

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Met de deugd van zelfbeheersing getooid

Ouderling Ulisses Soares
van het Quorum der Twaalf Apostelen

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

Ik spoor ons allen dringend aan om ons verstand en hart te tooien met de christelijke deugd van zelfbeheersing.

In mei 2021 inspecteerde president Russell M. Nelson de renovatiewerkzaamheden aan de Salt Laketempel. Hij stond versteld hoe de pioniers dat heilige gebouw, een tastbaar en geestelijk meesterwerk dat de tand des tijds heeft doorstaan, met beperkte middelen en onwankelbaar geloof hebben gebouwd. Hij zag echter ook sporen van slijtage, waardoor in de loop van de tijd scheuren in het oorspronkelijke funderingsgesteente en instabiliteit in het metselwerk van de tempel waren ontstaan. Structurele versteviging was dus echt nodig.

Onze geliefde profeet vertelde vervolgens dat er ingrijpende maatregelen nodig waren om het fundament van de tempel te versterken, zodat die de krachten van de natuur kan weerstaan. Zo moeten wij ook buitengewone maatregelen nemen – die we misschien nooit eerder hebben genomen – om ons eigen geestelijke fundament in Jezus Christus te versterken. In zijn gedenkwaardige boodschap stelde hij ons twee diepzinnige vragen ter overdenking: 'Hoe vast is uw fundament? En welke verstevigingen heeft uw getuigenis en begrip van het evangelie nodig?'

Het evangelie van Jezus Christus verschaft ons door God geïnspireerde en doeltreffende middelen om geestelijke afbrokkeling in onze ziel tegen te gaan. Ze verstevigen ons fundament en helpen scheuren in ons geloof en instabiliteit in zowel ons getuigenis als ons begrip van de heilige waarheden van het evangelie te voorkomen. Een

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

bijzonder relevant beginsel om dit doel te bereiken staat in Leer en Verbonden 12, een openbaring bij monde van de profeet Joseph Smith aan Joseph Knight. Hij was een rechtschapen man die oprecht probeerde de wil van de Heer te begrijpen, niet om schone schijn, maar om onwankelbaar in zijn discipelschap te blijven – 'standvastig als de zuilen van de hemel'. De Heer zei:

'Zie, Ik spreek tot u, en ook tot allen die het verlangen hebben om dit werk tevoorschijn te brengen en te vestigen;

'en niemand kan aan dit werk meewerken tenzij hij ootmoedig en vol liefde is, geloof, hoop en naastenliefde heeft, en beheerst is in alle dingen, wat er ook aan zijn zorg zal worden toevertrouwd.'

Deze hemelse aanwijzingen herinneren ons eraan dat zelfbeheersing een essentieel aspect is voor een vast en stevig fundament in Jezus Christus. Het is een van de onmisbare deugden, niet alleen voor wie geroepen zijn om te dienen, maar ook voor allen die heilige verbonden met de Heer hebben gesloten en Hem getrouw willen volgen. Zelfbeheersing stabiliseert en versterkt andere genoemde christelijke eigenschappen in deze openbaring: ootmoed, geloof, hoop, naastenliefde, en de reine liefde die van Hem uitgaat. Bovendien is zelfbeheersing ontwikkelen een zinvolle manier om onze ziel te beschermen tegen de subtiele maar voortdurende geestelijke erosie door wereldse invloeden die ons fundament in Jezus Christus kunnen aantasten.

Onder de eigenschappen die ware discipelen van Christus sieren, weerspiegelt zelfbeheersing de Heiland zelf, als een kostbare vrucht van de Geest voor allen die zich openstellen voor goddelijke invloed. Deze deugd zorgt voor harmonie in het hart, en geeft verlangens en emoties met wijsheid en kalmte vorm. In de Schriften komt zelfbeheersing naar voren als een essentieel onderdeel van onze geestelijke vooruitgang. Ze werkt geduld, godsvrucht en mededogen in de hand, en verfijnt onze gevoelens, woorden en daden.

