

# Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares  
du Collège des douze apôtres

## Smykket med dyden mådehold

Ældste Ulisses Soares  
De Tolv Apostles Kvorum

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

*Jeg fremfører en oprigtig invitation til os alle om at pryde vores sind og hjerte med den kristuslignende dyd mådehold.*

Da præsident Russell M. Nelson i maj 2021 tilså renoveringen af templet i Salt Lake City, forundredes han over pionerernes indsats. Med begrænsede ressourcer og urokkelig tro byggede de denne hellige bygning, som har stået sin prøve. Han observerede imidlertid også virkningerne af den erosion, som over tid havde forårsaget sprækker mellem grundstenene i templets oprindelige fundament og ustabilitet i murværket – klare tegn på behovet for en strukturel forstærkning.

Vores elskede profet lærte os så, at ligesom det var nødvendigt at iværksætte store tiltag for at styrke templets fundament, så det kan modstå naturens kræfter, så er vi også nødt til at træffe ekstraordinære foranstaltninger – måske tiltag, vi aldrig før har taget – for at styrke vores eget åndelige fundament i Jesus Kristus. I sin mindeværdige tale stillede han os to dybsindige spørgsmål til personlig overvejelse: »Hvor sikker er jeres grundvold? Og hvilke forstærkninger af jeres vidnesbyrd og forståelse af evangeliet er der brug for?«

Jesu Kristi evangelium giver os guddommeligt inspirerede og effektive midler til at forhindre den åndelige erosion i vores sjæl; det styrker vores fundament kraftigt og hjælper os til at undgå sprækker i vores tro og ustabilitet i både vores vidnesbyrd og vores forståelse af evangeliets hellige sandheder. Et særligt relevant princip

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

pour at opnå dette formål findes i afsnit 12 i Lære og Pagter, en åbenbaring, der blev givet gennem profeten Joseph Smith til Joseph Knight. Han var en retfærdig mand, der oprigtigt søgte at forstå Herrens vilje, ikke blot angående ydre forandringer, men for at stå urokkeligt fast som disciple – »fast som himlens søjler.« Herren erklærede:

»Se, jeg taler til dig og ligeledes til alle dem, der har ønske om at fremme og grundfæste dette værk;

og ingen kan hjælpe til i dette værk, medmindre han er ydmyg og fuld af kærlighed og har tro, håb og næstekærlighed og er mådeholden i alt, hvad end der bliver betroet ham at tage sig af.«

Frelserens vejledning, som er nedskrevet i denne hellige åbenbaring, minder os om, at mådehold er en nødvendig forstærkning for at være fast funderet i Jesus Kristus. Det er en af de uundværlige dyder, ikke kun for dem, der er blevet kaldet til at tjene, men også for alle, der har indgået hellige pagter med Herren og accepteret at følge ham trofast. Mådehold harmoniserer med og styrker andre kristuslignende egenskaber, der nævnes i denne åbenbaring: Ydmyghed, tro, håb, næstekærlighed og den rene kærlighed, der strømmer fra ham. Desuden er kultivering af mådehold en meningsfuld måde at beskytte vores sjæl på mod den subtile, men konstante åndelige erosion, som verdslige påvirkninger forårsager, og som kan svække vores fundament i Jesus Kristus.

Blandt de egenskaber, der pryder Kristi sande disciple, skiller mådehold sig ud som en afspejling af Frelseren selv. Det er en dyrebart Åndens frugt, tilgængelig for alle, der åbner sig for guddommelig indflydelse. Det er den dyd, der bringer harmoni til hjertet og former ønsker og følelser med visdom og ro. I skrifterne præsenteres mådehold som en afgørende del af vores fremgang på vores åndelige rejse; den fører os mod tålmodighed, guds frygt og barmhjertighed, mens den forædler vores følelser, vores ord og vores handlinger.

