

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Smykket med dyden mådehold

Ældste Ulisses Soares
De Tolv Apostles Kvorum

October 2025 general conference

I extend an earnest invitation to all of us to adorn our minds and hearts with the Christlike virtue of temperance.

In May 2021, while visiting the renovation work of the Salt Lake Temple, President Russell M. Nelson marveled at the efforts of the pioneers who, with limited resources and unwavering faith, built that sacred edifice, a physical and spiritual masterpiece that has stood the test of time. However, he also observed the effects of erosion, which over time had caused gaps in the temple's original foundation stones and instability in the masonry, clear signs of the need for structural reinforcement.

Our beloved prophet then taught us that just as it was necessary to implement major measures to strengthen the foundation of the temple in order for it to withstand the forces of nature, we also need to take extraordinary measures—perhaps measures we have never before taken—to strengthen our own spiritual foundation in Jesus Christ. In his memorable message, he left us with two profound questions for personal reflection: “How firm is your foundation? And what reinforcements to your testimony and understanding of the gospel are needed?”

The gospel of Jesus Christ provides us with divinely inspired and effective means to prevent the spiritual erosion in our souls, powerfully reinforcing our foundation and helping us avoid gaps in our faith and instability in both our testimony and our understanding of the sacred truths of the gospel. One particularly relevant principle for achieving this purpose is found in section 12 of the Doctrine and Covenants, a revelation given through the Prophet Joseph Smith to Joseph

Jeg fremfører en oprigtig invitation til os alle om at pryde vores sind og hjerte med den kristuslignende dyd mådehold.

Da præsident Russell M. Nelson i maj 2021 tilså renoveringen af templet i Salt Lake City, forundredes han over pionerernes indsats. Med begrænsede ressourcer og urokkelig tro byggede de denne hellige bygning, som har stået sin prøve. Han observerede imidlertid også virkningerne af den erosion, som over tid havde forårsaget sprækker mellem grundstenene i templets oprindelige fundament og ustabilitet i murværket – klare tegn på behovet for en strukturel forstærkning.

Vores elskede profet lærte os så, at ligesom det var nødvendigt at iværksætte store tiltag for at styrke templets fundament, så det kan modstå naturens kræfter, så er vi også nødt til at træffe ekstraordinære foranstaltninger – måske tiltag, vi aldrig før har taget – for at styrke vores eget åndelige fundament i Jesus Kristus. I sin mindeværdige tale stillede han os to dybsindige spørgsmål til personlig overvejelse: »Hvor sikker er jeres grundvold? Og hvilke forstærkninger af jeres vidnesbyrd og forståelse af evangeliet er der brug for?«

Jesu Kristi evangelium giver os guddommeligt inspirerede og effektive midler til at forhindre den åndelige erosion i vores sjæl; det styrker vores fundament kraftigt og hjælper os til at undgå sprækker i vores tro og ustabilitet i både vores vidnesbyrd og vores forståelse af evangeliets hellige sandheder. Et særligt relevant princip for at opnå dette formål findes i afsnit 12 i Lære og Pagter, en åbenbaring, der blev givet gennem profeten Joseph Smith til Joseph Knight. Han var

Knight, a righteous man who earnestly sought to understand the Lord's will, not for mere outward change but to stand unwavering in his discipleship—"firm as the pillars of heaven." The Lord declared:

"Behold, I speak unto you, and also to all those who have desires to bring forth and establish this work;

"And no one can assist in this work except he shall be humble and full of love, having faith, hope, and charity, being temperate in all things, whatsoever shall be entrusted to his care."

The Savior's guidance, recorded in this sacred revelation, reminds us that temperance is an essential reinforcement for a firm foundation in Jesus Christ. It is one of the indispensable virtues, not only for those who have been called to serve but also for all who have made sacred covenants with the Lord and accept to follow Him faithfully. Temperance harmonizes and strengthens other Christlike attributes mentioned in this revelation: humility, faith, hope, charity, and the pure love that flows from Him. Furthermore, cultivating temperance is a meaningful way to protect our souls against the subtle yet constant spiritual erosion caused by worldly influences that can weaken our foundation in Jesus Christ.

