

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Împodobiți cu virtutea cumpătării

Vârstnicul Ulisses Soares
din Cvorumul celor Doisprezece Apostoli

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

Invit, cu sinceritate, pe fiecare dintre noi, să ne împodobim mintea și inima cu virtutea cumpătării asemănătoare celei a lui Hristos.

În luna mai a anului 2021, în timp ce vizita lucrările de renovare ale Templului Salt Lake, președintele Russell M. Nelson s-a minunat de eforturile pionierilor care, cu resurse limitate și credință neclintită, au construit acel edificiu sacru, o capodoperă fizică și spirituală, care a trecut testul timpului. Cu toate acestea, dânsul a observat, de asemenea, efectele eroziunii, care, de-a lungul timpului, a cauzat crăpături în pietrele originale din fundația templului și instabilitatea zidurilor, semne clare ale necesității unei consolidări structurale.

Preaiubitul nostru profet ne-a învățat atunci că, așa cum este necesar să implementăm măsuri majore pentru a întări fundația templului pentru ca acesta să reziste forțelor naturii, tot așa trebuie să luăm măsuri extraordinare – poate măsuri pe care nu le-am luat vreodată – pentru a ne întări propria temelie spirituală bazată pe Isus Hristos. În mesajul său memorabil, dânsul ne-a lăsat două întrebări profunde pentru reflecție personală: „Cât de trainică este temeliadumneavoastră? Și ce consolidări ale mărturiei și înțelegerii dumneavoastră privind Evanghelia sunt necesare?”

Evanghelia lui Isus Hristos ne oferă mijloace eficiente și inspirate de Divinitate pentru a preveni eroziunea spirituală din sufletul nostru, întărindu-ne cu putere temelia și ajutându-ne să evităm crăpăturile în credința noastră și instabilitatea atât în mărturia noastră, cât și în înțelegerea adevărilor sacre ale Evangheliei. Un principiu

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

deosebit de relevant pentru atingerea acestui scop se găsește în secțiunea 12 din Doctrină și legăminte, o revelație dată prin intermediul profetului Joseph Smith lui Joseph Knight, un bărbat neprihănit care a căutat cu sinceritate să înțeleagă voia Domnului, nu doar pentru o simplă schimbare exterioară, ci pentru a rămâne neclintit în ucenicia sa – „ferm ca stâlpii cerului”. Domnul a declarat:

„Iată, Eu îți vorbesc ție și, de asemenea, la toți aceia care au dorința să înfăptuiască și să întemeieze această lucrare;

Și nimeni nu poate ajuta în această lucrare, decât dacă este umil și plin de dragoste, dacă are credință, speranță și caritate, fiind moderat în toate lucrurile, în orice i se va încredința în grija sa”.

Îndrumarea Salvatorului, consemnată în această revelație sacră, ne aduce aminte că o întărire esențială pentru o temelie fermă bazată pe Isus Hristos este cumpătarea. Este una dintre virtuțile indispensabile, nu doar pentru cei care au fost chemați să slujească, ci și pentru toți cei care au făcut legăminte sacre cu Domnul și acceptă să-L urmeze cu credință. Cumpătarea armonizează și întărește alte însușiri asemănătoare celor ale lui Hristos menționate în această revelație: umilința, credința, speranța, caritatea și dragostea pură care izvorăște de la El. Mai mult, cultivarea cumpătărilor este o modalitate importantă de a ne proteja sufletele împotriva eroziunii spirituale subtile, dar constante, cauzate de influențele lumești care ne pot slăbi temelia bazată pe Isus Hristos.

Printre calitățile care îi împodobesc pe adevărații ucenici ai lui Hristos, cumpătarea iese în evidență fiind reflectată de Salvatorul Însuși, un rod prețios al Spiritului, disponibil tuturor celor care sunt deschiși influenței divine. Este virtutea care aduce armonie în inimă, modelând dorințele și emoțiile cu înțelepciune și calm. În scripturi, cumpătarea este prezentată ca parte esențială a progresului în călătoria noastră spirituală, conducându-ne către răbdare, evlavie și compasiune, în timp ce ne rafinează sentimentele, cuvintele și faptele.

