

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Adornati con la virtù della temperanza

Anziano Ulisses Soares
Membro del Quorum dei Dodici 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

Estendo a ognuno di noi il fervente invito ad adornare la nostra mente e il nostro cuore con la virtù cristiana della temperanza.

Nel maggio del 2021, durante una visita del Tempio di Salt Lake in fase di restauro, il presidente Russell M. Nelson rimase meravigliato nel constatare gli sforzi dei pionieri che, con risorse limitate e una fede incrollabile, avevano costruito quel sacro edificio, un capolavoro fisico e spirituale che ha resistito alla prova del tempo. Tuttavia, egli notò anche gli effetti dell'erosione, che col tempo avevano causato delle crepe nelle pietre di fondazione originali e reso instabile la muratura: chiari segni della necessità di un rafforzamento strutturale.

Il nostro amato profeta quindi ci insegnò che così com'era necessario adottare serie misure per rafforzare le fondamenta del tempio affinché potesse resistere alle forze della natura, anche noi abbiamo bisogno di ricorrere a misure straordinarie — misure che forse non abbiamo mai adottato prima — per rafforzare le nostre fondamenta spirituali in Gesù Cristo. Nel suo messaggio indimenticabile, ci lasciò con due domande profonde su cui riflettere a livello personale: «Quanto sono salde levostrefondamenta? E di quali rinforzi hanno bisogno la vostra testimonianza e la vostra comprensione del Vangelo?»

Il vangelo di Gesù Cristo ci fornisce dei mezzi divinamente ispirati ed efficaci con cui prevenire l'erosione nella nostra anima, rinforzando con potere le nostre fondamenta e aiutandoci a evitare crepe nella nostra fede oltre che instabilità nella nostra testimonianza e nella nostra comprensione delle sacre verità del Vangelo. Un

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 les autres avec tolérance, respect et dignité, même

principio particolarmente rilevante per il raggiungimento di questo scopo si trova nella sezione 12 di Dottrina e Alleanze, una rivelazione data tramite il profeta Joseph Smith a Joseph Knight — un uomo giusto che cercava ardentemente di comprendere la volontà del Signore non per ottenere un semplice cambiamento esteriore, ma per ergersi incrollabile nel suo discepolato, “saldo come le colonne del cielo”. Il Signore dichiarò:

“Ecco, io parlo a te, e anche a tutti coloro che hanno desiderio di portare alla luce e di rendere stabile quest'opera:

E nessuno può contribuire a quest'opera, salvo che sia umile e pieno d'amore, e abbia fede, speranza e carità, e sia temperante in tutto, in qualunque cosa venga affidata alle sue cure”.

L'indicazione del Salvatore riportata in questa sacra rivelazione ci ricorda che la temperanza è un rinforzo essenziale per avere le fondamenta salde in Gesù Cristo. È una delle virtù indispensabili, non solo per coloro che sono stati chiamati a servire ma anche per chiunque abbia stipulato alleanze sacre con il Signore e abbia accettato di seguirLo fedelmente. La temperanza armonizza e rafforza gli altri attributi cristiani menzionati in questa rivelazione: l'umiltà, la fede, la speranza, la carità e il puro amore che scaturisce da Lui. Inoltre, sviluppare la temperanza è un modo efficace per proteggere la nostra anima dalla quasi impercettibile ma costante erosione spirituale causata dalle influenze del mondo, che possono indebolire le nostre fondamenta in Gesù Cristo.

Tra le qualità che adornano i veri discepoli di Cristo, la temperanza risalta perché è un riflesso del Salvatore stesso, un frutto prezioso dello Spirito, disponibile a chiunque si apra all'influenza divina. Essa è la virtù che porta armonia al cuore, modellando i desideri e le emozioni con saggezza e calma. Nelle Scritture, la temperanza si presenta come una parte essenziale del progresso nel nostro cammino spirituale, poiché ci guida verso la pazienza, la pietà e la compassione, e al contempo raffina i nostri sentimenti, le nostre parole e le nostre azioni.