Kristi disciple, som stræber efter at udvikle denne kristuslignende egenskab, bliver stadig mere ydmyge og fulde af kærlighed. En rolig styrke opstår i dem, og de bliver bedre i stand til at styre vrede, nære tålmodighed og behand-

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-

le andre med tolerance, respekt og værdighed, selv når modgangens vinde blæser voldsomt. De stræber efter ikke at handle impulsivt, men vælger at handle med åndelig visdom vejledt af sagthedsmod og Helligåndens blide indflydelse. På den måde bliver de mindre sårbare over for åndelig erosion, fordi de, som apostlen Paulus belærte om, ved, at de formår alt gennem Kristus, der giver dem kraft, selv når de møder prøver, der kan ryste deres vidnesbyrd om ham.

I sit brev til Titus kom Paulus med nogle hellige råd angående kvalifikationerne hos dem, der ønsker at repræsentere Frelseren og gøre hans vilje med tro og hengivenhed. Han sagde, at de skulle være gæstfrie, besindige, retfærdige og fromme – egenskaber, der tydeligt afspejler mådehold og dens virkning.

Dog advarede Paulus dem om, at de ikke skulle være »egenrådige[e], opfarende ... [eller] voldsom[me]«. Sådanne karaktertræk er i modstrid med Frelserens sind og hindrer sand åndelig udvikling. I skriftmæssig sammenhæng er en person, der ikke er »egenrådige«, en der nægter at handle med arrogance og hovmod; en, som »ikke [er] opfarende«, en der undgår den naturlige trang til at blive utålmodig og irriteret; og en der ikke er »voldsom« henviser til en der afviser stridbar, aggressiv og hård opførsel verbalt, fysisk og følelsesmæssigt. Når vi stræber efter at ændre vores adfærd med tro og ydmyghed, kan vi blive fast forankret på hans nådes solide klippe og blive rene og polerede redskaber i hans hellige hænder.

Når jeg tænker over behovet for at udvikle dyden mådehold, bliver jeg mindet om ordene fra Hanna, profeten Samuels mor – en kvinde med en bemærkelsesværdig tro, der selv efter store prøvelser fremførte en sang om taknemlighed til Herren. Hun sagde: »Hold op med jeres store ord, fræk tale må ikke udgå af jeres mund, for Herren er en Gud, der ved alt, af ham prøves hver en gerning.« Hendes sang er mere end en bøn – den er en opfordring til hende selv om at handle med ydmyghed, selvkontrol og mådehold. Hanna minder os om, at sand åndelig styrke ikke udtrykkes i impulsive reaktioner eller hovmodige ord, men i selvbeherskede, eftertænksomme holdninger, som er i overensstemmelse med Herrens visdom.

Generelt hylder verden adfærd, der er affødt

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

af aggressivitet, arrogance, utålmodighed og ødselhed, og retfærdiggør ofte sådanne holdninger med presset fra dagligdagen og ønsket om at blive bekræftet og være populær. Når vi vender blikket bort fra dyden selvbeherskelse og ignorerer Helligåndens blide og modererende indflydelse i vores måde at handle og tale på, går vi let i fjendens fælde. Denne fører os uundgåeligt til at ytre ord og indtage holdninger, som vi vil fortryde dybt, uanset om det er i vores sociale, familiemæssige eller endda kirkelige forhold. Jesu Kristi evangelium opfordrer os til at udøve denne dyd, især når vi er udfordrede, for det er netop i disse tilfælde, at den enkeltes sande karakter viser sig. Som Martin Luther King jun. engang sagde: »Den ultimative målestok for et menneske er ikke, hvor han står i stunder, der er behagelige og bekvemmelige, men hvor han står i tider med udfordringer og kontroverser.«

Som pagtsfolk er vi kaldet til at leve med vores hjerte solidt rodfæstet i de hellige løfter, vi har givet Herren, og omhyggeligt følge det mønster, han fastlagde gennem sit fuldkomne eksempel. Og til gengæld lovede han: »Sandelig, sandelig siger jeg til jer, at dette er min lære, og den, der bygger på den, bygger på min klippe, og helvedes porte skal ikke få magt over dem.«

Jeres hjerte må ikke forfærdes [Let Not Your Heart Be Troubled], af Howard Lyon, med tilladelse fra Havenlight

