

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Kaunistettu itsehillinnän hyveellä

Vanhin Ulisses Soares
kahdentoista apostolin koorumista

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

Esitän meille kaikille vilpittömän kutsun kaunistaa mieltämme ja sydäntämme Kristuksen kaltaisella itsehillinnän hyveellä.

Vieraillessaan toukokuussa 2021 Suolajärven temppelin peruskorjaustyömaalla presidentti Russell M. Nelson hämmästeli niiden pioneerien ponnisteluja, jotka rajallisin voimavaroin ja vankkumattomalla uskolla olivat rakentaneet tuon pyhän rakennuksen, fyysisen ja hengellisen mestariteoksen, joka on kestänyt ajan koetusta. Hän havaitsi kuitenkin myös, miten eroosio oli ajan mittaan aiheuttanut säröjä temppelin alkuperäiseen kivijalkaan ja muurauksen rapautumista, mikä oli selvä merkki tarpeesta vahvistaa rakennetta.

Sitten rakas profeettamme opetti meille, että aivan kuten oli välttämätöntä toteuttaa tärkeitä toimia temppelin perustuksen vahvistamiseksi, jotta se kestäisi luonnonvoimia, samoin meidänkin täytyy ryhtyä poikkeuksellisiin toimiin – kenties sellaisiin, joihin emme ole koskaan aiemmin ryhtyneet – vahvistaaksemme omaa hengellistä perustustamme Jeesuksessa Kristuksessa. Iki-muistoisessa sanomassaan hän jätti meille kaksi syvällistä kysymystä omakohtaista pohdintaa varten: ”Kuinka luja onsinunperustuksesi? Entä millaista vahvistusta sinun todistuksesi ja ymmärryksesi evankeliumista tarvitsee?”

Jeesuksen Kristuksen evankeliumi tarjoaa meille jumalallisesti innoitettuja ja tehokkaita keinoja estää hengellinen eroosio sielussamme vahvistaen voimallisesti perustustamme ja auttaen meitä välttämään säröjä uskossamme ja rapautumista sekä todistuksessamme että ymmärryksessämme evankeliumin pyhistä totuuksista. Yksi erityisen merkityksellinen periaate tämän

of the Doctrine and Covenants, a revelation given through the Prophet Joseph Smith to Joseph 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

tarkoituksen saavuttamiseksi on Opin ja liittojen luvussa 12. Tämä ilmoitus annettiin profeetta Joseph Smithin välityksellä Joseph Knightille, vanhurskaalle miehelle, joka pyrki vilpittömästi ymmärtämään Herran tahdon – ei pelkästään muuttumaan ulkoisesti vaan pysymään horjumattomana opetuslapsuudessaan – lujana kuin taivaan pylväät. Herra julisti:

"Katso, minä puhun sinulle sekä kaikille niille, jotka haluavat tuoda esiin tämän työn ja vahvistaa sitä.

Eikä kukaan voi auttaa tässä työssä, ellei hän ole nöyrä ja täynnä rakkautta, ellei hänellä ole uskoa, toivoa ja rakkautta, ellei hän ole itsensä hillitsevä kaikessa, mitä hänen huostaansa uskotaan."

Vapahtajan opastus, joka on tallennettu tähän pyhään ilmoitukseen, muistuttaa meille, että itsehillintä on välttämätön vahvistus lujalle perustukselle Jeesuksessa Kristuksessa. Se on yksi korvaamattomista hyveistä paitsi niille, jotka on kutsuttu palvelemaan, mutta myös kaikille, jotka ovat solmineet pyhiä liittoja Herran kanssa ja jotka lupautuvat seuraamaan Häntä uskollisesti. Itsehillintä harmonisoi ja vahvistaa muita Kristuksen kaltaisia ominaisuuksia, joita tässä ilmoituksessa mainitaan: nöyryys, usko, toivo, rakkaus ja puhdas rakkaus, joka virtaa Hänestä. Lisäksi itsehillinnän vaaliminen on merkityksellinen tapa suojata sieluumme hienoiselta mutta jatkuvalta hengelliseltä eroosiolta, jota maailmalliset vaikutteet aiheuttavat ja joka voi heikentää perustustamme Jeesuksessa Kristuksessa.

Kristuksen todellisia opetuslapsia kaunistavien ominaisuuksien joukossa itsehillintä erottuu edukseen heijastuksena Vapahtajasta itsestään, kallisarvoisena Hengen hedelmänä, joka on kaikkien niiden ulottuvilla, jotka avautuvat jumalalliselle vaikutukselle. Se on hyve, joka tuo sopusointua sydämeen muokkaamalla toiveita ja tunteita viisaudella ja tyyneydellä. Pyhissä kirjoituksissa itsehillintä esitetään olennaisena osana edistymistä hengellisellä matkallamme, sillä se johtaa meitä kohti kärsivällisyyttä, jumalaisuutta ja myötätuntoa samalla kun se hioo tunteitamme, sanojamme ja tekojamme.