Among the qualities that adorn true disciples of Christ, temperance stands out as a reflection of the Savior Himself, a precious fruit of the Spirit, available to all who open themselves to divine influence. It is the virtue that brings harmony to the heart, shaping desires and emotions with wisdom and calmness. In the scriptures, temperance is presented as an essential part of the progress in our spiritual journey, leading us toward patience, godliness, and compassion while refining our feelings, our words, and our actions.

Disciples of Christ who strive to cultivate this Christlike attribute become increasingly humble and full of love. A serene strength arises in them, and they become better capable of restraining anger, nurturing patience, and treating others with tolerance, respect, and dignity, even when the winds of adversity blow fiercely. They strive not to act impulsively but choose to act with spiritual wisdom, guided by meekness and the gentle influence of the Holy Spirit. In this way,

en retfærdig mand, der oprigtigt søgte at forstå Herrens vilje, ikke blot angående ydre forandringer, men for at stå urokkeligt fast som discipel – »fast som himlens søjler.« Herren erklærede:

»Se, jeg taler til dig og ligeledes til alle dem, der har ønske om at fremme og grundfæste dette værk;

og ingen kan hjælpe til i dette værk, medmindre han er ydmyg og fuld af kærlighed og har tro, håb og næstekærlighed og er mådeholden i alt, hvad end der bliver betroet ham at tage sig af.«

Frelserens vejledning, som er nedskrevet i denne hellige åbenbaring, minder os om, at mådehold er en nødvendig forstærkning for at være fast funderet i Jesus Kristus. Det er en af de uundværlige dyder, ikke kun for dem, der er blevet kaldet til at tjene, men også for alle, der har indgået hellige pagter med Herren og accepteret at følge ham trofast. Mådehold harmoniserer med og styrker andre kristuslignende egenskaber, der nævnes i denne åbenbaring: Ydmyghed, tro, håb, næstekærlighed og den rene kærlighed, der strømmer fra ham. Desuden er kultivering af mådehold en meningsfuld måde at beskytte vores sjæl på mod den subtile, men konstante åndelige erosion, som verdslige påvirkninger forårsager, og som kan svække vores fundament i Jesus Kristus.

Blandt de egenskaber, der pryder Kristi sande disciple, skiller mådehold sig ud som en afspejling af Frelseren selv. Det er en dyrebart Åndens frugt, tilgængelig for alle, der åbner sig for guddommelig indflydelse. Det er den dyd, der bringer harmoni til hjertet og former ønsker og følelser med visdom og ro. I skrifterne præsenteres mådehold som en afgørende del af vores fremgang på vores åndelige rejse; den fører os mod tålmodighed, guds frygt og barmhjertighed, mens den forædler vores følelser, vores ord og vores handlinger.

Kristi disciple, som stræber efter at udvikle denne kristuslignende egenskab, bliver stadig mere ydmyge og fulde af kærlighed. En rolig styrke opstår i dem, og de bliver bedre i stand til at styre vrede, nære tålmodighed og behandle andre med tolerance, respekt og værdighed, selv når modgangens vinde blæser voldsomt. De stræber efter ikke at handle impulsivt, men vælger at handle med åndelig visdom vejledt af sagtheds og Helligåndens blide indflydelse.

they become less vulnerable to spiritual erosion because, as the Apostle Paul taught, they know that they can do all things through Christ, who strengthens them even in the face of trials that could shake their testimony of Him.

In his Epistle to Titus, Paul conveyed sacred counsel regarding the qualifications of those who desire to represent the Savior and do His will with faith and dedication. He said they should be hospitable, sober, just, and holy—qualities that clearly reflect the influence of temperance.

However, Paul warned that they should be “not selfwilled, not soon angry, ... [and] no striker.” Such characteristics are contrary to the mind of the Savior and hinder true spiritual growth. In the scriptural context, “not selfwilled” is one who refuses to act with arrogance and pride; “not soon angry” is one who avoids the natural urge to become impatient and irritated; and “no striker” refers to one who rejects contentious, aggressive, and harsh behavior verbally, physically, and emotionally. As we strive to change our behavior with faith and humility, we can be firmly anchored to the solid rock of His grace and become pure and polished instruments in His holy hands.