Frelserens tjenestegerning på jorden var kendetegnet ved dyderne mådehold og selvbeherskelse i alle aspekter af hans karakter. Gennem sit fuldkomne eksempel lærte han os: »Vær tålmodig i trængsler, hån ikke dem, der håner.« Da han belærte om, at vi ikke bør give efter for vrede på grund af skænderier og stridigheder, erklærede han: »I skal omvende jer og blive som et lille barn.« Han sagde også, at alle, der ønsker at komme til ham med hjertets faste forsæt, må blive forliget med dem, de er vrede på, eller med dem, der har noget imod dem. Med en mådeholden indstilling og et medfølelse hjerte forsikrede han os om, at når vi behandles med hårdhed, uvenlighed, manglende respekt eller ligegyldighed, vil hans venlighed ikke vige fra os, og hans fredspagt skal ikke fjernes fra vores liv.

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 de notre cher président, Russell M. Nelson. Je

For nogle få år siden havde min hustru og jeg det hellige privilegium at mødes med nogle trofaste medlemmer af Kirken i Mexico City. Mange af dem havde, enten personligt eller gennem deres kære, udholdt ubeskrivelige prøvelser, herunder kidnapninger, mord og andre hjerteskrærende tragedier.

Da vi så på disse helliges ansigter, så vi ikke vrede, fortørnelse eller et ønske om hævn. I stedet så vi en stille ydmyghed. Selvom deres ansigtsudtryk var præget af sorg, udstrålede de en oprigtig længsel efter helbredelse og trøst. Selv om deres hjerte var sønderknust af lidelse, trængte disse hellige sig frem med tro på Jesus Kristus og valgte ikke at lade deres trængsler blive til sprækker i deres tro eller ustabilitet i deres vidnesbyrd om evangeliet.

Ved afslutningen af dette hellige møde hilste vi på hver enkelt af dem. Hvert håndtryk og hver omfavelse blev et stille vidnesbyrd om, at vi med Herrens hjælp kan vælge at møde livets frustrationer og udfordringer med mådehold og selvbeherskelse. Deres stille og beskedne eksempel tjente som en kærlig opfordring til at vandre på Frelserens sti med mådehold i alt. For os føltes det, som om vi var i engles nærvær.

Jesus Kristus, den største af alle, led for vores skyld, indtil han blødte fra hver en pore. Dog tillod han aldrig vrede at flamme op i sit hjerte. Ej heller undslap aggressive, fornærmende eller blasfemiske ord hans læber; selv ikke midt i sådan lidelse. Med fuldkommen mådehold, selvbeherskelse og uovertruffen sagtmodighed tænkte han ikke på sig selv, men på hvert af Guds børn – i fortiden, nutiden og fremtiden. Apostlen Peter vidnede om Kristi ophøjede indstilling, da han erklærede: »Han svarede ikke med skældsord, da han blev skældt ud, under sine lidelser truede han ikke, men overgav sin sag til ham, der dømmer retfærdigt.« Selv midt i sin største smerte udviste Frelseren fuldkommen og guddommelig selvbeherskelse. Han udtalte: »Dog, æret være Faderen, så drak jeg og fuldendte mine forberedelser for menneskenes børn.«

Mine elskede brødre og søstre, jeg sender en inderlig opfordring til os alle om at pryde vores sind og hjerte med den kristuslignende dyd mådehold. Lad os gøre dette som et helligt svar på det profetiske kald fra vores kære præsident

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.

Russell M. Nelson. Når vi med tro og flid stræber efter at væve mådehold ind i vores handlinger og ord, vidner jeg om, at vi vil styrke og forankre vores liv mere sikkert på vor Forlørsers sikre grundvold.

Jeg bærer højtideligt mit vidnesbyrd om, at den konstante stræben efter mådehold renser vores sjæl og helliggør vores hjerte over for Frelseren. Den drager os blidt nærmere til ham og forbereder os, med håb og fred, til den herlige dag, hvor vi skal møde ham ved hans andet komme. Jeg siger disse hellige ord i vor Frelsesers, Jesu Kristi, navn. Amen.