I discepoli di Cristo che si sforzano di coltivare questo attributo cristiano diventano sempre più umili e pieni d'amore. Nel loro animo sorge una forza placida, ed essi sviluppano una migliore capacità di tenere a freno la rabbia, di nutrire la pazienza e di trattare gli altri con tolleranza,

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-

rispetto e dignità, perfino quando i venti dell'avversità soffiano ferocemente. Essi si sforzano di non agire impulsivamente, scelgono anzi di agire con saggezza spirituale, guidati dalla mitezza e dalla gentile influenza dello Spirito Santo. Così facendo, essi diventano meno vulnerabili all'erosione spirituale perché, come insegnò l'apostolo Paolo, sanno che possono fare ogni cosa in Cristo, Colui che li fortifica, persino di fronte a prove che potrebbero scuotere la testimonianza che hanno di Lui.

Nella sua epistola a Tito, Paolo fornì un sacro insegnamento riguardo alle qualifiche di coloro che desiderano rappresentare il Salvatore e fare la Sua volontà con fede e dedizione. Disse che devono essere ospitali, assennati, giusti e santi — qualità che riflettono chiaramente l'influenza della temperanza.

Nondimeno, Paolo ammonì anche che costoro non devono essere arroganti, iracondi e maneschi. Tali caratteristiche sono contrarie alla mente del Salvatore e ostacolano la vera crescita spirituale. Nel contesto scritturale, "non arrogante" è chi si rifiuta di agire con ostinazione e orgoglio; "non iracondo" è chi evita l'impulso naturale a spazientirsi e a irritarsi, e "non manesco" si riferisce a chi rigetta comportamenti litigiosi, aggressivi o duri a livello verbale, fisico o emotivo. Man mano che ci sforziamo di cambiare il nostro comportamento con fede e umiltà, possiamo ancorarci saldamente alla solida roccia della Sua grazia e diventare strumenti puri e raffinati nelle Sue sante mani.

Riflettendo sul bisogno di coltivare la virtù della temperanza, mi vengono in mente le parole di Anna, la madre del profeta Samuele, una donna dalla fede eccezionale che, anche dopo grandi prove, offrì al Signore un canto di ringraziamento. Ella disse: "Non parlate più con tanto orgoglio; non esca più l'arroganza dalla vostra bocca; poiché l'Eterno è un Dio che sa tutto, e da lui sono pesate le azioni dell'uomo". Il suo canto è più di una preghiera: è un invito, rivolto a se stessa, ad agire con umiltà, autocontrollo e moderazione. Anna ci ricorda che la vera forza spirituale non si esprime in reazioni impulsive o parole sprezzanti, ma in atteggiamenti temperanti e ponderati, in linea con la saggezza del Signore.

Spesso il mondo esalta i comportamenti

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

che nascono dall'aggressività, dall'arroganza, dall'impazienza e dall'eccesso, non di rado dannone come giustificazione le pressioni della vita quotidiana e la tendenza a cercare approvazione e popolarità. Quando distogliamo lo sguardo dalla virtù della temperanza e ignoriamo l'influenza gentile e moderatrice dello Spirito Santo nel modo in cui agiamo e parliamo, cadiamo facilmente nella trappola del nemico che, nelle nostre relazioni sociali, familiari o persino ecclesiastiche, ci porta inevitabilmente a pronunciare parole e ad assumere atteggiamenti per cui proveremo profondo rimorso. Il vangelo di Gesù Cristo ci invita a esercitare questa virtù specialmente nei momenti difficili, poiché è esattamente in queste situazioni che si manifesta il vero carattere di una persona. Come disse una volta Martin Luther King Jr, “la vera misura di un uomo non sta nella posizione che costui prende nei momenti di comodità e di convenienza, ma nella posizione che prende nei momenti di difficoltà e di controversia”.

Come popolo dell'alleanza, siamo chiamati a vivere con il cuore saldamente radicato nelle sacre promesse che abbiamo fatto al Signore, seguendo attentamente il modello che ha stabilito tramite il Suo esempio perfetto. In cambio, Egli ci ha promesso: “In verità, in verità, io vi dico che questa è la mia dottrina, e chiunque costruisce su di essa costruisce sulla mia roccia; e le porte dell'inferno non prevarranno su di lui”.

Let Not Your Hearts Be Troubled[il vostro cuore non sia turbato], di Howard Lyon; per gentile concessione di Havenlight.

