

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

A mértékletesség erényével ékesítve

Ulisses Soares elder
a Tizenkét Apostol Kvórumából

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 giv-

Nyomatékos felhívást intézek mindannyiunkhoz, hogy ékesítsük elménket és szívünket a mértékletesség krisztusi erényével.

Amikor Russell M. Nelson elnök 2021 májusában ellátogatott a Salt Lake templomra zajló munkálatok helyszínére, elámult azon pionírok erőfeszítésein, akik korlátozott erőforrásokkal, ám rendíthetetlen hittel felépítették azt a szent építményt, azt a fizikai és lelki remekművet, amely kiállta az idő próbáját. Felfigyelt ugyanakkor a talajkopás azon hatásaira is, amelyek idővel repedéseket okoztak a templom eredeti alapzatát adó kövekben és ingataggá tették a falazatot, világosan jelezve a szerkezet megerősítésének a szükségességét.

Szeretett prófétánk akkor azt tanította nekünk, hogy amilyen fontos nagyszabású lépéseket tenni a templom alapjának a megerősítésére, hogy ellen tudjon állni a természeti erőknek, nekünk is rendkívüli lépéseket kell tennünk – talán akár még soha nem látottakat is – a Jézus Krisztuson nyugvó saját lelki alapzatunk megerősítésére. Emlékeztet üzenetében két mélyreható kérdést tett fel nekünk személyes elmélkedésre: „Milyen szilárd atialapotok? És milyen megerősítések szükségesek a bizonyágotokban, valamint az evangélium értése terén?”

Jézus Krisztus evangéliuma Istentől sugalmazott és hathatós eszközöket biztosít számunkra lelkünk kopásának a megakadályozására, erőteljesen megszilárdítva alapzatunkat és segítve elkerülnünk hitünk repedéseinek a kialakulását, valamint a bizonyágunk és az evangélium szent igazságairól való megértésünk ingatagságát. E cél eléréséhez különösen kapcsolódik egy tantétel a Tan és szövetségek 12. szakaszában, amely

en 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 the winds of adversity blow fiercely. They strive

Joseph Smith prófétán keresztül egy igazlelkű férfinak, Joseph Knightnak szóló kinyilatkoztatás, aki buzgón törekedett megérteni az Úr akaratát, nem pusztán egy szemmel látható változásért, hanem hogy rendíthetetlenül állhasson tanítványként – oly szilárdan, mint a menny oszlopai. Az Úr kijelentette:

„Íme, hozzád szólok, és mindazokhoz, akik elő akarják hozni és meg akarják alapozni ezt a munkát;

És senki nem segíthet ebben a munkában, csak akkor, ha alázatos és telve van szeretettel – hittel, reménnyel és jószívúsággal rendelkezve, mértéktartó lévén minden dologban, amit csak a gondjára bízunk."

A Szabadítónak az ebben a szent kinyilatkoztatásban feljegyzett útmutatása emlékeztet minket arra, hogy a mértékletesség az egyik elengedhetetlen megerősítése a Jézus Krisztusba vetett szilárd alapnak. Egyike a létfontosságú erényeknek, nemcsak azok számára, akiket szolgálatra hívtak el, hanem mindazoknak is, akik szent szövetségeket kötöttek az Úrral és igent mondtak az Ő hithű követésére. A mértékletesség összhangol és megerősít az ebben a kinyilatkoztatásban megemlített egyéb krisztusi tulajdonságokat, amilyen az alázat, a hit, a remény, a jószívűség és az Őtőle kiáradó tiszta szeretet. Továbbá a mértékletesség kialakítása az egyik jelentőségteljes módja a lelkünk megvédésének azon kifinomult, ám állandó világi hatások okozta lelki kopás ellen, amelyek meg tudják gyengíteni a Jézus Krisztusba vetett alapunkat.

A Krisztus igaz tanítványait ékesítő jellemvonások között a mértékletesség kiemelkedik magának a Szabadítónak a tükörképeként; a Lélek becses gyümölcse ez, amely mindenki számára elérhető, aki megnyitja önmagát az isteni befolyás előtt. Ez az az erény, amely összhangot hoz a szívnek, bölcsességgel és higgadtsággal alakítva a vágyakat és az érzelmeket. A szentírásokban a mértékletesség a lelki utazásunk alapvető részeként jelenik meg, a türelem, az isteniség és a könnyörület felé terelve minket, miközben finomítja az érzéseinket, a szavainkat és a tetteinket.

