

Parés de la vertu de la tempérance

Par Ulisses Soares
du Collège des douze apôtres

Prydas med måttlighetens dygd

Äldste Ulisses Soares
i de tolv apostlarnas kvorum

Conférence générale d'octobre 2025

Je nous invite tous sincèrement à parer notre esprit et notre cœur de la vertu chrétienne de la tempérance.

En mai 2021, alors qu'il visitait le chantier de rénovation du temple de Salt Lake City, le président Nelson s'est émerveillé des efforts des pionniers qui, avec des ressources limitées et une foi inébranlable, ont construit cet édifice sacré, un chef-d'œuvre physique et spirituel qui a résisté à l'épreuve du temps. Cependant, il a aussi constaté les effets de l'érosion qui, au fil du temps, avait créé des interstices dans les pierres de fondation d'origine du temple et de l'instabilité dans la maçonnerie, signes évidents de la nécessité d'un renforcement de sa structure.

Notre prophète bien-aimé nous a ensuite enseigné que, tout comme il était nécessaire de mettre en œuvre des mesures importantes pour renforcer les fondations du temple afin qu'il résiste aux forces de la nature, nous devons également prendre des mesures extraordinaires, peut-être des mesures que nous n'avons jamais prises auparavant, pour renforcer notre fondation spirituelle en Jésus-Christ. Dans son message mémorable, il nous a posé deux questions profondes auxquelles réfléchir personnellement : « Quelle est la solidité devotrefondation ? Et de quoi avez-vous besoin pour renforcer votre témoignage et votre compréhension de l'Évangile ? »

L'Évangile de Jésus-Christ nous fournit des moyens divinement inspirés et efficaces pour empêcher l'érosion spirituelle de notre âme. Ainsi, notre fondation est renforcée, et nous pouvons éviter les interstices dans notre foi et l'instabilité dans notre témoignage et dans notre compréhension des vérités sacrées de l'Évangile. Un principe

Jag ger en enträgen inbjudan till oss alla att smycka sinne och hjärta med den kristuslika dygden måttlighet.

I maj 2021 när president Russell M. Nelson besökte Salt Lake-templet under renoveringsarbetet förundrades han över pionjäernas ansträngningar som med begränsade resurser och orubblig tro byggt den heliga byggnaden, ett fysiskt och andligt mästerverk som har stått sig genom tiderna. Men han observerade också effekterna av erosion, som med tiden hade orsakat sprickor i templets ursprungliga grundstenar och instabilitet i murverket, vilket tydligt visade på behovet av förstärkning av konstruktionen.

Vår älskade profet lärde oss sedan att precis som det var nödvändigt att vidta omfattande åtgärder för att stärka templets grund så att det kunde stå emot naturens krafter, behöver vi också vidta extraordinära åtgärder – kanske åtgärder som vi aldrig tidigare vidtagit – för att stärka vår egen andliga grund i Jesus Kristus. I sitt minnesvärda budskap gav han oss två djupsinniga frågor för personlig begrundan: ”Hur fast är diggrund? Och vilka förstärkningar behöver ditt vittnesbörd och din insikt om evangeliet?”

Jesu Kristi evangelium ger oss gudomligt inspirerade och effektiva medel att förhindra andlig erosion i våra själar, vilket kraftfullt stärker vår grundval och hjälper oss att undvika sprickor i vår tro och instabilitet i både vårt vittnesbörd och vår förståelse av evangeliets heliga sanningar. En särskilt relevant princip för att uppnå detta syfte

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

återfinns ikapitel 12 i Läran och förbunden, en uppenbarelse som gavs genom profeten Joseph Smith till Joseph Knight, en rättfärdig man som uppriktigt sökte förstå Herrens vilja, inte bara för yttre förändring utan för att stå orubblig i sitt lärjungeskap – fast som himlens pelare. Herren förkunnade:

”Se, jag talar till dig och även till alla dem som har en önskan att frambringa och upprätta detta verk.

Och ingen kan hjälpa till i detta verk om han inte är ödmjuk och fylld av barmhärtighet och har tro, hopp och kärlek samt är måttlig i allt, vad som än ska anförtros i hans vård.”