Kristuksen opetuslapsista, jotka pyrkivät vaalimaan tätä Kristuksen kaltaista ominaisuutta, tulee entistä nöyrempiä ja he ovat täynnä rakkautta. Heissä herää tyyni voima, ja he pystyvät paremmin hillitsemään vihaa, vaalimaan kärsivällisyyttä ja kohtelemaan muita suvaitsevaisesti,

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, 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

kunnioittavasti ja arvokkaasti silloinkin kun vastoinkäymisten tuulet puhaltavat rajusti. He eivät pyri toimimaan hetken mielijohteesta vaan päättävät toimia hengellisen viisauden mukaisesti, sävyisyyden ja Pyhän Hengen lempeän vaikutuksen ohjaamina. Tällä tavoin heistä tulee vähemmän alttiita hengelliselle eroosiolle, koska – kuten apostoli Paavali opetti – he tietävät voivansa tehdä kaiken Kristuksen avulla, joka vahvistaa heitä jopa sellaisten koettelemusten kohdatessa, jotka voisivat horjuttaa heidän todistustaan Hänestä.

Kirjeessään Titukselle Paavali antoi pyhiä neuvoja niiden ihmisten edellytyksistä, jotka haluavat edustaa Vapahtajaa ja tehdä Hänen tahtonsa uskoa ja omistautumista osoittaen. Hän sanoi, että heidän tulee olla vieraanvaraisia, harkitsevia, oikeamielisiä ja hurskaita – ominaisuuksia, jotka selvästi kuvastavat itsehillinnän vaikutusta.

Paavali kuitenkin varoitti, että hän ”ei saa olla ylimielinen eikä äkkipikainen [eikä] väkivaltainen”. Sellaiset ominaisuudet ovat Vapahtajan mielen vastaisia ja ovat esteenä todelliselle hengelliselle kasvulle. Pyhien kirjoitusten tekstissä ilmaus ”ei saa olla ylimielinen” tarkoittaa sellaista, joka kieltäytyy toimimasta yliolkaisesti tai yleisesti, ”eikä äkkipikainen” tarkoittaa sellaista, joka välttää luontaista halua tulla kärsimättömäksi ja ärtyneeksi, ja ”eikä väkivaltainen” tarkoittaa sellaista, joka välttää riitaisaa, aggressiivista ja tylyä käytöstä sanallisesti, fyysisesti ja emotionaalisesti. Kun pyrimme muuttamaan käytöstämme osoittaen uskoa ja nöyryyttä, me voimme olla lujasti ankkuroituja Hänen armonsa vankaan kallioon ja tulla puhtaiksi ja hiotuiksi välineiksi Hänen pyhissä käsissään.

Kun pohdin tarvetta vaalia itsehillinnän hyvettä, mieleeni muistuvat profeetta Samuelin äidin Hannan sanat – naisen, jolla oli merkittävä usko ja joka suurten koettelemustenkin jälkeen lausui kiitoslaulun Herralle. Hän sanoi: ”Jättäkää suuret sananne, luopukaa röyhkeistä puheistanne, sillä Herra on Jumala, hän tietää kaiken, hän punnitsee teot.” Hänen laulunsa on enemmän kuin rukous – se on itse lausuttu kutsu toimia nöyrästi, itsensä hilliten ja maltillisesti. Hanna muistuttaa meille, ettei todellinen hengellinen voima ilmene hetken mielijohteesta aiheutuvina reaktioina tai ylimielisinä sanoina vaan maltillisina, harkittuina asenteina, jotka ovat sopusoinnussa Herran viisauden kanssa.

Usein maailma ylistää aggressiivisuudesta,

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 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

ylimielisyydestä, kärsimättömyydestä ja liiallisuudesta syntyneitä käyttäytymismalleja, ja usein tällaisia asenteita perustellaan arjen paineilla ja pyrkimyksellä saada hyväksyntää ja suosiota. Kun käänämme katseemme pois itsehillinnän hyveestä ja jätämme huomiotta Pyhän Hengen lempeän ja hillitsevän vaikutuksen tavassamme toimia ja puhua, me lankeamme helposti vihollisen ansaan, mikä väistämättä johtaa meidät lausumaan sanoja ja omaksumaan asenteita, joita myöhemmin kadumme syvästi, olipa kyse sitten sosiaalisista suhteista, perhesuhteista tai jopa kirkollisista suhteista. Jeesuksen Kristuksen evankeliumi kutsuu meitä osoittamaan tätä hyvettä erityisesti haasteiden aikoina, sillä juuri näissä tilanteissa yksilön todellinen luonne tulee ilmi. Kuten Martin Luther King jr. kerran sanoi: "Ihmisen lopullinen mitta ei ole se, miten hän toimii mukavuuden ja huolettomuuden hetkinä, vaan se, miten hän toimii haasteiden ja kiistojen hetkinä."

Liittokansana meitä on kutsuttu elämään niin, että sydämemme on lujasti juurtunut pyhiin lupauksiin, jotka olemme antaneet Herralle, ja noudattamaan huolellisesti mallia, jonka Hän on asettanut täydellisellä esimerkillään. Hän puolestaan on luvannut: "Totisesti, totisesti minä sanon teille, että tämä on minun oppini, ja jokainen, joka rakentaa tälle, rakentaa minun kalliolleni, eivätkä helvetin portit voita heitä."