Krisztus azon tanítványai, akik e krisztusi tulajdonság ápolására törekednek, egyre inkább alázatosabbá és szeretettel telivé válnak. Békés belső erő támad bennük, és még inkább képesek lesznek megzabolázni a haragot, türelmet gyakorolni, és elfogadással, tisztelettel és méltósággal bánni másokkal, még amikor az ellenségeskedés szelei

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 of aggressiveness, arrogance, impatience, and excessiveness, often justifying such attitudes by

ádázul tombolnak is. Igyekeznek nem hirtelen felindulásból cselekedni, hanem azt választják, hogy lelki bölcsességgel, szelídségtől és a Szent Lélek gyengéd hatásától vezérelve cselekszenek. Ily módon egyre kevésbé lesznek kitéve a lelki kopásnak, mivel – ahogyan azt Pál apostol tanította – tudják, hogy mindent meg tudnak tenni Krisztusban, aki megerősíti őket, még olyan próbatételekkel szembenézve is, amelyek megingathatnák a Róla való bizonyosságukat.

Pál a Titushoz írt levelében szent tanácsot adott azok ismérveit illetően, akik arra vágnak, hogy a Szabadítót képviseljék, és hittel és odaadással teszik az Ő akaratát. Azt írta, legyenek vendégszeretők, józanok, igazak és szentek – olyan tulajdonságok ezek, amelyek egyértelműen tükrözik a mértékletesség hatását.

Pál ugyanakkor arra is figyelmeztetett, hogy ne legyenek akaratosak, ne legyenek haragosak és ne legyenek verekedők. Az efféle tulajdonságok ellenkeznek a Szabadító szándékával és gátolják a valódi lelki növekedést. Szentírásbeli összefüggésben a „nem akaratos” olyan személyre utal, aki nem hajlandó öntelten és gögösen cselekedni; aki „nem haragos”, az kerüli a türelmetlenségre és ingerültségre való természetes hajlamot; aki pedig „nem verekedő”, az nemet mond a szóban, fizikailag vagy érzelmileg viszálykodó, támadó vagy durva viselkedésre. Miközben hittel és alázattal a viselkedésünk megváltoztatására törekszünk, szilárdan hozzá lehetünk horgonyozva az Ő kegyelmének a tömör sziklájához, és tiszta, kifinomult eszközökké válhatunk az Ő szent kezében.

Azon tűnődve, miért is fontos ápolni a mértékletesség erényét, eszembe jutnak Anna szavai, aki Sámuel próféta édesanyja volt, nagy hitű asszony, aki még hatalmas próbatételeket követően is háladalt énekelt az Úrnak. Ezt mondta: „Ne szóljatok oly kevélyen, oly nagyon kevélyen; Szátokból ne jöjjön kérkedő szó, Mert mindentudó Isten az Úr, És a cselekedeteket ő ítéli meg.” Dala több mint ima – inkább önmagához szóló kérés az alázattal, önuralommal és visszafogottsággal való cselekvésre. Anna emlékeztet minket, hogy a valódi lelki erő nem lobbanékony reagálásban vagy fennhéjázó szavakban jut kifejezésre, hanem az Úr bölcsességéhez igazított mértékletes, átgondolt hozzáállásokban.

A világ gyakorta magasztalja az erőszakosságból, szemtelenségből, türelmetlenségből és túlzásokból fakadó viselkedésmódokat, gyakran a

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 them, either personally or through their loved ones, had endured indescribable trials, including

mindennapi élet feszültségeivel, valamint az elismerés és népszerűség keresésével igazolva azokat. Amikor elfordítjuk a tekintetünket a mértékletes erényről és figyelmen kívül hagyjuk a Szent Lélek tetteinkre és szavainkra gyakorolt gyengéd és mérséklő hatását, könnyen beleesünk az ellenség csapdájába, ami elkerülhetetlenül olyan szavak kimondásához és olyan hozzáállások felvételéhez vezet, amelyeket mélyen meg fogunk bánni, akár a társasági, a családi vagy még az egyházi kapcsolatainkban is. Jézus Krisztus evangéliuma ezen erény gyakorlására szólít minket, különösen a kihívások idején, hiszen pontosan az ilyen alkalmakkor derül ki egy ember valódi jelleme. Ifj. Martin Luther King egykori szavait idézve: „Az ember legfőbb mércéje nem az, hogy hol áll a kényelem és jólét pillanataiban, hanem az, hogy hol áll a kihívások és vitás helyzetek idején.”

Szövetséges népként olyan életre kaptunk elhívást, amelyben a szívünk szilárdan gyökeres az Úrnak tett szent ígéretekben, gondosan követve az Ő tökéletes példája által lefektetett mintát. Ő cserébe ezt ígérte: „Bizony, bizony mondom nektek, hogy ez az én tanom, és aki erre épít, az én sziklámra épít, és a pokol kapui nem fognak diadalmaskodni felette.”

