

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Прикрашені чеснотою стриманості

Старійшина Уліссес Соарес
З Кворуму Дванадцятьох Апостолів

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 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

Я щиро закликаю всіх нас прикрасити свій розум і серце Христовою чеснотою стриманості.

У травні 2021 року, оглядаючи роботи з реконструкції Солт-Лейкського храму, Президент Рассел М. Нельсон висловив своє захоплення піонерами, які, маючи обмежені можливості, але непохитну віру, звели ту священну будівлю — духовний і матеріальний шедевр, — яка витримала випробування часом. Утім він також зауважив, що через ерозію, яка з часом спричинила появу тріщин в каменях, закладених у фундамент храму, та в кладці, виникла нагальна необхідність у зміцненні конструкції будівлі.

Наш улюблений пророк потім навчав, що важливі заходи необхідно вжити не лише для зміцнення фундаменту храму, аби він міг протистояти силам природи, але нам також необхідно вжити нагальних заходів — можливо таких, до яких ми ніколи не вдавалися раніше, — щоб зміцнити свій духовний фундамент в Ісусі Христі. У своєму незабутньому зверненні він поставив нам для особистого обмірковування два важливі запитання: «Наскільки міцний ваш фундамент? І як слід зміцнити ваше свідчення та розуміння євангелії?»

Євангелія Ісуса Христа пропонує Богом дані ефективні засоби запобігання духовній ерозії наших душ, щоб потужно зміцнити наш фундамент і допомогти уникати тріщин у вірі та нестабільності як у свідченні про священні євангельські істини, так і в їхньому розумінні. Про один особливо важливий

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

principes de réalisation цієї мети сказано в 12-му розділі Учення і Заповітів, у одкровенні, даному через пророка Джозефа Сміта Джозефу Найту, праведному чоловікові, який щиро прагнув зрозуміти волю Господа не лише заради зовнішніх змін, але щоб стати непохитним Його учнем — «міцним, як небесні стовпи». Господь проголосив:

«Ось, Я кажу тобі, а також усім тим, хто має бажання розпочати й зміцнювати цю працю;

І ніхто не може допомагати в цій праці, якщо він не буде покірним і сповненим любові, маючи віру, надію і милосердя, будучи стриманим у всьому, що буде ввірено під його опіку».

Скерування Спасителя, записане в цьому одкровенні, є для нас нагадуванням, що стриманість — це важливе підсилення міцного фундаменту в Ісусі Христі. Це одна з обов'язкових чеснот не лише для тих, кого було покликано служити, але також і для всіх, хто уклав священні завіти з Господом і погодився йти за Ним з вірою. Стриманість приводить у гармонію та зміцнює інші якості, притаманні Христу, про які йдеться у цьому одкровенні: смирення, віра, надія, милосердя і чиста любов, яку Він дарує. Більше того, розвиваючи стриманість, ми створюємо надійний захист для своєї душі від непомітної, однак невинної духовної ерозії, яка виникає під впливом світу, а це може ослабити наш фундамент в Ісусі Христі.

Серед якостей, які є окрасою істинних учнів Христа, стриманість виходить на перший план, будучи відображенням Самого Спасителя, дорогоцінним плодом Духа, який можуть мати всі, хто готовий піддатися божественному впливу. Це та чеснота, яка несе гармонію в серце, наповнює бажання та емоції мудрістю і спокоєм. У Писаннях стриманість представлена як важлива складова нашого духовного розвитку, яка спрямовує до терпеливості, благочестя і співчуття, удосконалюючи наші почуття, слова і вчинки.

Учні Христа, які намагаються розвивати в собі притаманні Йому якості, стають більш смиренними і сповненими любові. Їх наповнює спокійна сила і збільшується їхня спроможність долати гнів, розвивати терпін-

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.

нє і ставитися до інших людей толерантно, з повагою та гідністю, навіть якщо в житті вирують вітри випробувань. Вони намагаються не діяти імпульсивно. Їхній вибір — діяти з духовною мудрістю, керуватися смиренням і лагідним впливом Святого Духа. Завдяки цьому зменшується небезпека піддатися духовній ерозії, оскільки, як навчав Павло, вони знають, що можуть усе в Христі, Який зміцнює їх навіть перед лицем випробувань, які можуть послаблювати свідчення про Нього.

У своєму Посланні до Тита Павло записав священну пораду, що стосується якостей людей, які бажають бути представниками Спасителя і виконувати Його волю з вірою та відданістю. Він сказав, що ці люди мають бути гостинними, поміркованими, справедливими, побожними. Ці якості є безпомилковим відображенням стриманості.

Однак Павло застерігав, що не слід бути самолюбними, гнівливими чи заводіяками. Такі якості суперечать ученням Спасителя і уповільнюють справжнє духовне зростання. У контексті Писань "не самолюбні" — це люди, які не хочуть бути пихатими і гордовитими; "не гнівливі" — це ті, які не піддаються природному бажанню бути нетерплячими і роздратованими; а не бути заводіяками означає не вв'язуватися в суперечки, не бути агресивними і не бути грубими ні вербально, ні фізично, ні емоційно. Якщо ми намагаємося змінювати свою поведінку з вірою і смиренням, то будемо міцно вкорінені в Його благодаті станемо чистим, досконалим знаряддям у Його святих руках.

