

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Được Tô Điểm bằng Đức Tính Ôn Hòa

Bài của Anh Cả Ulisses Soares
Thuộc Nhóm Túc Số Mười Hai Vị Sứ Đồ

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

Tôi chân thành mời tất cả chúng ta hãy tô điểm tâm trí và tâm hồn mình bằng đức tính ôn hòa giống như Đấng Ky Tô.

Vào tháng Năm năm 2021, trong khi đến thăm công trình trùng tu Đền Thờ Salt Lake, Chủ Tịch Russell M. Nelson đã vô cùng thán phục trước nỗ lực của những người tiên phong, với phương tiện hạn chế và đức tin vững chắc, đã xây cất tòa nhà thiêng liêng đó, một kiệt tác vật chất lẫn thuộc linh kiên cố và bền bỉ theo thời gian. Tuy nhiên, ông cũng nhận thấy những ảnh hưởng của sự xói mòn, theo thời gian đã gây ra những kẽ hở trên những khối đá nền móng nguyên thủy của đền thờ và tình trạng mất ổn định trong kết cấu xây dựng, những dấu hiệu cho thấy rõ là cần phải gia cố lại công trình kiến trúc.

Sau đó, vị tiên tri yêu dấu của chúng ta đã dạy rằng, cũng giống như việc cần phải thực hiện các biện pháp quan trọng để củng cố nền móng của đền thờ nhằm chống chọi với sức mạnh thiên nhiên, chúng ta cũng cần phải thực hiện những biện pháp phi thường—có lẽ là những biện pháp mà chúng ta chưa từng thực hiện trước đây—để củng cố nền tảng thuộc linh của chính mình nơi Chúa Giê Su Ky Tô. Trong sứ điệp đáng ghi nhớ của mình, ông đã để lại cho chúng ta hai câu hỏi thâm thúy để tự suy ngẫm: “Nền móng của anh chị em vững chắc đến mức nào? Và cần thêm sự củng cố nào cho chúng ngôn và sự hiểu biết của anh chị em về phúc âm?”

Phúc âm của Chúa Giê Su Ky Tô ban cho chúng ta những phương tiện hữu hiệu và được Chúa soi dẫn để ngăn chặn sự xói mòn thuộc linh trong tâm hồn chúng ta, củng cố mạnh mẽ nền móng của chúng ta và giúp chúng ta tránh sự

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 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.

suy yếu trong đức tin và sự thiếu vững chắc trong chúng ta về sự hiểu biết của chúng ta về các lẽ thật thiêng liêng của phúc âm. Một nguyên tắc đặc biệt thích đáng để đạt mục đích này được tìm thấy trong tiết 12 của sách Giáo Lý và Giao Ước, một điều mặc khải được ban qua Tiên Tri Joseph Smith cho Joseph Knight, một người ngay chính đã tha thiết tìm cách hiểu được ý muốn của Chúa, không chỉ để thay đổi bề ngoài, mà còn để đứng vững trong vai trò môn đồ của mình—“vững vàng như những trụ của tầng trời.” Chúa đã phán:

“Này, ta nói với ngươi và cũng nói với tất cả những ai ước muốn phổ biến và thiết lập công việc này;

“Và chẳng ai có thể giúp đỡ trong công việc này nếu kẻ đó không có lòng khiêm nhường và đầy tình yêu thương, có đức tin, hy vọng, và lòng bác ái, ôn hòa trong mọi sự việc mà mình đã được giao phó cho.”

Sự hướng dẫn của Đấng Cứu Rỗi, được ghi lại trong điều mặc khải thiêng liêng này, nhắc nhở chúng ta rằng tính ôn hòa là một sự củng cố thiết yếu cho một nền móng vững chắc nơi Chúa Giê Su Ky Tô. Đây là một trong những đức tính tuyệt đối cần thiết, không chỉ đối với những người đã được kêu gọi để phục vụ, mà còn đối với tất cả những ai đã lập giao ước thiêng liêng với Chúa và chấp nhận noi theo Ngài một cách trung tín. Đức tính ôn hòa kết hợp và củng cố các thuộc tính khác giống như Đấng Ky Tô mà được đề cập trong điều mặc khải này: lòng khiêm nhường, đức tin, hy vọng, lòng bác ái, và tình yêu thương thanh khiết tuôn chảy từ Ngài. Hơn nữa, việc trau dồi tính ôn hòa là một cách quan trọng để bảo vệ tâm hồn chúng ta khỏi sự xói mòn thuộc linh khó thấy nhưng liên tục do những ảnh hưởng của thế gian gây ra mà có thể làm suy yếu nền móng của chúng ta nơi Chúa Giê Su Ky Tô.

