave influência do Santo Espírito. Dessa forma, tornam-se menos vulneráveis à erosão espiritual pois, como ensinou o apóstolo Paulo, eles sabem que podem todas as coisas em Cristo que os fortalece, mesmo diante das provações que poderiam abalar seu testemunho Dele.

Em sua epístola a Tito, Paulo transmitiu orientações sagradas a respeito das qualificações daqueles que desejam representar o Salvador e fazer a vontade Dele com fé e dedicação. Ele disse que deveriam ser hospitaleiros, amigos do bem, moderados, justos e santos — características que refletem claramente a influência da temperança.

No entanto, Paulo advertiu que deveriam ser “não [soberbos], nem [irascíveis] (...) [e] nem [espancadores].” Tais características são contrárias à mente do Salvador e impedem o verdadeiro crescimento espiritual. No contexto das escrituras, não soberbo refere-se àquele que se recusa a agir com arrogância e orgulho; não irascível descreve quem resiste ao impulso natural de ficar impaciente e irritado; e não espancador aplica-se àquele que rejeita comportamentos contenciosos, agressivos e rudes, verbal, física e emocionalmente. Ao nos esforçarmos para mudar nosso comportamento com fé e humildade, seguindo o exemplo do Salvador, podemos estar vinculados à rocha firme de Sua graça e nos tornar instrumentos puros e polidos em Sua divina mão.

Ao refletir sobre a necessidade de cultivarmos essa virtude, recordo-me das palavras de Ana, mãe do profeta Samuel — uma mulher de fé que, mesmo após grandes provações, ofereceu ao Senhor um cântico de gratidão. Ela disse: “Não faleis mais palavras tão altivas, nem saiam coisas arrogantes da vossa boca; porque o Senhor é o Deus de conhecimento, e por [Ele] são as ações pesadas na balança”. Seu cântico é mais do que uma oração, é um convite à humildade, ao domínio próprio e à moderação. Ana nos lembra de que a verdadeira força espiritual não se expressa em reações impulsivas ou palavras altivas, mas em atitudes temperantes, ponderadas e alinhadas à sabedoria do Senhor.

Muitas vezes, o mundo tende a enaltecer comportamentos marcados pela agressividade,

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.

arrogância, impaciência e falta de moderação, frequentemente justificando essas atitudes pelas pressões da vida cotidiana e pela inclinação natural à busca de aprovação e popularidade. Quando desviamos o olhar da virtude da temperança e ignoramos a suave e moderadora influência do Espírito Santo em nosso modo de agir e falar, facilmente caímos na armadilha do inimigo que inevitavelmente nos leva a proferir palavras e adotar atitudes das quais nos lamentaremos profundamente — seja em nossos relacionamentos sociais, familiares ou até eclesiásticos. O evangelho de Jesus Cristo nos convida a exercitar essa virtude especialmente nos momentos de desafio, pois é justamente nessas ocasiões que o verdadeiro caráter de uma pessoa se revela. Como afirmou Martin Luther King Jr.: “A verdadeira medida de um homem não é sua posição em circunstâncias convenientes e cômodas, e sim sua postura em tempos de desafios e controvérsias”.

Como povo do convênio, somos chamados a viver com o coração firmemente plantado nas promessas sagradas que fizemos ao Senhor, seguindo cuidadosamente o modelo que Ele estabeleceu por meio de Seu exemplo perfeito. Em troca, Ele nos prometeu: “Em verdade, em verdade vos digo que esta é minha doutrina e os que edificam sobre isto edificam sobre minha rocha; e as portas do inferno não prevalecerão contra eles”.

Não Se Turbe Vosso Coração, de Howard Lyon, cortesia de Havenlight

O ministério do Salvador na Terra foi delineado pela virtude da temperança em todos os aspectos. Por meio de Seu exemplo perfeito, Ele nos ensinou: “Sê paciente nas aflições, não injúries os que te injuriarem”. Ao ensinar que não devemos ceder à ira por causa de disputas e contendas, Ele declarou: “Deveis arrepender[-vos] e tornar-vos como uma criança”. Ele também ensinou que todos os que desejam se achegar a Ele com pleno propósito de coração devem se reconciliar tanto com aqueles contra quem se iraram — quanto com aqueles que têm algo contra eles. Com uma atitude temperante e o coração compassivo, Ele também nos assegurou que, quando formos tratados com dureza, falta de gentileza, respeito ou consideração, Sua benignidade não se desviará de nós, e o convênio de Sua paz não será removido de nossa vida.

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 avions 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

Há alguns anos, na Cidade do México, minha esposa e eu tivemos o privilégio de nos reunir com alguns membros fiéis da Igreja. Muitos deles, pessoalmente ou por meio de seus entes queridos, haviam enfrentado provas indescrevíveis como sequestros, homicídios, feminicídios e outras tragédias devastadoras.

Quando olhamos para o semblante daqueles santos, não vimos raiva, rancor ou desejo de revanche. Em vez disso, vimos uma humildade silenciosa. O rosto deles, marcado pela dor, refletia um anseio sincero por cura e consolo. Mesmo com o coração dilacerado pelo sofrimento, esses santos seguiram adiante com fé em Jesus Cristo, escolhendo não permitir que suas aflições se tornassem rachaduras em sua fé ou causassem instabilidade em seu testemunho do evangelho.

Ao término daquele momento sagrado, cumprimentamos cada um deles. Cada aperto de mão e cada abraço se tornou um testemunho silencioso de que, com a ajuda do Senhor, podemos escolher agir com temperança diante das frustrações e dos desafios da vida. Seu exemplo silencioso e modesto foi um convite tenro para trilhar o caminho do Salvador com temperança em todas as coisas. Sentimos como se estivéssemos na presença de anjos.

Jesus Cristo, o maior entre todos, sofreu por nós até sangrar por todos os poros, mas jamais permitiu que a raiva inflamasse Seu coração, nem que palavras agressivas, ofensivas ou profanas escapassem de Seus lábios, mesmo em meio a tamanha aflição. Com temperança perfeita e mansidão inigualável, Ele não pensou em Si mesmo, mas em cada um dos filhos de Deus — do passado, do presente e do futuro. O apóstolo Pedro testificou sobre essa sublime postura de Cristo, ao declarar: “O qual, quando o injuriavam, não injuriava, e quando padecia, não ameaçava, mas entregava-se àquele que julga justamente”. Mesmo em meio à Sua maior agonía, o Salvador demonstrou perfeita e divina temperança. Ele declarou: “Todavia, glória seja para o Pai; eu bebi e terminei meus preparativos para os filhos dos homens”.

Meus amados irmãos e irmãs, estendo um convite sincero a todos nós para adornarmos nossa mente e nosso coração com a virtude cristã da temperança, como uma resposta sagrada ao chamado profético de nosso querido presidente Russell M. Nelson. Ao nos esforçarmos, com fé e

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.

diligência, para entrelaçar a temperança em nossas ações e palavras, testifico que fortaleceremos e ancoraremos nossa vida de maneira mais segura sobre o firme fundamento de nosso Redentor.

Testifico solenemente que a busca constante pela temperança purifica a alma e santifica o coração diante do Salvador, conduzindo-nos suavemente para mais perto Dele e preparando-nos, com esperança e paz, para aquele dia glorioso em que O encontraremos em Sua Segunda Vinda. Compartilho essas sagradas palavras em nome de nosso Salvador, Jesus Cristo, amém.