In reflecting on the need to cultivate the virtue of temperance, I am reminded of the words of Hannah, the mother of the prophet Samuel—a woman of remarkable faith who, even after great trials, offered a song of gratitude to the Lord. She said, “Talk no more so exceeding proudly; let not arrogancy come out of your mouth: for the Lord is a God of knowledge, and by him actions are weighed.” Her song is more than a prayer—it is a self-addressed invitation to act with humility, self-control, and moderation. Hannah reminds us that true spiritual strength is not expressed in impulsive reactions or haughty words but in temperate, thoughtful attitudes aligned with the Lord’s wisdom.

Oftentimes, the world exalts behaviors born of aggressiveness, arrogance, impatience, and excessiveness, often justifying such attitudes by the pressures of daily life and the inclination toward validation and popularity. When we turn our gaze away from the virtue of temperance and ignore the gentle and moderating influence of the Holy Spirit in our way of acting and speaking, we easily fall into the enemy’s trap, which inevitably

På den måde bliver de mindre sårbare over for åndelig erosion, fordi de, som apostlen Paulus belærte om, ved, at de formår alt gennem Kristus, der giver dem kraft, selv når de møder prøver, der kan ryste deres vidnesbyrd om ham.

I sit brev til Titus kom Paulus med nogle hellige råd angående kvalifikationer hos dem, der ønsker at repræsentere Frelseren og gøre hans vilje med tro og hengivenhed. Han sagde, at de skulle være gæstfrie, besindige, retfærdige og fromme – egenskaber, der tydeligt afspejler mådehold og dens virkning.

Dog advarede Paulus dem om, at de ikke skulle være »egenrådige[e], opfarende ... [eller] voldsomme[me]«. Sådanne karaktertræk er i modstrid med Frelserens sind og hindrer sand åndelig udvikling. I skriftmæssig sammenhæng er en person, der ikke er »egenrådige«, en der nægter at handle med arrogance og hovmod; en, som »ikke [er] opfarende«, en der undgår den naturlige trang til at blive utålmodig og irriteret; og en der ikke er »voldsomme« henviser til en der afviser stridbar, aggressiv og hård opførsel verbalt, fysisk og følelsesmæssigt. Når vi stræber efter at ændre vores adfærd med tro og ydmyghed, kan vi blive fast forankret på hans nådes solide klippe og blive rene og polerede redskaber i hans hellige hænder.

Når jeg tænker over behovet for at udvikle dyden mådehold, bliver jeg mindet om ordene fra Hanna, profeten Samuels mor – en kvinde med en bemærkelsesværdig tro, der selv efter store prøvelser fremførte en sang om taknemlighed til Herren. Hun sagde: »Hold op med jeres store ord, fræk tale må ikke udgå af jeres mund, for Herren er en Gud, der ved alt, af ham prøves hver en gerning.« Hendes sang er mere end en bøn – den er en opfordring til hende selv om at handle med ydmyghed, selvkontrol og mådehold. Hanna minder os om, at sand åndelig styrke ikke udtrykkes i impulsive reaktioner eller hovmodige ord, men i selvbeherskede, eftertænksomme holdninger, som er i overensstemmelse med Herrens visdom.

Generelt hylder verden adfærd, der er affødt af aggressivitet, arrogance, utålmodighed og ødselhed, og retfærdiggør ofte sådanne holdninger med presset fra dagligdagen og ønsket om at blive bekræftet og være populær. Når vi vender blikket bort fra dyden selvbeherskelse og ignorerer Helligåndens blide og modererende indflydelse i vores måde at handle og tale på, går vi let i fjendens fælde. Denne fører os uundgå-

leads us to utter words and adopt attitudes we will deeply regret, whether in our social, family, or even ecclesiastical relationships. The gospel of Jesus Christ invites us to exercise this virtue especially in times of challenge, for it is precisely on these occasions that the true character of an individual is revealed. As Martin Luther King Jr. once said, "The ultimate measure of a man is not where he stands in moments of comfort and convenience, but where he stands at times of challenge and controversy."

