

# Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares  
du Collège des douze apôtres

## Prydet med dyden måtehold

Av eldste Ulisses Soares  
i De tolv apostlers quorum

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 gir oss alle en oppriktig innbydelse til å pryde vårt sinn og hjerte med den Kristus-lignende dyden måtehold.*

Da president Russell M. Nelson besøkte renoveringsarbeidet på Salt Lake tempel i mai 2021, forundret han seg over innsatsen til pionerene som, med begrensede ressurser og urokkelig tro, bygget det hellige byggverket – et fysisk og åndelig mesterverk som har bestått tidens tann. Han så imidlertid også virkningene av forvitring, som over tid hadde forårsaket gliper i tempelets opprinnelige grunnmurstenene og ustabilitet i murarbeidet, tydelige tegn på behovet for strukturelle forsterkninger.

Vår kjære profet lærte oss så at akkurat som det var nødvendig å iverksette betydelige tiltak for å styrke tempelets grunnmur for at det skal motstå naturkreftene, må vi også gjøre ekstraordinære tiltak – kanskje tiltak vi aldri før har iverksatt – for å styrke vår egen åndelige grunnvoll i Jesus Kristus. I sitt minneverdige budskap etterlot han seg to dype spørsmål til selvrefleksjon: «Hvor sikker erdingrunnvoll? Og hvilke forsterkninger av ditt vitnesbyrd og din forståelse av evangeliet er nødvendig?»

Jesu Kristi evangelium gir oss guddommelig inspirerte og effektive midler for å hindre den åndelige forvitringen i vår sjel, noe som kraftig styrker vår grunnvoll og hjelper oss å unngå gliper i vår tro og ustabilitet både i vårt vitnesbyrd og vår forståelse av evangeliets hellige sannheter. Et særlig relevant prinsipp for å oppnå dette

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

formålet, finnes ikapittel 12 i Lære og pakter, en åpenbaring gitt gjennom profeten Joseph Smith til Joseph Knight, en rettferdig mann som oppriktig søkte å forstå Herrens vilje, ikke bare for ytre forandring, men for å stå urokkelig i sitt disippelskap – “fast som himmelens støtter”. Herren erklærte:

“Se, jeg taler til deg, og også til alle som ønsker å fremme og grunnfeste dette verk.

Og ingen kan hjelpe til med dette arbeidet medmindre han er ydmyk og full av kjærlighet, har tro, håp og kjærlighet og er måteholden i alt som han blir betrodd å ta vare på.”

Frelserens veiledning, som er nedtegnet i denne hellige åpenbaringen, minner oss på at måtehold er en viktig forsterkning for en sikker grunnvoll i Jesus Kristus. Det er en av de uunnværlige dydene, ikke bare for dem som har blitt kalt til å tjene, men også for alle som har inngått hellige pakter med Herren og godtar å følge ham trofast. Måtehold harmoniserer og styrker andre Kristus-lignende egenskaper som er nevnt i denne åpenbaringen: ydmykhet, tro, håp, nestekjærlighet og den rene kjærlighet som strømmer fra Ham. Videre er det å utvikle måtehold en meningsfylt måte å beskytte vår sjel mot den subtile, men konstante åndelige forvitringen, forårsaket av verdslig innflytelse som kan svekke vår grunnvoll i Jesus Kristus.

Blant de egenskaper som pryder Kristi sanne disipler, skiller måtehold seg ut som et speilbilde av Frelseren selv, en av Åndens dyrebare frukter, tilgjengelig for alle som åpner seg for guddommelig innflytelse. Det er dyden som bringer harmoni til hjertet, som former ønsker og følelser med visdom og ro. I Skriftene presenteres måtehold som en viktig del av fremgangen på vår åndelige reise, som fører oss til tålmodighet, gudfryktighet og medfølelse mens det lutrer våre følelser, våre ord og våre handlinger.