Trong số những đức tính mà các môn đồ chân chính của Đấng Ky Tô có, thì tính ôn hòa nổi bật như sự phản chiếu của chính Đấng Cứu Rỗi, một trái quý của Thánh Linh, dành cho tất cả những ai mở lòng đón nhận ảnh hưởng thiêng liêng. Đây là đức tính mang lại sự dễ chịu trong lòng, ảnh hưởng đến ước muốn và cảm xúc bằng sự khôn ngoan và bình tĩnh. Trong thánh thư, đức tính ôn hòa được trình bày như là một phần thiết yếu của sự tiến triển trong cuộc hành trình thuộc linh của chúng ta, giúp chúng ta phát triển tính kiên nhẫn, sự tin kính và lòng trầm ẩn trong

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

Khi suy ngẫm về việc cần phải trau dồi đức tính ôn hòa, tôi nhớ đến lời của An Ne, mẹ của tiên tri Sa Mu Ên—một người phụ nữ có đức tin phi thường, ngay cả sau những thử thách lớn lao, vẫn dâng lên Chúa một bài ca tạ ơn. Bà nói: “Thôi, chớ nói những lời kiêu ngạo, chớ để

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'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

những lời xấc xược ra từ miệng các người nữa; Vì Giê Hô Va là Đức Chúa Trời thông biết mọi điều, Ngài cân nhắc mọi việc làm của người.” Bài ca của bà còn hơn là một lời cầu nguyện—nó là lời tự mời gọi phải hành động với sự khiêm nhường, tự chủ và chừng mực. An Ne nhắc nhở chúng ta rằng sức mạnh thuộc linh thực sự không được thể hiện qua những phản ứng bốc đồng hay lời nói kiêu ngạo, mà là qua thái độ ôn hòa, ân cần phù hợp với sự thông sáng của Chúa.

Thế gian thường đề cao những hành vi xuất phát từ tính hung hăng, kiêu ngạo, thiếu kiên nhẫn và thái quá, thường biện minh cho những thái độ đó bằng áp lực của cuộc sống hằng ngày và khuynh hướng tìm kiếm sự công nhận và nổi tiếng. Khi chọn không hành động với đức tính ôn hòa và phớt lờ ảnh hưởng dịu dàng và chừng mực của Đức Thánh Linh trong cách hành động và lời nói của mình, thì chúng ta dễ dàng rơi vào bẫy của kẻ thù mà chắc chắn sẽ dẫn chúng ta đến những lời nói và thái độ mà chúng ta sẽ vô cùng hối tiếc, dù là trong các mối quan hệ xã hội, gia đình hay ngay cả trong các mối quan hệ trong Giáo Hội. Phúc âm của Chúa Giê Su Kỵ Tô mời gọi chúng ta thực hành đức tính này nhất là trong những lúc thử thách, vì chính trong những dịp này, bản tính thực sự của một cá nhân mới được bộc lộ. Như Martin Luther King Jr. có lần đã nói: “Sức mạnh đạo đức và tính chính trực thực sự của một người được thấy rõ nhất không phải khi cuộc sống dễ dàng mà là khi người đó trải qua thử thách và tranh cãi.”

Là dân giao ước, chúng ta được kêu gọi sống với lòng cam kết vững chắc đối với những lời hứa thiêng liêng mà chúng ta đã lập với Chúa, thậm trọng noi theo mẫu mực mà Ngài đã thiết lập qua tấm gương hoàn hảo của Ngài. Đối lại, Ngài đã hứa: “Quả thật, quả thật, ta nói cho các ngươi hay rằng, đây là giáo lý của ta, và bất cứ kẻ nào xây dựng trên giáo lý này tức là xây dựng trên tảng đá của ta, thì các cổng ngục giới sẽ không thắng được kẻ đó.”

Let Not Your Heart Be Troubled (Lòng Các Ngươi Chớ Bối Rối), tranh do Howard Lyon họa, với nhĩa ý của Havenlight

Giáo vụ của Đấng Cứu Rỗi trên thế gian được đánh dấu bằng đức tính ôn hòa trong mọi khía cạnh thuộc đặc tính của Ngài. Qua tấm gương hoàn hảo, Ngài đã dạy chúng ta phải “kiên nhẫn trong những nỗi đau khổ, chớ thóa mạ những kẻ thóa mạ mình.” Khi Ngài dạy rằng chúng ta không nên nổi giận vì những tranh

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 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

chappé et baptisé, Ngài phán: "Các người phải hối cải và trở thành như trẻ nhỏ." Ngài cũng dạy rằng tất cả những ai mong muốn đến cùng Ngài với tấm lòng chân thành thì phải hòa giải với những người mà họ đang tức giận hoặc với những người có điều gì bất bình với họ. Với thái độ ôn hòa và tấm lòng trắc ẩn, Ngài đã cam đoan với chúng ta rằng khi chúng ta bị đối xử khắc nghiệt, tàn nhẫn, thiếu tôn trọng hoặc bị coi thường, thì lòng nhân từ của Ngài sẽ không rời khỏi chúng ta, và giao ước về sự bình an của Ngài sẽ chẳng chuyển dời khỏi cuộc sống của chúng ta.