As covenant people, we are called to live with our hearts firmly rooted in the sacred promises we have made to the Lord, carefully following the pattern He established through His perfect example. In return, He has promised, "Verily, verily, I say unto you, that this is my doctrine, and whoso buildeth upon this buildeth upon my rock, and the gates of hell shall not prevail against them."

Let Not Your Heart Be Troubled, by Howard Lyon, courtesy of Havenlight

The Savior's ministry on earth was marked by the virtue of temperance in all aspects of His character. Through His perfect example, He taught us to "be patient in afflictions, revile not against those that revile." As He taught that we should not give in to anger because of disputes and contentions, He declared, "Ye must repent, and become as a little child." He also taught that all who desire to come unto Him with full purpose of heart must reconcile with those with whom they are angry or with those who have something against them. With a temperate attitude and a compassionate heart, He assured us that when we are treated with harshness, unkindness, disrespect, or disregard, His kindness will not depart from us, and the covenant of His peace shall not be removed from our lives.

A few years ago, my wife and I had the sacred privilege of meeting with some faithful members of the Church in Mexico City. Many of them, either personally or through their loved ones, had endured indescribable trials, including kidnappings, homicides, and other heartbreaking tragedies.

As we looked into the faces of those Saints, we did not see anger, resentment, or a desire for revenge. Instead, we saw a quiet humility. Their countenances, though marked by sorrow, radiated a sincere longing for healing and comfort. Even though their hearts were broken by suffer-

ligt til at ytre ord og indtage holdninger, som vi vil fortryde dybt, uanset om det er i vores sociale, familiemæssige eller endda kirkelige forhold. Jesu Kristi evangelium opfordrer os til at udøve denne dyd, især når vi er udfordrede, for det er netop i disse tilfælde, at den enkeltes sande karakter viser sig. Som Martin Luther King jun. engang sagde: »Den ultimative målestok for et menneske er ikke, hvor han står i stunder, der er behagelige og bekvemmelige, men hvor han står i tider med udfordringer og kontroverser.«

Som pagtsfolk er vi kaldet til at leve med vores hjerte solidt rodfæstet i de hellige løfter, vi har givet Herren, og omhyggeligt følge det mønster, han fastlagde gennem sit fuldkomne eksempel. Og til gengæld lovede han: »Sandelig, sandelig siger jeg til jer, at dette er min lære, og den, der bygger på den, bygger på min klippe, og helvedes porte skal ikke få magt over dem.«

Jeres hjerte må ikke forfærdes [Let Not Your Heart Be Troubled], af Howard Lyon, med tilladelse fra Havenlight

Frelserens tjenestegerning på jorden var kendetegnet ved dyderne mådehold og selvbeher-skelse i alle aspekter af hans karakter. Gennem sit fuldkomne eksempel lærte han os: »Vær tålmodig i trængsler, hån ikke dem, der håner.« Da han belærte om, at vi ikke bør give efter for vrede på grund af skænderier og stridigheder, erklærede han: »I skal omvende jer og blive som et lille barn.« Han sagde også, at alle, der ønsker at komme til ham med hjertets faste forsæt, må blive forligt med dem, de er vrede på, eller med dem, der har noget imod dem. Med en mådeholden indstilling og et medfølelse hjerte forsikrede han os om, at når vi behandles med hårdhed, uvenlighed, manglende respekt eller ligegyldighed, vil hans venlighed ikke vige fra os, og hans fredspagt skal ikke fjernes fra vores liv.

For nogle få år siden havde min hustru og jeg det hellige privilegium at mødes med nogle trofaste medlemmer af Kirken i Mexico City. Mange af dem havde, enten personligt eller gennem deres kære, udholdt ubeskrivelige prøvelser, herunder kidnapninger, mord og andre hjerteskrærende tragedier.

Da vi så på disse helliges ansigter, så vi ikke vrede, fortørnelse eller et ønske om hævn. I stedet så vi en stille ydmyghed. Selvom deres ansigtsudtryk var præget af sorg, udstrålede de en oprigtig længsel efter helbredelse og trøst. Selv om deres hjerte var sønderknust af lidelse,

ing, these Saints pressed forward with faith in Jesus Christ, choosing not to let their afflictions become gaps in their faith or cause instability in their testimony of the gospel.