Let Not Your Heart Be Troubled [Ne nyugtalanodjék a ti szívetek]. Készítette: Howard Lyon; közzétéve a Havenlight jóvoltából

A Szabadító földi szolgálattételét a mértékletesség erénye fémjelezte a jelleme összes vonatkozásában. Tökéletes példája által így tanított minket: „Legyél türelmes a sanyargatásokban, ne szidalmazd azokat, akik szidalmaznak!” Arról tanítva, hogy ne engedjünk a haragnak viták és viszálykodások miatt, kijelentette: „[B]űnbánatot kell tartanotok, és olyanokká kell lennetek, mint egy kisgyermek”. Arról is tanított, hogy mindazok, akik szívük minden szándékával Őhöz kívánnak jönni, békéljenek meg azokkal, akikre dühösek vagy akiknek valami panasza van ellenük. Mértékletes hozzáállással és könyörületességgel biztositott minket afelől, hogy amikor górombán, durván, tiszteletlenül vagy lekicsinylően bánnak velünk, az Ő kedvessége nem fog eltávozni tőlünk, és az Ő békességének a szövetsége sem mozdíttatik el az életünkben.

Néhány évvel ezelőtt a feleségemmel abban a szent megtiszteltetésben volt részünk, hogy találkozhattunk az egyház néhány hithű tagjával Mexikóvárosban. Sokan közülük – akár személyesen, akár a szeretteiket érintően – leírhatatlan

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.

I solemnly bear my testimony that the constant pursuit of temperance purifies our soul and sanctifies our heart before the Savior, gently

próbatételeket szenvedtek el, köztük emberrablást, gyilkosságot és más szívszaggató tragédiákat.

E szentek szemébe nézve nem láttunk haragot, neheztelést vagy bosszúvágyat. Csak csendes alázatot. Bár arcukon bánat ült, mégis a gyógyulás és vigasz iránti őszinte vágyódás sugárzott róluk. Noha szívüket összetörte a szenvedés, e szentek Jézus Krisztusba vetett hittel törekedtek előre, azt választva, hogy nem engedik, hogy szenvedéseik repedést okozzanak a hitükben vagy ingataggá tegyék az evangéliumról való bizonyosságukat.

E szent összejövetel végeztével egyesével köszöntöttük őket. Minden kézfogás, minden ölelés csendes bizonyossággá vált arról, hogy az Úr segítségével képesek vagyunk mértékletességgel reagálni az élet csalódásaira és kihívásaira. Csendes, hivalkodástól mentes példájuk gyengéd felszólítás volt arra, hogy minden dologban mértékletesen járjunk a Szabadító ösvényén. Úgy éreztük, mintha angyalok jelenlétében lennénk.

Jézus Krisztus, mindenek között a legnagyobb, szenvedett értünk, mígnem minden porából vérzett, mégsem engedte, hogy haragra gyúljon a szíve, sem az ajkát nem hagyták el dühös, sértő vagy káromló szavak, még oly nagy sanyargatás közepette sem. Tökéletes mértékletességgel és páratlan alázattal nem önmagára gondolt, hanem Isten minden egyes gyermekére – a múltban, a jelenben és a jövőben. Péter apostol e szavakkal tett bizonyosságot Krisztus fenséges hozzáállásáról: „A ki szidalmaztatván, viszont nem szidalmazott, szenvedén nem fenyegetőzött; hanem hagyta az igazságosan ítéltre”. A Szabadító még a legnagyobb gyötrelme közepette is tökéletes és isteni mértékletességet tanúsított. Kijelentette: „Mindazonáltal, dicsőség legyen az Atyának, én ittam, és befejeztem előkészületeimet az emberek gyermekeiért.”

Szeretett fivéreim és nővéreim! Nyomatékos felhívást intézek mindannyiunkhoz, hogy ékesítsük elménket és szívünket a mértékletesség krisztusi erényével, szent válaszul drága elnökünk, Russell M. Nelson prófétai felszólítására. Tanúsítom, hogy miközben hittel és szorgalommal igyekszünk mértékletességet szóni a tetteinkbe és a szavainkba, meg fogjuk erősíteni és még biztosabban a Megváltónk szilárd alapjához fogjuk horgonyozni az életünket.

Ünnepélyesen bizonyosságomat teszem arról, hogy a mértékletességre való állandó törekvés megtisztítja a lelkünket és megszenteli a szí-

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.

vünket a Szabadító előtt, gyengéden közelebb húzva minket Őhozzá, valamint felkészít minket reménységgel és békességgel ama dicső napra, amikor találkozni fogunk Vele az Ő második eljövetelekor. E szent szavakat osztom meg veletek Szabadítónk, Jézus Krisztus nevében, ámen.