Коли я розмірковував про потребу розвивати таку чесноту як стриманість, мені згадуються слова Анни, матері пророка Самуїла. Вона була жінкою непересічної віри, яка навіть після великих випробувань заспівала Господу пісню вдячності. Ось її слова: "Більше не говоріть зарозуміло, нехай з ваших уст не виходить зухвальство, бо Господь — Бог знання, і Він уплянує вчинки!" Її пісня — більше ніж молитва. Це спрямоване самій собі запрошення до смирення, самоконтролю і поміркованості. Анна нагадує нам, що справжня духовна сила проявляється не в імпульсивних реакціях або чванливих словах, а в стриманості, вдумливому ставленні, яке узгоджується з Господньою мудрістю.

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 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

Повсякчас у світі схвалюється агресивна поведінка, пихатість, нетерпеливість і надмірність. Такі риси часто виправдовують тиском щоденного життя і бажанням бути собою та завоювати популярність. Якщо ми забуваємо про чесноту стриманості й не піддаємося у своїх вчинках і словах лагідному, пом'якшувальному впливу Святого Духа, то легко потрапляємо в пастку супротивника, який неодмінно спонукає нас до слів та вчинків, про які ми глибоко пошкодуємо, якої б сфери нашого спілкування це не стосувалося — в суспільстві, в сім'ї чи у Церкві. Євангелія Ісуса Христа спонукає нас виявляти цю чесноту перш за все в часи випробувань, бо саме за таких обставин виявляється справжній характер людини. Мартін Лютер Кінг мол. якось сказав: «Найбільшою мірою людина проявляється не тоді, коли їй комфортно і зручно, а в часи випробувань і розбіжності думок».

Ми є завітним народом, і нас закликають усім серцем міцно триматися за священні обіцяння, дані Господу, ретельно дотримуватися взірця, встановленого Ним. У свою чергу Він пообіцяв: «Істинно, істинно Я кажу вам, що це є Моє вчення, і кожний, хто будуватиме на цьому, будуватиме на Моєму камені, і ворота пекла не переможуть їх».

Серце ваше нехай не тривожиться, художник Говард Ліон

Під час земного священнослужіння Спасителя у всіх рисах Його характеру виявлялася чеснота стриманості. Своїм досконалим прикладом Він навчав нас: «Будь терпеливим у бідуваннях, не кривди тих, хто кривдить». Він навчав, що не слід давати волю гніву через спори і суперечки. Він проголосив: «Ви маєте покаятися, і стати як мале дитя». Він також навчав, що всі, хто бажає прийти до Нього зі щирими намірами в серці, мають примиритися з тими, на кого вони сердяться, або з тими, хто щось проти них має. Він запевнив: якщо люди ставляться до нас жорстоко, недоброзичливо, з неповагою або зневагою, Він не позбавить нас Своєї доброти, і завіт Його миру не буде забрано в нашому житті, якщо ми виявляємо стриманість і маємо в серці

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 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,

співчуття.

Кілька років тому ми з дружиною мали священний привілей зустрітися з групою вірних членів Церкви в Мехіко. Багато з них пройшли через неймовірні випробування, серед яких викрадення, вбивство та інші немислимі трагедії, які пережили або вони особисто, або хтось із їхніх рідних.

Дивлячись в обличчя тих святих, ми не бачили гніву, образи чи бажання помститися. Натомість ми бачили тихе смирення. Їхні обличчя, на яких були сліди смутку, випромінювали щире бажання зцілитися і втішитися. Хоч їхні серця були розбиті стражданнями, ці святі йшли вперед з вірою в Ісуса Христа, прийнявши рішення не дозволити своїм стражданням розколоти їхню віру або похитнути їхнє свідчення про євангелію.

У кінці того священного зібрання ми попросилися з кожним з них особисто. Кожне рукостискання, кожен обійми стали тихим свідченням, що з Господньою допомогою ми можемо стримано реагувати на всі негаразди і виклики в житті. Їхній спокійний і скромний приклад став тихим запрошенням іти шляхом Спасителя, виявляючи стриманість в усьому. Ми відчували себе у присутності ангелів.

Ісус Христос, найвеличніший з усіх, так страждав за нас, що з кожної пори виступила кров, однак Він жодного разу не допустив, аби гнів запалився в Його серці, аби будь-яке зло, образливе чи богохульне слово зірвалося з Його вуст, навіть в годину такого випробування. Виявляючи неперевершену стриманість і виняткову лагідність, Він думав не про Себе, а про кожну Божу дитину, яка жила, живе чи ще житиме. Апостол Петро свідчив про велич Христа такими словами: "Коли був лихословлений, Він не лихословив взаємно, а коли Він страждав, не погрожував, але передав Тому, Хто судить справедливо". Навіть переживаючи нестерпний біль, Спаситель виявив неперевершену стриманість. Він сказав: "Проте слава нехай буде Батькові, і Я скуштував і закінчив Свої приготування для дітей людських".

Мої дорогі брати і сестри! Я щиро закликаю всіх нас прикрасити свій розум і серце Христовою чеснотою стриманості у відпо-

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.

відь на священний пророчий заклик нашого дорогого Президента Рассела М. Нельсона. Я свідчу, що якщо ми з вірою і старанністю будемо залишатися стриманими у всіх наших вчинках і словах, тоді ми зміцнимо і певніше вкорінимо своє життя на надійному фундаменті нашого Викупителя.

Я урочисто свідчу, що постійне намагання вдосконалюватися в стриманості очищує нашу душу й освячує наше серце перед Спасителем, лагідно наближаючи до Нього і готуючи, з надією та миром, до того славетного дня, коли ми зустрінемося з Ним під час Другого пришествя. Я кажу ці святі слова в ім'я нашого Господа Ісуса Христа, амінь.