

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Украшенные добродетелью умеренности

Старейшина Улиссес Соарес
Член Кворума Двенадцати Апостолов

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

Я обращаюсь ко всем нам с искренним призывом украсить свои умы и сердца присущей Христу добродетелью умеренности.

В мае 2021 года, курируя работу по реконструкции храма в Солт-Лейк-Сити, Президент Рассел М. Нельсон изумлялся работе пионеров, которые, обладая ограниченными ресурсами и непоколебимой верой, построили это священное здание, шедевр как в мирском, так и в духовном смысле, выдержавший испытание временем. Однако он также заметил эрозию, которая со временем привела к появлению щелей в камнях изначального фундамента храма и нестабильности каменной кладки, а это – явные признаки того, что необходимо укреплять конструкцию.

Затем наш возлюбленный Пророк сказал нам, что точно так же, как необходимо предпринять серьезные меры для укрепления фундамента храма, чтобы он мог противостоять силам природы, так и нам необходимо предпринять чрезвычайные меры – возможно, такие меры, к которым мы ранее не прибегали, – чтобы укрепить наше собственное духовное основание в Иисусе Христе. В этом памятном послании он задал нам для личного размышления два глубоких вопроса: «Насколько крепковашеоснование?» и «Какие работы по укреплению свидетельства и понимания Евангелия вам необходимо произвести?»

Евангелие Иисуса Христа предоставляет нам вдохновленные свыше эффективные средства предотвращения духовной эрозии наших душ; оно мощно укрепляет наш фундамент и помогает избежать щелей или

dans notre témoignage et dans notre compréhension 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.

пробелов в нашей вере и нестабильности как в нашем свидетельстве, так и в понимании священных истин Евангелия. Один из особо важных принципов для достижения этой цели содержится в 12-м разделе Учения и заветов, – откровении, данном через Пророка Джозефа Смита Джозефу Найту, праведному человеку, который искренне стремился понять волю Господа не ради простых внешних изменений, а для того, чтобы оставаться твердым и непоколебимым в своем ученичестве, – «твердым, как столпы Небесные». Господь сказал:

«Вот, говорю Я тебе и всем, имеющим желания осуществить и утвердить эту работу;

и никто не сможет помогать в этой работе, не будучи смиренным и преисполненным любви, не имея веры, надежды и милосердия, не будучи умеренным во всем, что будет вверено его заботе».

Наставления Спасителя, записанные в этом священном откровении, напоминают нам о том, что умеренность является необходимым элементом твердого основания в Иисусе Христе. Это незаменимая добродетель не только для тех, кто призван на служение, но и для всех тех, кто заключил священные заветы с Господом и принял обязательство верно следовать за Ним. Умеренность гармонизирует и укрепляет другие качества, присущие Христу, упомянутые в этом откровении: смирение, веру, надежду, милосердие и чистую любовь, исходящую от Него. Более того, развитие в себе умеренности – это прекрасный способ защитить душу от незаметной, но тем не менее постоянной духовной эрозии, вызываемой мирскими влияниями, которые ослабляют наше основание в Иисусе Христе.

Среди качеств, присущих истинным ученикам Христа, умеренность стоит особняком как отражение Самого Спасителя; это драгоценный плод Духа, доступный всем тем, кто открылся для Божественного влияния Небес. Это добродетель, которая приносит гармонию сердцу, воздействует на желания и эмоции, наполняя их мудростью и спокойствием. В Священных Писаниях умеренность представлена как необходимый шаг на пути нашего духовного развития, ведущий нас к терпению, благочестию и состраданию, и при этом очищающий наши чувства, слова и

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 tant de hauteur ; Que l'arrogance ne sorte plus

postupки.

Ученики Христа, стремящиеся развивать это присущее Христу качество, становятся всё более и более смиренными и исполненными любви. В них появляется безмятежная сила, и они становятся более способными сдерживать гнев, проявлять терпение и относиться к другим с терпимостью, уважением и достоинством, даже когда свирепо дуют ветры невзгод. Они стремятся действовать не импульсивно, а осознанно, руководствуясь духовной мудростью, кротостью и мягким влиянием Святого Духа. Таким образом они становятся менее подверженными духовной эрозии, поскольку, как учил Апостол Павел, они знают, что могут всё в укрепляющем их Христе, даже сталкиваясь лицом к лицу с испытаниями, которые способны пошатнуть их свидетельство о Нем.

В своем Послании к Титу Павел дал священный совет относительно качеств тех, кто желает представлять Спасителя и исполнять Его волю с верой и преданностью. Он сказал, что они должны быть «страннолюбив[ы], справедлив[ы], благочестив[ы], воздержан[ы]»; это качества, которые явно связаны с умеренностью.

Однако, Павел предупредил, что они должны быть «не дерз[ки], не гневлив[ы]... не бийц[ы]». Эти качества противоречат настроению Спасителя и тормозят духовный рост. Если говорить в духовном контексте, то «не дерз[кий]» – это тот, кто действует без надменности и гордыни; «не гневлив[ый]» – это тот, кто избегает естественной склонности раздражаться и проявлять нетерпение, а «не бийца» означает, что человек отказывается от раздоров, а также от агрессивного и грубого поведения как в словесном, так в физическом и эмоциональном плане. Стремясь изменить свое поведение посредством веры и смирения, мы можем прочно утвердиться на крепком камне Его благодати и стать чистыми и отполированными инструментами в Его святых руках.