Frälsarens vägledning, nedtecknad i denna heliga uppenbarelse, påminner oss om att måttlighet är en nödvändig förstärkning för en fast grund i Jesus Kristus. Det är en av de oundgängliga dygderna, inte bara för dem som har kallats att verka utan även för alla som har ingått heliga förbund med Herren och går med på att trofast följa honom. Måttlighet förenar och stärker andra kristuslika egenskaper som nämns i den här uppenbarelsen: ödmjukhet, tro, hopp, omtanke och den rena kärlek som flödar från honom. Att utveckla måttlighet är dessutom ett meningsfullt sätt att skydda våra själar mot den subtila men konstanta andliga erosion som orsakas av världsliga inflytanden som kan försvaga vår grund i Jesus Kristus.

Bland de egenskaper som kännetecknar sanna Kristi lärjungar utmärker sig måttligheten som en återspeglning av Frälsaren själv, en dyrbar Andens frukt som är tillgänglig för alla som öppnar sig för gudomligt inflytande. Det är dygden som ger hjärtat harmoni och formar önskningar och känslor med visdom och lugn. I skrifterna framställs måttlighet som en viktig del av vår andliga resas framåtskridande, som leder oss mot tålamod, gudsfruktan och medkänsla, samtidigt som våra känslor, våra ord och våra handlingar förädlas.

Kristi lärjungar som strävar efter att utveckla denna kristuslika egenskap blir allt ödmjukare och mer fyllda av kärlek. En fridfull styrka framträder inom dem, och de blir bättre på att hålla tillbaka ilska, vårda tålamodet och behandla andra med tolerans, respekt och värdighet, även

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-

när motgångens vindar blåser våldsamt. De strävar efter att inte agera impulsivt utan väljer att handla med andlig visdom, vägleda av ödmjukhet och den Helige Andens milda inflytande. På så sätt blir de mindre sårbara för andlig erosion eftersom de, som aposteln Paulus lärde, vet att de förmår allt i Kristus, som ger dem kraftäven när de ställs inför prövningar som kan skaka deras vittnesbörd om honom.

I sitt brev till Titus förmedlade Paulus heliga råd om vilka kvalifikationer som krävs av dem som vill representera Frälsaren och göra hans vilja med tro och hängivenhet. Han sa att de skulle vara gästfria, förståndiga, hederliga och gudfruktiga – egenskaper som tydligt återspeglar måttlighetens inflytande.

Men Paulus varnade dem och sa att de inte skulle "vara självgoda, inte häftiga ... [och] inte vara våldsamma". Sådana egenskaper är tvärt emot Frälsarens sinne och hindrar sann andlig tillväxt. I skrifterna är att "inte vara självgod" att vägra handla med arrogans och stolthet; "inte häftig" att undvika den naturliga driften att bli otålig och irriterad och "inte vara våldsam" syftar på att förkasta stridslystet, aggressivt och hårt beteende verbalt, fysiskt och känslomässigt. När vi strävar efter att ändra vårt beteende med tro och ödmjukhet kan vi vara fast förankrade vid hans nåds fasta klippa och bli rena och förfinade redskap i hans heliga händer.

När jag begrundar behovet av att utveckla måttlighetens dygd påminns jag om ord som Hanna, profeten Samuels mor sa – en kvinna med enastående tro som, trots stora prövningar, sjöng en sång av tacksamhet till Herren. Hon sa: "Tala inte så högmodigt, låt inte fräcka ord komma från er mun, för Herren är en Gud som vet allt, och hos honom vägs gärningarna." Hennes sång är mer än en bön – det är en uppmaning till henne själv att handla med ödmjukhet, självkontroll och återhållsamhet. Hanna påminner oss om att sann andlig styrka inte uttrycks i impulsiva reaktioner eller högmodiga ord utan i måttliga, eftertänksamma inställningar som överensstämmer med Herrens visdom.

Ofta upphöjer världen beteenden som föds ur aggressivitet, arrogans, otålighet och överdrif-

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.

ter, och rättfärdigar ofta sådana attityder med påfrestningar från det dagliga livet och böjelsen för bekräftelse och popularitet. När vi vänder oss bort från måttlighetens dygd och ignorerar den Helige Andens milda och återhållsamma inflytande i vårt sätt att handla och tala, fastnar vi lätt i fiendens fälla, vilket oundvikligen leder oss till att yttra ord och ta till oss attityder som vi kommer att ångra djupt, vare sig det gäller sociala relationer, familjerelationer och till och med kyrkliga relationer. Jesu Kristi evangelium inbjuder oss att utöva den här dygden, särskilt under svåra tider, för det är just vid dessa tillfällen som den enskildes sanna karaktär kommer fram. Som Martin Luther King Jr en gång sa: "En människas yttersta måttstock är inte var hon står i stunder av bekvämlighet och komfort, utan var hon står i tider av utmaningar och kontroverser."