Cách đây vài năm, vợ chồng tôi đã có đặc ân thiêng liêng được gặp gỡ một số tín hữu trung thành của Giáo Hội tại Mexico City. Nhiều người trong số họ, dù là trực tiếp hay qua người thân của họ, đã chịu đựng những thử thách không thể diễn tả thành lời, kể cả bị bắt cóc, bị giết hại và những thâm kịch đau lòng khác.

Khi nhìn vào gương mặt của các Thánh Hữu đó, chúng tôi không thấy sự tức giận, oán hận hay mong muốn trả thù. Thay vào đó, chúng tôi đã thấy một sự khiêm nhường lặng lẽ. Tuy diện mạo của họ đượm buồn nhưng lại toát lên một niềm khao khát chân thành để được chữa lành và an ủi. Mặc dù lòng họ tan nát vì đau khổ nhưng các Thánh Hữu này vẫn tiến tới với đức tin nơi Chúa Giê Su Ky Tô, chọn không để những đau khổ trở thành sự suy yếu trong đức tin hay gây ra sự thiếu vững chắc trong chứng ngôn của họ về phúc âm.

Vào lúc kết thúc buổi họp thiêng liêng đó, chúng tôi chào hỏi từng người một trong số họ. Mỗi cái bắt tay, mỗi cái ôm đều trở thành một chứng ngôn thầm lặng rằng với sự giúp đỡ của Chúa, chúng ta có thể chọn cách phản ứng bằng thái độ ôn hòa trước những sự nản lòng và thử thách của cuộc sống. Tấm gương thầm lặng và khiêm nhường của họ là một lời mời gọi dịu dàng để bước đi trên con đường của Đấng Cứu Rỗi với tính ôn hòa trong mọi sự việc. Chúng tôi cảm thấy như mình đang ở nơi hiện diện của các thiên thần.

Chúa Giê Su Ky Tô, Đấng vĩ đại nhất, đã chịu đau khổ vì chúng ta đến nỗi Ngài phải rớm máu từng lỗ chân lông, nhưng Ngài không bao giờ để cho cơn giận bùng cháy trong lòng, cũng như không thốt ra những lời hung hăng, công kích hay thô tục, ngay cả trong những lúc đau khổ như vậy. Với đức tính ôn hòa trọn vẹn và lòng nhu mì vô song, Ngài không nghĩ đến bản thân Ngài mà lại nghĩ đến mỗi con cái của Thượng

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.

Đế—ở quá khứ, hiện tại và tương lai. Sứ Đồ Phi E Rơ đã làm chứng về thái độ thanh cao của Đấng Ky Tô khi ông tuyên bố: “Ngài bị rửa mà chẳng rửa lại, chịu nạn mà không hề hăm dọa, nhưng cứ phó mình cho Đấng xử đoán công bình.” Ngay cả giữa cơn thống khổ tột cùng, Đấng Cứu Rỗi cũng đã cho thấy đức tính ôn hòa trọn vẹn và thiêng liêng. Ngài phán: “Tuy nhiên, vinh quang là thuộc về Đức Chúa Cha, và ta đã tham dự và hoàn tất những việc chuẩn bị của ta cho con cái loài người.”

Anh chị em thân mến, tôi tha thiết mời gọi tất cả chúng ta hãy tô điểm tâm trí và tâm hồn mình bằng đức tính ôn hòa giống như Đấng Ky Tô, như một sự đáp ứng thiêng liêng đối với lời kêu gọi của vị tiên tri, Chủ Tịch Russell M. Nelson yêu dấu của chúng ta. Khi chúng ta nỗ lực với đức tin và sự chuyên cần để gồm tính ôn hòa vào hành động và lời nói của mình, thì tôi làm chứng rằng chúng ta sẽ củng cố và neo giữ cuộc sống của mình một cách chắc chắn hơn trên nền móng vững vàng của Đấng Cứu Chuộc.

Tôi long trọng làm chứng rằng việc liên tục theo đuổi tính ôn hòa sẽ thanh tẩy linh hồn chúng ta và thánh hóa tâm hồn chúng ta trước mặt Đấng Cứu Rỗi, dịu dàng đưa chúng ta đến gần Ngài hơn và chuẩn bị chúng ta, với hy vọng và sự bình an, cho ngày vinh quang khi chúng ta sẽ gặp Ngài trong Ngày Tái Lâm của Ngài. Tôi xin chia sẻ những lời thiêng liêng này trong tôn danh của Đấng Cứu Rỗi chúng ta, Chúa Giê Su Ky Tô, A Men.