Älköön sydämenne olko levoton, Howard Lyon, Havenlightin luvalla

Vapahtajan palvelutehtävää maan päällä leimasi itsehillinnän hyve Hänen luonteensa kaikilla osa-alueilla. Täydellisellä esimerkillään Hän opetti meitä: "Ole kärsivällinen ahdingoissa. Älä herjaa niitä, jotka herjaavat." Kun Hän opetti, ettei meidän pidä antaa periksi vihalle väittelyjen ja kiistojen vuoksi, Hän julisti: "Teidän on tehtävä parannus ja tultava pienen lapsen kaltaisiksi." Hän opetti myös, että kaikkien, jotka haluavat tulla Hänen luokseen täysin vilpittömin sydämin, täytyy tehdä sovinto niiden kanssa, joiden kanssa he ovat vihoissaan tai joilla on jotakin heitä vastaan. Hillityin asentein ja myötätuntoisin sydämin Hän vakuutti meille, että kun meitä kohdellaan tylysti, epäystävällisesti, epäkunnioittavasti tai piittaamattomasti, Hänen hyvytensä ei meistä väisty eikä Hänen rauhanliittonsa horju elämästämme.

Muutama vuosi sitten vaimollani ja minulla oli pyhä etuoikeus tavata joitakin uskollisia kirkon jäseniä Méxicossa. Monet heistä olivat joko

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 suffering, 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.

omakohtaisesti tai läheistensä kautta joutuneet kokemaan sanoin kuvaamattomia koettelemuksia, kuten sieppauksia, murhia ja muita sydäntä särkeviä murhenäytelmiä.

Kun katsoimme niiden pyhien kasvoja, emme nähneet vihaa, kaunaa tai kostonhalua. Sen sijaan näimme hiljaista nöyryyttä. Vaikka heidän kasvojaan leimasikin murhe, niiltä huokui vilpittömän parantumisen ja lohdun kaipuu. Vaikka näiden pyhien sydän oli särkynyt kärsimyksestä, he ponnistelivat eteenpäin uskoen Jeesukseen Kristukseen, ja he päättivät olla antamatta ahdingojensa murtaa uskoaan tai horjuttaa todistustaan evankeliumista.

Tuon pyhän kokoontumisen päätteeksi tervehdimme heitä jokaista. Jokainen kädenpuristus, jokainen halaus muodostui hiljaiseksi todistukseksi siitä, että Herran avulla me voimme tehdä valinnan osoittaa itsehillintää elämän turhautumisissa ja haasteissa. Heidän hiljainen ja vaatimaton esimerkinsä toimi lempeänä kutsuna kulkea Vapahtajan polkua osoittaen itsehillintää kaikessa. Tunsimme olevamme enkelien seurassa.

Jeesus Kristus, suurin kaikista, kärsi meidän vuoksemme, kunnes Hän vuosi verta jokaisesta huokosesta, ja kuitenkin Hän ei koskaan sallinut vihan lietsoa sydäntään eikä Hänen huuliltaan päässyt aggressiivisia, loukkaavia tai rienaavia sanoja edes sellaisen ahdingon keskellä. Hilliten itsensä täydellisesti ja osoittaen vertaansa vailla olevaa sävyisyyttä Hän ei ajatellut itseään vaan jokaista Jumalan lasta – mennyttä, nykyistä ja tulevaa. Apostoli Pietari todisti Kristuksen ylevästä asenteesta, kun hän julisti: "Häntä herjattiin, mutta hän ei vastannut herjauksella, hän kärsi, mutta ei uhkaillut, vaan uskoi itsensä oikeamielisen tuomarin haltuun." Jopa suurimman tuskansa keskellä Vapahtaja osoitti täydellistä ja jumalallista itsehillintää. Hän julisti: "Kuitenkin, kunnia olkoon Isän, minä join ja saatoin päätökseen valmisteluni ihmislasten hyväksi."

Rakkaat veljeni ja sisareni, esitän meille kaikille vilpittömän kutsun kaunistaa mieltämme ja sydäntämme Kristuksen kaltaisella itsehillinnän hyveellä pyhänä vastauksena rakkaan presidenttimme Russell M. Nelsonin profeetalliseen kutsuun. Kun pyrimme uskon ja uutteruuden avulla punomaan itsehillintää tekoihimme ja sanoihimme, todistan, että me vahvistamme elämäämme ja ankkuroimme sen lujemmin Lunastajamme varmalle perustukselle.

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.

Todistan juhlallisesti, että jatkuva pyrkimys itsehillintään puhdistaa sielumme ja pyhittää sydämemme Vapahtajan edessä vetäen meitä lempeästi lähemmäksi Häntä ja valmistaen meitä toivoa ja rauhaa tuntien sitä loistavaa päivää varten, jolloin kohtaamme Hänet Hänen toisessa tulemisessaan. Lausun nämä pyhät sanat Vapahtajamme Jeesuksen Kristuksen nimessä. Aamen.