La virtù della temperanza contraddistinse il ministero terreno del Salvatore, in tutti gli aspetti del Suo carattere. Tramite il Suo esempio perfetto, Egli ci insegnò a essere “[pazienti] nelle afflizioni”, a “non insultare coloro che insultano”. Quando insegnò che non dobbiamo cedere alla rabbia a causa di dispute o contese, Egli dichiarò: “Dovete pentirvi e divenire come un fanciullo”. Insegnò inoltre che tutti coloro che desiderano venire a Lui con pieno intento di cuore devono riconciliarsi con le persone con cui sono arrabbiati o con quanti hanno qualcosa contro di loro. Con un atteggiamento temperante e un cuore compassionevole, Egli ci ha assicurato che quando veniamo trattati con asprezza, scortesia, mancanza di rispetto o con indifferenza, la Sua benevolenza non se ne andrà da noi, e l'alleanza

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, comme une réponse sacrée à l'appel prophétique

della Sua pace non sarà rimossa dalla nostra vita.

Qualche anno fa, mia moglie ed io abbiamo avuto il sacro privilegio di conoscere dei fedeli membri della Chiesa a Città del Messico. Molti di loro, in prima persona o tramite i loro cari, avevano sopportato prove indicibili, tra cui rapimenti, omicidi e altre tragedie strazianti.

Guardando le facce di quei santi, non abbiamo visto rabbia, risentimento o desiderio di vendetta. Al contrario, abbiamo visto una tacita umiltà. I loro volti, sebbene segnati dal dolore, effondevano un desiderio sincero di guarigione e conforto. Sebbene i loro cuori fossero spezzati dalla sofferenza, questi santi si spingevano innanzi con fede in Gesù Cristo, scegliendo di non lasciare che le loro afflizioni diventassero crepe nella loro fede o che causassero instabilità nella loro testimonianza del Vangelo.

Al termine di quel sacro incontro, abbiamo salutato ognuno di loro. Ogni stretta di mano, ogni abbraccio, è diventata una testimonianza silenziosa che, con l'aiuto del Signore, possiamo scegliere di reagire con temperanza alle frustrazioni e alle difficoltà della vita. Il loro esempio tacito e modesto è stato un dolce invito a camminare sul sentiero del Salvatore con temperanza in ogni cosa. Ci siamo sentiti come se fossimo alla presenza di angeli.

Gesù Cristo, il più grande di tutti, soffrì per noi fino a sanguinare da ogni poro, eppure non permise mai all'ira di infiammare il Suo cuore, né uscirono dalle Sue labbra parole aggressive, offensive o profane, neanche nel pieno della Sua grande afflizione. Con temperanza perfetta e mitezza ineguagliabile, Egli non pensò a Se stesso ma a ogni figlio di Dio, passato, presente e futuro. L'apostolo Pietro rese testimonianza dell'atteggiamento sublime di Cristo quando dichiarò "che, oltraggiato, non rendeva gli oltraggi; che, soffrendo, non minacciava, ma si rimetteva nelle mani di Colui che giudica giustamente". Perfino nel mezzo della Sua più grande agonia, il Salvatore dimostrò una temperanza perfetta e divina. Egli disse: "Nondimeno, sia gloria al Padre, bevvi e portai a termine i miei preparativi per i figlioli degli uomini".

Miei dilette fratelli e sorelle, estendo a ognuno di noi il fervente invito ad adornare la nostra mente e il nostro cuore con la virtù cristiana della temperanza, come sacra risposta alla chiamata

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.

profetica del nostro caro presidente Russell M. Nelson. Attesto che, se ci sforzeremo con fede e diligenza di intessere la temperanza nelle nostre azioni e nelle nostre parole, rafforzeremo e ancoreremo la nostra vita in maniera più salda al fondamento sicuro del nostro Redentore.

Rendo solenne testimonianza che ricercare costantemente la temperanza purifica la nostra anima e santifica il nostro cuore dinanzi al Salvatore, avvicinandoci dolcemente a Lui e preparandoci, con speranza e pace, per quel giorno glorioso in cui Lo incontreremo alla Sua seconda venuta. Lascio queste sacre parole nel nome del nostro Salvatore, Gesù Cristo. Amen.