Som förbundsfolk är vi kallade att leva med våra hjärtan fast förankrade i de heliga löften vi har gett Herren, och noggrant följa det mönster han upprättade genom sitt fullkomliga exempel. Han har i gengäld lovat: "Sannerligen, sannerligen säger jag er att detta är min lära, och var och en som bygger på den bygger på min klippa, och helvetets portar ska inte få makt över dem."

Låt inte era hjärtan oroas, av Howard Lyon, med tillstånd av Havenlight.

Frälsarens verksamhet på jorden utmärktes av måttlighetens dygd i hela hans karaktär. Genom sitt fullkomliga föredöme lärde han oss att vara "tålmodiga i lidanden. Smäda inte dem som smädar." När han lärde att vi inte ska ge efter för vrede på grund av dispyter och stridigheter, förkunnade han: "Ni måste omvända er och bli som ett litet barn." Han lärde också att alla som önskar komma till honom med helhjärtat uppsåt måste förlika sig med dem som de är arga på eller med dem som har något emot dem. Genom måttlighet och ett medkännande hjärta försäkrade han oss att när vi behandlas med hårdhet, ovänlighet, respektlöshet eller ringaktning kommer hans godhet inte att vika från oss, och förbundet om hans frid ska inte tas bort från våra 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 avions 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

För några år sedan hade min fru och jag den heliga förmånen att träffa några trofasta medlemmar i kyrkan i Mexico City. Många av dem hade, antingen personligen eller genom sina nära och kära, utstått obeskrivliga prövningar, bland annat kidnappningar, mord och andra hjärtslitande tragedier.

När vi såg dessa heliga i ögonen såg vi ingen vrede, förbittring eller hämndlystnad. I stället såg vi en stilla ödmjukhet. Deras ansikten var märkta av sorg, men de utstrålade en uppriktig längtan efter läkedom och tröst. Trots att dessa heligas hjärtan var förkrossade av lidanden strävade de framåt med tro på Jesus Kristus och valde att inte låta sina svårigheter bli sprickor i deras tro eller orsaka instabilitet i deras vittnesbörd om evangeliet.

I slutet av det här heliga mötet hälsade vi på var och en av dem. Varje handslag, varje omfamning blev till ett stilla vittnesbörd om att vi med Herrens hjälp kan välja att reagera med måttlighet på livets besvikelser och utmaningar. Deras lågmälda och anspråkslösa exempel utgjorde en ömsint inbjudan att vandra på Frälsarens stig med måttlighet i allt. Det kändes som om vi var i änglars närhet.

Jesus Kristus, den störste av alla, led för oss tills han blödde ur varje por, men han tillät aldrig vrede att få fäste i hjärtat, inte heller undslapp aggressiva, förolämpande ord eller svordomar hans läppar, inte ens mitt i sådana lidanden. Med fullkomlig måttlighet och ojämförlig ödmjukhet tänkte han inte på sig själv utan på vart och ett av Guds barn – tidigare, nuvarande och framtida. Aposteln Petrus vittnade om Kristi ädla inställning när han förklarade: "När han blev hånad svarade han inte med hån, när han fick lida svarade han inte med hot, utan han överlämnade sin sak åt honom som dömer rättvist." Till och med mitt under sin största smärta visade Frälsaren fullkomlig och gudomlig måttlighet. Han förkunnade: "Dock, ära vare Fadern, och jag drack och fullbordade mina förberedelser för människobarnen."

Mina älskade bröder och systrar, jag ger en enträgen inbjudan till oss alla att smycka sinne och hjärta med den kristuslika dygden måttlighet som ett heligt svar på den profetiska uppmaningen från vår käre president Russell M. Nelson. När vi strävar med tro och flit att väva in måttlighet

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.

i våra handlingar och ord, vittnar jag om att vi stärker och förankrar våra liv än mer vid vår Återlösares säkra grundval.

Jag bär mitt högtidliga vittnesbörd om att den ständiga strävan efter måttlighet renar vår själ och helgar vårt hjärta inför Frälsaren. Den drar oss milt närmare honom och förbereder oss, med hopp och frid, för den härliga dag när vi ska möta honom vid hans andra ankomst. Jag säger dessa heliga ord i vår Frälsare Jesu Kristi heliga namn, amen.