

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Adornados con la virtud de la templanza

Por el élder Ulisses Soares
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

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

Extiendo a todos nosotros una sincera invitación para que adornemos nuestra mente y corazón con la virtud cristiana de la templanza.

En mayo de 2021, mientras visitaba las obras de renovación del Templo de Salt Lake, el presidente Nelson se maravilló de los esfuerzos de los pioneros, quienes con pocos recursos y mucha fe, edificaron ese sagrado edificio, una obra maestra física y espiritual que ha pasado la prueba del tiempo. Sin embargo, también notó que la erosión había agrietado las piedras de los cimientos originales del templo y había causado inestabilidad en la estructura, esa fue una señal clara de la necesidad de un refuerzo estructural.

Nuestro profeta procedió a enseñar que, así como era necesario implementar medidas importantes para fortalecer los cimientos del templo, a fin de que resistieran las fuerzas de la naturaleza, también nosotros debemos tomar medidas extraordinarias, que quizás jamás hemos tomado, para fortalecer nuestro cimiento espiritual en Jesucristo. En su memorable mensaje, nos dejó dos preguntas profundas para la reflexión personal: “¿Cuán firme essucimiento? ¿Y qué refuerzos son necesarios para su testimonio y comprensión del Evangelio?”

El Evangelio de Jesucristo nos proporciona medios divinamente inspirados y eficaces para prevenir la erosión espiritual en el alma, los cuales refuerzan nuestros cimientos y nos ayudan a evitar que haya grietas en nuestra fe e inestabilidad tanto en nuestro testimonio como en la comprensión de las verdades sagradas del Evangelio.

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

Un principio especialmente relevante para lograr este propósito está en la sección 12 de Doctrina y Convenios, una revelación dada por medio del profeta José Smith a Joseph Knight, quien era un hombre justo que buscó con sinceridad comprender la voluntad del Señor, no para lograr un simple cambio exterior, sino para permanecer firme en su discipulado, firme como los pilares del cielo. El Señor declaró:

“He aquí, te hablo a ti y también a todos aquellos que tienen deseos de hacer salir a luz y establecer esta obra.

Y nadie puede ayudar en ella a menos que sea humilde y lleno de amor, y tenga fe, esperanza y caridad, y sea moderado en todas las cosas, cualesquiera que le fueren confiadas”.

La guía del Salvador, registrada en esta revelación sagrada, nos recuerda que la templanza es un refuerzo esencial para lograr un cimiento firme en Jesucristo. Es una de las virtudes indispensables, no solo para quienes han sido llamados a servir, sino para todos los que han hecho convenios sagrados con el Señor y aceptan seguirlo fielmente. La templanza armoniza y fortalece otros atributos cristianos que se mencionan en esta revelación: humildad, fe, esperanza, caridad y el amor puro que fluye de Él. Además, cultivar la templanza es una manera importante de proteger nuestra alma de la erosión espiritual sutil, pero constante, causada por las influencias mundanas que debilitan nuestro cimiento en Jesucristo.

Entre las cualidades que caracterizan a los verdaderos discípulos de Cristo, la templanza destaca como un reflejo del Salvador mismo, un fruto precioso del Espíritu, que está al alcance de quienes acepten Su influencia divina. Es la virtud que trae armonía al corazón, moldeando los deseos y las emociones con sabiduría y calma. En las Escrituras, la templanza se muestra como una parte esencial del progreso en nuestro trayecto espiritual, que nos lleva a la paciencia, la piedad y la compasión, mientras refina nuestros sentimientos, palabras y acciones.

Los discípulos de Cristo que buscan cultivar ese atributo cristiano serán cada vez más humildes y llenos de amor. Surgirá en ellos una serena fortaleza y serán más capaces de refrenar la ira, nutrir la paciencia y tratar a los demás con tolerancia, respeto y dignidad, aun si los vientos de

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-

la adversidad soplan con fuerza. Procurarán no actuar impulsivamente, sino que elegirán actuar con sabiduría espiritual, guiados por la mansedumbre y la dulce influencia del Espíritu Santo. Así, se volverán menos vulnerables a la erosión espiritual, porque —como enseñó Pablo—, saben que todo lo pueden en Cristo que los fortalece, incluso ante las pruebas que podrían debilitar su testimonio de Él.

En su epístola a Tito, Pablo dio consejos sagrados sobre los requisitos de aquellos que desean representar al Salvador y hacer Su voluntad con fe y dedicación. Dijo que debían ser hospitalarios, prudentes, justos y santos, cualidades que reflejan claramente la influencia de la templanza.

Sin embargo, Pablo advirtió que no debían ser soberbios, iracundos ni pendencieros. Tales características son contrarias a la mente del Salvador y dificultan el crecimiento espiritual. En el contexto de las Escrituras, no es “soberbio” el que rehúsa actuar con arrogancia y orgullo; no es “iracundo” el que evita el impulso natural de impacientarse e irritarse; y no es “pendenciero” el que rechaza el comportamiento contencioso, agresivo y severo de forma verbal, física y emocional. Al esforzarnos por cambiar nuestro comportamiento con fe y humildad, podemos estar firmemente anclados a la roca sólida de Su gracia y ser instrumentos puros y refinados en Sus santas manos.

Al reflexionar sobre la necesidad de cultivar la virtud de la templanza, recuerdo las palabras de Ana, madre del profeta Samuel; una mujer de extraordinaria fe que, aun después de grandes pruebas, ofreció un canto de gratitud al Señor. Ella dijo: “No habléis excesivamente de grandezas; cesen las palabras arrogantes de vuestra boca, porque Jehová es el Dios de todo saber, y a él le toca pesar las acciones”. Su canto es más que una oración: es una invitación que se hace a sí misma a actuar con humildad, autocontrol y moderación. Ana nos recuerda que la verdadera fortaleza espiritual no se expresa con impulsividad o altivez, sino con actitudes moderadas y reflexivas alineadas con la sabiduría del Señor.