Ucenicii lui Hristos care se străduiesc să cultive această însușire asemănătoare celor ale lui Hristos devin din ce în ce mai umili și plini de dragoste. O tărie senină apare în ei și devin mai capabili să-și înfrâneze mânia, să hrănească

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-

răbdarea și să-i trateze pe ceilalți cu toleranță, respect și demnitate, chiar și atunci când vântul adversității bate crunt. Ei se străduiesc să nu acționeze impulsiv, ci aleg să acționeze cu înțelepciune spirituală, îndrumați de blândețe și influența blândă a Spiritului Sfânt. În acest fel, ei devin mai puțin vulnerabili la eroziunea spirituală, deoarece, așa cum ne-a învățat apostolul Pavel, ei știu că pot face toate lucrurile în Hristos, care îi întărește și în fața încercărilor care le-ar putea zdruncina mărturia despre El.

În epistola sa către Tit, Pavel a transmis sfaturi sacre cu privire la caracteristicile celor care doresc să-L reprezinte pe Salvator și să facă voia Sa cu credință și dăruire. El a spus că ei trebuie să fie ospitalieri, înfrânați, dreți și sfinți – calități care reflectă în mod clar influența cumpătării.

Cu toate acestea, Pavel i-a avertizat că nu trebuie să „[fie încăpățânați], nici [mânioși și] nici [bătăuși]”. Astfel de caracteristici sunt contrare gândului Salvatorului și împiedică adevărata creștere spirituală. În contextul scripturilor, o persoană care nu este „[încăpățânată]” refuză să acționeze cu aroganță și mândrie; o persoană care nu este „[mânioasă]” evită impulsul firesc de a deveni nerăbdător și deranjat; și o persoană care nu este „[bătăușă]” respinge verbal, fizic și emoțional comportamentul certăreț, agresiv și dur. Pe măsură ce ne străduim să ne schimbăm comportamentul cu credință și umilință, putem fi ferm ancorați de stânca solidă a harului Său și putem deveni instrumente pure și șlefuite în mâinile Sale sfinte.

Cugetând asupra nevoii de a cultiva virtutea cumpătării, îmi amintesc de cuvintele Anei, mama profetului Samuel – o femeie cu o credință remarcabilă care, chiar și după mari încercări, a oferit un cântec de recunoștință Domnului. Ea a spus: „Nu mai vorbiți cu atâta îngâmfare, să nu vă mai iasă din gură cuvinte de mândrie; căci Domnul este un Dumnezeu care știe totul, și toate faptele sunt cântărite de El”. Cântecul ei este mai mult decât o rugăciune – este o invitație pentru sine de a acționa dând dovadă de umilință, autocontrol și cumpătare. Ana ne aduce aminte că adevărata tărie spirituală nu se exprimă prin reacții impulsive sau cuvinte disprețuitoare, ci prin atitudini cumpătate, atente, în acord cu înțelepciunea Domnului.

De multe ori, lumea laudă comportamentele

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

născute din agresivitate, aroganță, nerăbdare și exces, justificând adesea astfel de atitudini prin presiunile vieții de zi cu zi și înclinația spre validare și popularitate. Când ne îndepărtăm privirea de la virtutea cumpătării și ignorăm influența blândă și care temperează a Duhului Sfânt în modul nostru de a acționa și de a vorbi, cădem cu ușurință în capcana dușmanului, care inevitabil ne conduce la rostirea de cuvinte și la adoptarea unor atitudini pe care le vom regreta profund, fie în relațiile noastre sociale, familiale sau chiar cele din cadrul Bisericii. Evanghelia lui Isus Hristos ne invită să punem în practică această virtute mai ales în vremuri de încercare, pentru că tocmai în aceste ocazii este dezvăluit adevăratul caracter al unei persoane. Martin Luther King jr. a spus odată: „Măsura supremă a caracterului unui om nu constă în ce face când îi este bine și este confortabil, ci ce face în momente de încercare și controversă”.

În calitate de popor de legământ, noi suntem chemați să trăim având inimile bine înrădăcinate în promisiunile sacre pe care le-am făcut Domnului, urmând cu atenție tiparul pe care El l-a stabilit prin exemplul Său perfect. În schimb, El ne-a promis: „Adevărat, adevărat vă spun Eu vouă că aceasta este doctrina Mea și oricine zidește pe aceasta, zidește pe stânca Mea și porțile iadului nu vor birui împotriva lor”.

Let Not Your Heart Be Troubled (Să nu vi se tulbure inima), de Howard Lyon, prin amabilitatea Havenlight.