At the conclusion of that sacred gathering, we greeted each one of them. Every handshake, every embrace became a quiet testimony that with the help of the Lord, we can choose to respond with temperance to the frustrations and challenges of life. Their quiet and unassuming example served as a tender invitation to walk the Savior's path with temperance in all things. We felt as if we were in the presence of angels.

Jesus Christ, the greatest of all, suffered for us until He bled from every pore, yet He never allowed anger to inflame His heart, nor did aggressive, offensive, or profane words escape His lips, even amid such affliction. With perfect temperance and unmatched meekness, He did not think of Himself but of each of God's children—past, present, and future. The Apostle Peter testified of Christ's sublime attitude when he declared, "Who, when he was reviled, reviled not again; when he suffered, he threatened not; but committed himself to him that judgeth righteously." Even in the midst of His greatest agony, the Savior demonstrated perfect and divine temperance. He declared, "Nevertheless, glory be to the Father, and I partook and finished my preparations unto the children of men."

My beloved brothers and sisters, I extend an earnest invitation to all of us to adorn our minds and hearts with the Christlike virtue of temperance as a sacred response to the prophetic call of our dear President Russell M. Nelson. As we strive with faith and diligence to weave temperance into our actions and words, I testify that we will strengthen and anchor our lives more securely upon the sure foundation of our Redeemer.

I solemnly bear my testimony that the constant pursuit of temperance purifies our soul and sanctifies our heart before the Savior, gently drawing us nearer to Him and preparing us, with hope and peace, for that glorious day when we shall meet Him at His Second Coming. I share these sacred words in the name of our Savior, Jesus Christ, amen.

trængte disse hellige sig frem med tro på Jesus Kristus og valgte ikke at lade deres trængsler blive til sprækker i deres tro eller ustabilitet i deres vidnesbyrd om evangeliet.

Ved afslutningen af dette hellige møde hilste vi på hver enkelt af dem. Hvert håndtryk og hver omfavelse blev et stille vidnesbyrd om, at vi med Herrens hjælp kan vælge at møde livets frustrationer og udfordringer med mådehold og selvbeherskelse. Deres stille og beskedne eksempel tjente som en kærlig opfordring til at vandre på Frelserens sti med mådehold i alt. For os føltes det, som om vi var i engles nærvær.

Jesus Kristus, den største af alle, led for vores skyld, indtil han blødte fra hver en pore. Dog tillod han aldrig vrede at flamme op i sit hjerte. Ej heller undslap aggressive, fornærmende eller blasfemiske ord hans læber; selv ikke midt i sådan lidelse. Med fuldkommen mådehold, selvbeherskelse og uovertruffen sagthedsmodighed tænkte han ikke på sig selv, men på hvert af Guds børn – i fortiden, nutiden og fremtiden. Apostlen Peter vidnede om Kristi ophøjede indstilling, da han erklærede: »Han svarede ikke med skældsord, da han blev skældt ud, under sine lidelser truede han ikke, men overgav sin sag til ham, der dømmer retfærdigt.« Selv midt i sin største smerte udviste Frelseren fuldkommen og guddommelig selvbeherskelse. Han udtalte: »Dog, æret være Faderen, så drak jeg og fuldendte mine forberedelser for menneskenes børn.«

Mine elskede brødre og søstre, jeg sender en inderlig opfordring til os alle om at pryde vores sind og hjerte med den kristuslignende dyd mådehold. Lad os gøre dette som et helligt svar på det profetiske kald fra vores kære præsident Russell M. Nelson. Når vi med tro og flid stræber efter at væve mådehold ind i vores handlinger og ord, vidner jeg om, at vi vil styrke og forankre vores liv mere sikkert på vor Forlørsers sikre grundvold.

Jeg bærer højtideligt mit vidnesbyrd om, at den konstante stræben efter mådehold renser vores sjæl og helliggør vores hjerte over for Frelseren. Den drager os blidt nærmere til ham og forbereder os, med håb og fred, til den herlige dag, hvor vi skal møde ham ved hans andet komme. Jeg siger disse hellige ord i vor Frelseres, Jesu Kristi, navn. Amen.