Kristi disipler som streber etter å utvikle denne Kristus-lignende egenskapen, blir stadig mer ydmyke og fulle av kjærlighet. En fredfull styrke oppstår i dem, og de blir bedre i stand til å holde tilbake sinne, pleie tålmodighet og behandle andre med toleranse, respekt og verdighet,

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 comportements nés de l'agressivité, l'arrogance, l'im-

selv når motgangens vinder blåser ubønnhørlig. De etterstreber å ikke handle impulsivt, men velger å handle med åndelig visdom, veiledet av saktmodighet og Den hellige ånds milde innflytelse. På denne måten blir de mindre sårbare for åndelig forvitring fordi, slik apostelen Paulus forkynte, de vet at de kan makte alt i Kristus, som styrker dem også i møte med prøvelser som kan rukke ved deres vitnesbyrd om ham.

I sitt brev til Titus formidlet Paulus hellige råd angående kvalifikasjonene til dem som ønsker å representere Frelseren og gjøre hans vilje med tro og hengivenhet. Han sa at de skulle være gjestfrie, edruelige, rettferdige og hellige – egenskaper som tydelig gjenspeiler måteholdets innflytelse.

Paulus advarte imidlertid og sa at de skulle være "ikke egenrådige, ikke bråsinne ... [og] ikke voldsomme". Slike egenskaper er i strid med Frelserens sinn og hemmer sann åndelig vekst. I Skriftenes sammenheng er "ikke egenrådige" en som nekter å handle med arroganse og stolthet. "Ikke bråsinne" er en som unngår den naturlige trangen til å bli utålmodig og irritert; og "ikke voldsom" viser til en som avviser krangle, vreden, aggressiv og brysk oppførsel verbalt, fysisk og følelsesmessig. Når vi streber etter å forandre vår adferd med tro og ydmykhet, kan vi være fast forankret i hans nådes klippe og bli rene og polerte redskaper i hans hellige hender.

Når jeg reflekterer over behovet for å utvikle dyden måtehold, blir jeg minnet om ordene til Hanna, profeten Samuels mor – en kvinne med bemerkelsesverdig tro, som selv etter store prøvelser, takket Herren med en takkesang. Hun sa: "Tal ikke så mange høye ord! La ikke frekke ord gå ut av deres munn! For en allvitende Gud er Herren, og han prøver alle gjerninger." Sangen hennes er mer enn en bønn – den er en selvadressert invitasjon til å handle med ydmykhet, selvkontroll og moderasjon. Hanna minner oss på at sann åndelig styrke ikke uttrykkes i impulsive reaksjoner eller hovmodige ord, men i måteholdne, tankefulle holdninger som er i samsvar med Herrens visdom.

Ofte opphører verden adferd med utspring i aggressivitet, arroganse, utålmodighet og over-

patience 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 de notre vie.

drivelse, og rettferdiggjør ofte slike holdninger med presset i dagliglivet og tilbøyeligheten til bekræftelse og popularitet. Når vi vender blikket bort fra dyden måtehold og ignorerer Den hellige ånds milde og dempende innflytelse på vår måte å handle og snakke på, faller vi lett i fiendens felle, som uunngåelig får oss til å uttale ord og tilegne oss holdninger som vi vil angre dypt på, enten det gjelder våre sosiale, familie- eller til og med i våre kirkelige relasjoner. Jesu Kristi evangelium innbyr oss til å utøve denne dyden spesielt i utfordrende tider, for det er nettopp ved disse anledningene at et menneskes sanne karakter blir avslørt. Som Martin Luther King jr. en gang sa: «Det ultimate mål på en mann, er ikke hvor han står i øyeblikk med komfort og bekvemmelighet, men hvor han står i tider med utfordringer og kontroverser.»

Som paktsfolk er vi kalt til å leve med vårt hjerte fast forankret i de hellige løfter vi har gitt Herren, og nøye følge mønsteret han etablerte gjennom sitt fullkomne eksempel. Til gjengjeld har han lovet: «Sannelig, sannelig sier jeg dere at dette er min lære, og enhver som bygger på den, bygger på min klippe, og helvetes porter skal ikke få makt over dem.»