Slujirea Salvatorului pe pământ a fost marcată de virtutea cumpătării în toate aspectele caracterului Său. Prin exemplul Său perfect, El ne-a învățat: „Fii răbdător în suferințe, nu insulta pe cei care insultă”. Când ne-a învățat că nu trebuie să cedăm mâniei din cauza disputelor și certurilor, El a declarat: „Trebuie să vă pocăiți și să deveniți ca niște copii mici”. El ne-a învățat, de asemenea, că toți cei care doresc să vină la El cu toată inima trebuie să se împace cu cei pe care sunt supărați sau cu cei care au ceva împotriva lor. Având o atitudine cumpătată și o inimă plină de compasiune, El ne-a asigurat că, atunci când suntem tratați cu asprime, răutate, lipsă de respect sau desconsiderare, bunătatea Sa nu se va îndepărta de noi și legământul Său de pace nu va fi îndepărtat din viața noastră.

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

Cu câțiva ani în urmă, soția mea și cu mine am avut privilegiul sacru de a ne întâlni cu câțiva membri credincioși ai Bisericii în Ciudad de Mexico. Mulți dintre ei, fie personal, fie prin intermediul celor dragi, au îndurat încercări de nedescris, inclusiv răpiri, omoruri și alte tragedii sfâșietoare.

Când ne-am uitat la chipurile acelor sfinți, nu am văzut mânie, resentimente sau dorința de răzbunare. În schimb, am văzut o umilință tăcută. Înfățișarea lor, deși marcată de tristețe, radia o tănjire sinceră după vindecare și alinare. Chiar dacă inimile lor erau frânte de suferință, acești sfinți au înaintat cu credință în Isus Hristos, alegând să nu lase ca suferințele lor să devină crăpături în credința lor sau să le provoace instabilitate în mărturia lor despre Evanghelie.

La încheierea acelei adunări sacre, i-am salutat pe fiecare dintre ei. Fiecare strângere de mână, fiecare îmbrățișare a devenit o mărturie tăcută că, având ajutorul Domnului, putem alege să răspundem având cumpătare lipsurilor și încercărilor vieții. Exemplul lor liniștit și modest a servit ca o invitație blândă de a merge pe calea Salvatorului având cumpătare în toate lucrurile. Ne-am simțit ca și cum am fi fost în prezența îngerilor.

Isus Hristos, cel mai mare dintre toți, a suferit pentru noi până când a sângerat din fiecare por, totuși, El nu a permis niciodată mâniei să-I umfle inima, nici nu a permis cuvintelor agresive, jignitoare sau profane să-I scape de pe buze, nici măcar în mijlocul unei asemenea suferințe. Având o cumpătare perfectă și o umilință de neegalat, El nu S-a gândit la Sine, ci la fiecare dintre copiii lui Dumnezeu – din trecut, prezent și viitor. Apostolul Petru a depus mărturie despre atitudinea sublimă a lui Hristos când a declarat: „Când era batjocorit, nu răspundea cu batjocuri; și, când era chinuit, nu amenința, ci Se supunea dreptului Judecător”. Chiar și în mijlocul celei mai mari agonii ale Sale, Salvatorul a dat dovadă de cumpătare perfectă și divină. El a declarat: „Cu toate acestea, slavă Tatălui, am băut și am terminat tot ce am pregătit pentru copiii oamenilor”.

Praiubiții mei frați și preaiubitele mele surori, invit, cu sinceritate, pe fiecare dintre noi, să ne împodobim mintea și inima cu virtutea cumpătărilor asemănătoare celei a lui Hristos, ca

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.

răspuns sacru la chemarea profetică a dragului nostru președinte Russell M. Nelson. Pe măsură ce ne străduim cu credință și sârguință să integrăm cumpătarea în faptele și cuvintele noastre, depun mărturie că ne vom întări și ancora viețile și mai bine pe temelia sigură a Mântuitorului nostru.

Îmi depun solemn mărturia că, dacă vom căuta continuu să fim cumpătați, acest lucru ne va purifica sufletul și ne va sfinți inima înaintea Salvatorului, apropiindu-ne cu blândețe de El și pregătindu-ne, cu speranță și pace, pentru acea zi glorioasă în care Îl vom întâlni la a Doua Sa Venire. Împărtășesc aceste cuvinte sacre în numele Salvatorului nostru, Isus Hristos, amin.