Discipelen van Christus die ernaar streven deze christelijke eigenschap te ontwikkelen, nemen in ootmoed en liefde toe. Er gaat sereine kracht van ze uit. Ook weten ze boosheid in toom te houden, geduld te oefenen en anderen

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-

met verdraagzaamheid, respect en waardigheid te behandelen, zelfs als de wind van tegenspoed hevig woedt. Zij streven ernaar niet impulsief maar met geestelijke wijsheid te handelen, geleid door zachtmoedigheid en de milde invloed van de Heilige Geest. Zo krijgt geestelijke erosie minder vat op hen. Ze weten, naar de woorden van Paulus, dat ze alles aankunnen door Christus, die hun kracht geeft, zelfs beproevingen die hun getuigenis van Hem aan het wankelen zouden kunnen brengen.

In zijn brief aan Titus zette Paulus geïnspireerde vereisten uiteen voor wie de Heiland willen vertegenwoordigen en zijn wil met geloof en toewijding willen doen. Hij zei dat ze gastvrij, bezonnen, rechtvaardig en heilig moesten zijn – eigenschappen die de invloed van zelfbeheersing duidelijk weerspiegelen.

Paulus waarschuwde ook dat ze 'niet eigenzinnig, niet opvliegend [en] niet vechtlustig' moesten zijn. Dergelijke eigenschappen druisen tegen de wil van de Heiland in en belemmeren ware geestelijke groei. In de context van de Schriften slaat 'niet eigenzinnig' op iemand die niet hooghartig en hoogmoedig wil handelen. 'Niet opvliegend' slaat op iemand die niet toegeeft aan de natuurlijke drang tot ongeduld en irritatie. 'Niet vechtlustig' slaat op iemand die twistziek, agressief en harteloos gedrag afwijst, zowel verbaal, fysiek als emotioneel. Als we er ootmoedig en gelovig naar streven om ons gedrag te veranderen, raken we steviger verankerd aan de vaste rots van zijn genade. We worden dan reine, gelouterde werktuigen in zijn heilige handen.

Betreffende de noodzaak om zelfbeheersing als deugd te ontwikkelen, moet ik denken aan de woorden van Hanna, de moeder van de profeet Samuel. Deze zeer gelovige vrouw bezong de Heer zelfs na grote beproevingen met een lied van dankbaarheid: 'Spreek toch niet steeds zo bijzonder hoogmoedig, en laat niets hooghartigs uit uw mond gaan; want de Heere is een alwetend God, en Zijn daden zijn recht.' Haar lied is meer dan een gebed – het is een aan zichzelf gerichte aansporing om ootmoedig, beheerst en ingetogen te handelen. Hanna herinnert ons eraan dat ware geestelijke kracht zich niet in impulsieve reacties of hooghartige woorden uit, maar in een beheerste, bedachtzame houding overeenkomstig de wijsheid van de Heer.

De wereld prijst vaak agressiviteit, arrogan-

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

tie, ongeduld en buitensporigheid. Men rechtvaardigt dat dan door de druk van het dagelijks leven en de neiging tot erkenning en populariteit. Als we onze blik afwenden van de deugd van zelfbeheersing en de milde, matigende invloed van de Heilige Geest in onze daden en woorden negeren, komen we zomaar in de val van de vijand terecht. We gaan dan onvermijdelijk woorden uiten en een houding aannemen die we erg zullen betreuren, zowel in onze sociale, familie- als kerkelijke kring. Het evangelie van Jezus Christus nodigt ons uit om deze deugd vooral op moeilijke momenten tentoon te spreiden, want juist dan komt iemands ware aard naar boven. Martin Luther King jr. heeft ooit gezegd: 'De ultieme maatstaf voor iemands karakter is niet waar hij staat in tijden van voorspoed en comfort, maar waar hij staat in tijden van tegenspoed en controverse.'

Als verbondsvolk behoren we te leven met ons hart stevig geworteld in de heilige beloften die we aan de Heer hebben gedaan, en volgen we nauwgezet het patroon van zijn volmaakte voorbeeld. Hij heeft op zijn beurt beloofd: 'Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u dat dit mijn leer is, en wie daarop bouwt, bouwt op mijn rots, en de poorten van de hel zullen hem niet overweldigen.'