Let Not Your Heart Be Troubled[La ikke deres hjerte forferdes], av Howard Lyon

Frelserens tjenestegjerning på jorden bar preg av måtehold i alle aspekter av hans karakter. Ved sitt fullkomne eksempel lærte han oss: «Vær tålmodig i lidelser, spott ikke dem som spotter.» Da han sa at vi ikke skulle gi etter for sinne på grunn av tvister og stridigheter, erklærte han: «Dere må omvende dere og bli som et lite barn.» Han underviste også at alle som ønsker å komme til ham av hele sitt hjerte, må forsone seg med dem de er sinte på eller med dem som har noe imot dem. Med en måteholden holdning og et medfølende hjerte forsikret han oss om at når vi blir behandlet med bryskhet, uvennlighet, respektløshet eller ringeakt, vil ikke hans godhet vike fra oss, og hans fredspakt skal ikke bli fjernet fra vårt liv.

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 témoigne que, si nous nous efforçons, avec foi

For noen år siden hadde min hustru og jeg det hellige privilegium å møte noen trofaste medlemmer av Kirken i Mexico City. Mange av dem, enten personlig eller gjennom sine kjære, hadde utholdt ubeskrivelige prøvelser, herunder kidnappinger, drap og andre hjerteskjærende tragedier.

Da vi så inn i ansiktene til disse hellige, så vi ikke sinne, bitterhet eller et ønske om hevn. I stedet så vi en stillferdig ydmykhet. Deres ansikter, selv om de var preget av sorg, utstrålte en oppriktig lengsel etter helbredelse og trøst. Selv om deres hjerter var sønderknuste av lidelse, strevde disse hellige fremover med tro på Jesus Kristus, og valgte å ikke la sine lidelser bli gliper i troen eller forårsake ustabilitet i sitt vitnesbyrd om evangeliet.

På slutten av denne hellige samlingen hilste vi på hver enkelt av dem. Hvert håndtrykk, hver omfavelse, ble til et stillferdig vitnesbyrd om at vi, med Herrens hjelp, kan velge å respondere med måtehold på livets frustrasjoner og utfordringer. Deres stillferdige og beskjedne eksempel tjente som en mild invitasjon til å vandre på Frelserens sti med måtehold i alle ting. Det føltes som om vi var i englers nærvær.

Jesus Kristus, den største av alle, led for oss til han blødde fra hver pore, men han lot aldri sinne oppflamme sitt hjerte, heller ikke kom det aggressive, støtende eller blasfemiske ord fra hans lepper, selv midt i slike lidelser. Med fullkomment måtehold og uovertruffen saktmodighet tenkte han ikke på seg selv, men på alle Guds barn – fra fortiden, nåtiden og fremtiden. Apostelen Peter vitnet om Kristi opphøyde holdning da han erklærte: « Han som ikke skjelte igjen når han ble utskjelt og ikke truet når han led, men overlot det til ham som dømmer rettferdig. » Selv midt i sin største smerte viste Frelseren fullkomment og guddommelig måtehold. Han erklærte: « Men ære være Faderen, jeg drakk og fullendte mine forberedelser for menneskenes barn. »

Mine kjære brødre og søstre, jeg fremsetter en oppriktig invitasjon til oss alle til å pryde vårt sinn og hjerte med Kristus-lignende måtehold, som et hellig tilsvarende på vår kjære president Russell M. Nelsons profetiske kall. Når vi anstrenger oss med tro og flid for å veve måtehold inn i våre

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.

handlingar og ord, vitner jeg om at vi vil styrke og forankre vårt liv med større sikkerhet på vår Forløseres sikre grunnvoll.

Jeg bærer høytidelig mitt vitnesbyrd om at den konstante jakten på måtehold lutrer vår sjel og helliggjør vårt hjerte overfor Frelseren, fører oss varsomt nærmere ham og forbereder oss, med håp og fred, til den strålende dag da vi skal møte ham ved hans annet komme. Jeg deler disse hellige ord med dere i vår Frelser Jesu Kristi navn. Amen.