Размышляя о необходимости развивать в себе добродетель умеренности, я вспоминаю слова Анны, матери Пророка Самуила, – женщины удивительной веры, которая даже после огромных испытаний вознесла благодарственную песнь Господу. Она сказала: «Не умножайте речей надменных; дерзкие слова

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 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

да не исходят из уст ваших; ибо Господь есть Бог ведения, и дела у Него взвешены». Ее песнь – больше, чем молитва; это обращенный к самой себе призыв действовать, проявляя смирение, самообладание и умеренность. Анна напоминает нам о том, что истинная духовная сила выражается не в импульсивных реакциях или надменных словах, а в умеренном, вдумчивом отношении к жизни, сопряженном с мудростью Господа.

Зачастую мир превозносит поведение, связанное с агрессивностью, высокомерием, нетерпеливостью и чрезмерностью, часто оправдывая такое отношение давлением повседневной жизни и стремлением к признанию и популярности. Когда мы отворачиваемся от добродетели умеренности и игнорируем мягкое и сдерживающее влияние Святого Духа на наши поступки и речь, то легко попадаем в ловушку врага. Это неизбежно приводит нас к произнесению слов и принятию взглядов, о которых мы будем глубоко сожалеть, будь то в обществе или семье или даже в церковных делах. Евангелие Иисуса Христа призывает нас применять эту добродетель особенно во времена испытаний, поскольку именно в такие моменты раскрывается подлинный характер человека. Как сказал однажды Мартин Лютер Кинг: «Высшее мерило человека определяется не тем, во что он верит в моменты комфорта и удобства, а тем, во что он верит во времена испытаний и разногласий».

Мы, как заветный народ, призваны жить, твердо веря в те священные обещания, которые дали Господу, и тщательно следовать тому образцу, который Он установил Своим совершенным примером. В ответ Он дал нам такое обещание: «Истинно, истинно Я говорю вам, что это – Моё учение, и всякий, кто строит на нём, строит на камне Моём, и врата ада не одолеют их».

Да не смущается сердце ваше, с картины Говарда Лайона; изображение любезно представлено Havenlight

Земное служение Спасителя было ознаменовано добродетелью умеренности, которую Он проявлял во всех аспектах Своего характера. Своим совершенным примером Он учил нас «б[ыть] терпелив[ыми] в невзгодах, не злослов[ить] о злословящих». Иисус учил,

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 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

что нам не следует поддаваться гневу из-за разногласий и раздоров. Он провозгласил: «Вы должны покаяться и стать как малое дитя». Спаситель также учил, что всем, кто желает прийти к Нему со всем устремлением сердца, следует примириться с теми, на кого они рассержены, а также с теми, кто имеет что-нибудь против них. Обладая сдержанным отношением к людям и сострадательным сердцем, Он заверил нас, что, когда с нами обращаются грубо, недоброжелательно, неуважительно или пренебрежительно, Его доброта не покинет нас, и завет Его мира не исчезнет из нашей жизни.

Несколько лет назад нам с женой повезло встретиться с верными членами Церкви в Мехико. Многие из них, лично или через своих близких, пережили неопишуемые испытания, в частности, похищения людей, убийства и другие душераздирающие трагедии.

Смотря на лица этих Святых, мы не видели гнева, обиды или желания отомстить. Вместо этого мы наблюдали смирение. Их лица, хотя и были омрачены печалью, излучали искреннюю жажду исцеления и утешения. Сердца этих Святых были сокрушены страданием, однако они продвигались вперед с верой в Иисуса Христа, приняв решение не позволять своим страданиям стать трещинами в их вере или пошатнуть их свидетельство о Евангелии.

В конце этого священного собрания мы поприветствовали каждого из них лично. Каждое рукопожатие, каждое объятие стало молчаливым свидетельством того, что с помощью Господа мы можем принять решение реагировать с умеренностью на жизненные испытания и огорчения. Их тихий и скромный пример стал мягким приглашением идти по пути Спасителя, проявляя умеренность во всем. Мы чувствовали себя так, словно находимся в присутствии Ангелов.

Иисус Христос, величайший из всех, страдал за нас так, что кровь сочилась у Него из каждой поры, однако Он не позволял гневу загореться у Себя в сердце; агрессивные, оскорбительные и непристойные слова никогда не слетали с Его уст, даже посреди таких страданий. Обладая совершенным качеством умеренности и непревзойденной кротостью, Он думал не о Себе, а о других

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.

Божьих детях – в прошлом, настоящем и будущем. Апостол Петр свидетельствовал о безукоризненном отношении Христа к людям: «Будучи злословим, Он не злословил взаимно; страдая, не угрожал, но предавал то Суд[ье] Праведному». Даже испытывая ужасные муки, Спаситель демонстрировал совершенное Божественное качество умеренности. Он провозгласил: «Однако, слава да будет Отцу, Я принял чашу и закончил приготовление Мои для детей человеческих».

Мои возлюбленные братья и сестры! Я обращаюсь ко всем нам с искренним призывом украсить свои умы и сердца присущей Христу добродетелью умеренности. Пусть это станет нашим священным откликом на пророческий призыв нашего дорогого Президента Рассела М. Нельсона. По мере того как мы будем с верой и усердием стремиться привнести умеренность в наши дела и слова, я свидетельствую, что мы будем всё надежнее и надежнее укреплять и закреплять нашу жизнь на прочном основании нашего Испытателя.

Я торжественно приношу свое свидетельство о том, что стремление к умеренности очищает нашу душу и освящает наше сердце перед Спасителем; оно мягко приближает нас к Нему, дарует надежду и покой и подготавливает к тому славному дню, когда мы встретим Его при Втором пришествии. Я произношу эти священные слова во имя нашего Спасителя, Иисуса Христа, аминь.