Laat uw hart niet verontrust zijn, Howard Lyon, met dank aan Havenlight

De aardse bediening van de Heiland werd gekenmerkt door de deugd van zelfbeheersing in alle aspecten van zijn karakter. Door zijn volmaakte voorbeeld leerde Hij ons: 'Wees geduldig onder benauwingen, beschimp niet hen die u beschimpen.' Hij leerde ons dat boosheid vanwege onenigheden en twisten geen pas geeft, en zei: 'U moet zich bekeren en worden als een klein kind.' Hij verkondigde ook dat allen die met een volmaakt voornemen van hart tot Hem verlangen te komen, zich moeten verzoenen met hen op wie zij boos zijn of met hen die iets tegen hen hebben. Met een houding van zelfbeheersing en een meelevend hart verzekert Hij ons: als we hardvochtig, onvriendelijk, respectloos of geringschattend worden bejegend, zal zijn goedertierenheid niet van ons wijken en zal zijn vredesverbond met ons niet wankelen.

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

Enkele jaren geleden hadden mijn vrouw en ik het bijzondere voorrecht om in Mexico-Stad met enkele trouwe leden van de kerk te spreken. Velen van hen hadden, persoonlijk of in verband met hun dierbaren, onbeschrijflijke beproevingen doorstaan, waaronder ontvoeringen, moorden en andere hartverscheurende tragedies.

We zagen in de gezichten van die heiligen echter geen boosheid, wrok of wraakzucht. We zagen wel stille ootmoed. Hun weliswaar door verdriet getekende gelaat straalde een oprecht verlangen naar genezing en troost uit. Ook al was hun hart door al dat leed gebroken, toch gingen deze heiligen met geloof in Jezus Christus voorwaarts. Ze lieten hun ellende niet tot scheuren in hun geloof of wankeling in hun getuigenis van het evangelie leiden.

Na die ontroerende ontmoeting namen we van ieder persoonlijk afscheid. Elke handdruk, elke omhelzing werd een stil getuigenis dat we er met de hulp van de Heer voor kunnen kiezen om met zelfbeheersing op de frustraties en moeilijkheden van het leven te reageren. Hun stille en bescheiden voorbeeld diende als milde uitnodiging om het pad van de Heiland te bewandelen, met zelfbeheersing in alle dingen. We voelden ons te midden van engelen.

Jezus Christus, de grootste van allen, leed voor ons tot Hij uit iedere porie bloedde. Toch raakte zijn hart nooit in vuur en vlam van boosheid, noch kwamen er agressieve, kwetsende of godslasterlijke woorden over zijn lippen, zelfs niet te midden van dat leed. Met volmaakte zelfbeheersing en ongeëvenaarde zachtmoedigheid dacht Hij niet aan Zichzelf, maar aan al Gods kinderen – in het verleden, het heden en de toekomst. De apostel Petrus getuigde van Christus' sublieme houding toen hij verklaarde: 'Die, toen Hij uitgescholden werd, niet terugschold, en toen Hij leed, niet dreigde, maar het overgaf aan Hem Die rechtvaardig oordeelt.' Zelfs in zijn ergste foltering gaf de Heiland blijk van volmaakte, goddelijke zelfbeheersing. Hij verklaarde: 'Niettemin, ere zij de Vader, en Ik dronk en volbracht mijn voorbereidingen voor de mensenkinderen.'

Geliefde broeders en zusters, ik spoor ons allen dringend aan om ons verstand en hart te tooien met de christelijke deugd van zelfbeheersing, als toegewijd antwoord op de profetische oproep van onze geliefde president Russell

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.

M. Nelson. Als we er met geloof en ijver naar streven om zelfbeheersing in onze woorden en daden te verweven, getuig ik dat we ons leven zullen versterken en steviger verankeren aan het vaste fundament van onze Verlosser.

Ik getuig plechtig dat blijvend streven naar zelfbeheersing onze ziel zuivert en ons hart heiligt voor de Heiland. Het brengt ons milde-lijk nader tot Hem en bereidt ons, met hoop en gemoedsrust, voor op die heerlijke dag waarop we Hem bij zijn wederkomst zullen ontmoeten. Deze heilige woorden uit ik in de naam van onze Heiland, Jezus Christus. Amen.