Muchas veces el mundo elogia el comportamiento agresivo, arrogante, impaciente y desme-

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.

surado, y a menudo justifica tales actitudes por las presiones de la vida diaria y la inclinación a la validación y popularidad. Cuando perdemos de vista la virtud de la templanza e ignoramos la influencia dulce y moderadora del Espíritu Santo en nuestra forma de actuar y hablar, caemos fácilmente en la trampa del enemigo, que inevitablemente nos lleva a decir palabras y adoptar actitudes que lamentaremos profundamente, tanto en nuestras relaciones sociales, familiares como eclesíásticas. El Evangelio de Jesucristo nos invita a ejercer esa virtud sobre todo en tiempos difíciles, porque es entonces cuando se revela el verdadero carácter de las personas. Como dijo Martin Luther King Jr.: «La medida definitiva de un hombre no es dónde se encuentra en los momentos de comodidad y conveniencia, sino dónde se encuentra en los tiempos de desafío y controversia».

Como pueblo del convenio, se nos llama a vivir con el corazón bien arraigado en las sagradas promesas que hemos hecho al Señor, siguiendo con esmero el modelo que Él estableció con Su ejemplo perfecto. A cambio, Él ha prometido: «De cierto, de cierto os digo que esta es mi doctrina; y los que edifican sobre esto, edifican sobre mi roca, y las puertas del infierno no prevalecerán en contra de ellos».

Let Not Your Heart Be Troubled [No se turbe vuestro corazón], por Howard Lyon, cortesía de Havenlight

El ministerio del Salvador en la tierra se caracterizó por la virtud de la templanza en todos los aspectos de Su carácter. Mediante Su ejemplo perfecto, nos enseñó a tener paciencia en las tribulaciones y a no ultrajar a los que ultrajan. Al enseñar que no debemos ceder a la ira a causa de las disputas y contenciones, declaró: «Debéis arrepentiros, y volveros como un niño pequeño». También enseñó que todos los que deseen venir a Él con íntegro propósito de corazón deben reconciliarse con aquellos con quien estén enojados, o con quienes tengan diferencias. Con una actitud moderada y un corazón compasivo, Él nos aseguró que cuando se nos trate con rudeza, falta de bondad, falta de respeto o indiferencia, Su bondad no se apartará de nosotros y el convenio de Su paz no será retirado de nuestra vida.

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

Hace unos años, mi esposa y yo tuvimos el sagrado privilegio de reunirnos con algunos fieles miembros de la Iglesia en la Ciudad de México. Muchos de ellos, personalmente o mediante sus seres queridos, habían soportado pruebas indescriptibles, incluso secuestros, homicidios y otras dolorosas tragedias.

Al ver los rostros de esos santos, no vimos ira, ni resentimiento ni deseos de venganza. Más bien, vimos una serena humildad. Sus rostros, aunque marcados por el dolor, reflejaban un sincero anhelo de sanación y consuelo. Aunque su corazón estaba quebrantado por el sufrimiento, esos santos seguían adelante con fe en Jesucristo, sin dejar que sus aflicciones agrietaran su fe o debilitaran su testimonio del Evangelio.

Al concluir esa reunión sagrada, los saludamos a cada uno de ellos. Cada saludo, cada abrazo se convirtió en un testimonio silencioso de que, con la ayuda del Señor, podemos elegir responder con templanza a las frustraciones y los desafíos de la vida. Su ejemplo sereno y modesto fue una tierna invitación a andar por la senda del Salvador con templanza en todas las cosas. Sentimos como si estuviéramos en presencia de ángeles.

Jesucristo, el mayor de todos, sufrió por nosotros hasta sangrar por cada poro, pero nunca permitió que la ira enardeciera Su corazón, ni dijo palabras agresivas, ofensivas o profanas, aun en medio de tal aflicción. Con perfecta templanza y mansedumbre sin igual, Él no pensó en Sí mismo, sino en cada hijo de Dios del pasado, presente y futuro. El apóstol Pedro testificó de la actitud sublime de Cristo cuando declaró: "Quien cuando le maldecían, no respondía con maldición; cuando padecía, no amenazaba, sino que se encomendaba al que juzga justamente". Incluso en medio de Su mayor agonía, el Salvador demostró una templanza perfecta y divina. Él declaró: "Sin embargo, gloria sea al Padre, bebí, y acabé mis preparativos para con los hijos de los hombres".

Mis amados hermanos y hermanas, extiéndolo a todos nosotros una sincera invitación a adornar nuestra mente y corazón con la virtud cristiana de la templanza, en respuesta sagrada al llamado profético de nuestro querido presidente Russell M. Nelson, quien nos ha instado a tomar

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.

medidas extraordinarias para fortalecer nuestro cimiento espiritual en Jesucristo. Al esforzarnos con fe y diligencia por actuar y hablar con templanza, testifico que fortaleceremos nuestra vida y la anclaremos más firmemente al cimiento seguro de nuestro Redentor.

Testifico solemnemente que la búsqueda constante de la templanza purifica nuestra alma y santifica nuestro corazón ante el Salvador, acercándonos a Él y preparándonos, con esperanza y paz, para el día glorioso en que nos encontraremos con Él en Su Segunda Venida. Digo estas sagradas palabras en el nombre de nuestro Salvador, Jesucristo. Amén.