

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Adornati con la virtù della temperanza

Anziano Ulisses Soares
Membro del Quorum dei Dodici Apostoli

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

Estendo a ognuno di noi il fervente invito ad adornare la nostra mente e il nostro cuore con la virtù cristiana della temperanza.

Nel maggio del 2021, durante una visita del Tempio di Salt Lake in fase di restauro, il presidente Russell M. Nelson rimase meravigliato nel constatare gli sforzi dei pionieri che, con risorse limitate e una fede incrollabile, avevano costruito quel sacro edificio, un capolavoro fisico e spirituale che ha resistito alla prova del tempo. Tuttavia, egli notò anche gli effetti dell'erosione, che col tempo avevano causato delle crepe nelle pietre di fondazione originali e reso instabile la muratura: chiari segni della necessità di un rafforzamento strutturale.

Il nostro amato profeta quindi ci insegnò che così com'era necessario adottare serie misure per rafforzare le fondamenta del tempio affinché potesse resistere alle forze della natura, anche noi abbiamo bisogno di ricorrere a misure straordinarie — misure che forse non abbiamo mai adottato prima — per rafforzare le nostre fondamenta spirituali in Gesù Cristo. Nel suo messaggio indimenticabile, ci lasciò con due domande profonde su cui riflettere a livello personale: “Quanto sono salde le vostre fondamenta? E di quali rinforzi hanno bisogno la vostra testimonianza e la vostra comprensione del Vangelo?”

Il vangelo di Gesù Cristo ci fornisce dei mezzi divinamente ispirati ed efficaci con cui prevenire l'erosione nella nostra anima, rinforzando con potere le nostre fondamenta e aiutandoci a evitare crepe nella nostra fede oltre che instabilità nella nostra testimonianza e nella nostra comprensione delle sacre verità del Vangelo. Un principio particolarmente rilevante per il rag-

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 the winds of adversity blow fiercely. They strive not to act impulsively but choose to act with spiritual wisdom, guided by meekness and the

giungimento di questo scopo si trova nella sezione 12 di Dottrina e Alleanze, una rivelazione data tramite il profeta Joseph Smith a Joseph Knight — un uomo giusto che cercava ardentemente di comprendere la volontà del Signore non per ottenere un semplice cambiamento esteriore, ma per ergersi incrollabile nel suo discepolato, "saldo come le colonne del cielo". Il Signore dichiarò:

"Ecco, io parlo a te, e anche a tutti coloro che hanno desiderio di portare alla luce e di rendere stabile quest'opera:

E nessuno può contribuire a quest'opera, salvo che sia umile e pieno d'amore, e abbia fede, speranza e carità, e sia temperante in tutto, in qualunque cosa venga affidata alle sue cure".

L'indicazione del Salvatore riportata in questa sacra rivelazione ci ricorda che la temperanza è un rinforzo essenziale per avere le fondamenta salde in Gesù Cristo. È una delle virtù indispensabili, non solo per coloro che sono stati chiamati a servire ma anche per chiunque abbia stipulato alleanze sacre con il Signore e abbia accettato di seguirLo fedelmente. La temperanza armonizza e rafforza gli altri attributi cristiani menzionati in questa rivelazione: l'umiltà, la fede, la speranza, la carità e il puro amore che scaturisce da Lui. Inoltre, sviluppare la temperanza è un modo efficace per proteggere la nostra anima dalla quasi impercettibile ma costante erosione spirituale causata dalle influenze del mondo, che possono indebolire le nostre fondamenta in Gesù Cristo.

Tra le qualità che adornano i veri discepoli di Cristo, la temperanza risalta perché è un riflesso del Salvatore stesso, un frutto prezioso dello Spirito, disponibile a chiunque si apra all'influenza divina. Essa è la virtù che porta armonia al cuore, modellando i desideri e le emozioni con saggezza e calma. Nelle Scritture, la temperanza si presenta come una parte essenziale del progresso nel nostro cammino spirituale, poiché ci guida verso la pazienza, la pietà e la compassione, e al contempo raffina i nostri sentimenti, le nostre parole e le nostre azioni.

I discepoli di Cristo che si sforzano di coltivare questo attributo cristiano diventano sempre più umili e pieni d'amore. Nel loro animo sorge una forza placida, ed essi sviluppano una migliore capacità di tenere a freno la rabbia, di nutrire la pazienza e di trattare gli altri con tolleranza, rispetto e dignità, perfino quando i venti dell'avversità soffiano ferocemente. Essi si sforzano di non agire impulsivamente, scelgono anzi di agire

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 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

con saggezza spirituale, guidati dalla mitezza e dalla gentile influenza dello Spirito Santo. Così facendo, essi diventano meno vulnerabili all’erosione spirituale perché, come insegnò l’apostolo Paolo, sanno che possono fare ogni cosa in Cristo, Colui che li fortifica, persino di fronte a prove che potrebbero scuotere la testimonianza che hanno di Lui.

Nella sua epistola a Tito, Paolo fornì un sacro insegnamento riguardo alle qualifiche di coloro che desiderano rappresentare il Salvatore e fare la Sua volontà con fede e dedizione. Disse che devono essere ospitali, assennati, giusti e santi — qualità che riflettono chiaramente l’influenza della temperanza.

Nondimeno, Paolo ammonì anche che costoro non devono essere arroganti, iracondi e maneschi. Tali caratteristiche sono contrarie alla mente del Salvatore e ostacolano la vera crescita spirituale. Nel contesto scritturale, “non arrogante” è chi si rifiuta di agire con ostinazione e orgoglio; “non iracondo” è chi evita l’impulso naturale a spazientirsi e a irritarsi, e “non manesco” si riferisce a chi rigetta comportamenti litigiosi, aggressivi o duri a livello verbale, fisico o emotivo. Man mano che ci sforziamo di cambiare il nostro comportamento con fede e umiltà, possiamo ancorarci saldamente alla solida roccia della Sua grazia e diventare strumenti puri e raffinati nelle Sue sante mani.

Riflettendo sul bisogno di coltivare la virtù della temperanza, mi vengono in mente le parole di Anna, la madre del profeta Samuele, una donna dalla fede eccezionale che, anche dopo grandi prove, offrì al Signore un canto di ringraziamento. Ella disse: “Non parlate più con tanto orgoglio; non esca più l’arroganza dalla vostra bocca; poiché l’Eterno è un Dio che sa tutto, e da lui sono pesate le azioni dell’uomo”. Il suo canto è più di una preghiera: è un invito, rivolto a se stessa, ad agire con umiltà, autocontrollo e moderazione. Anna ci ricorda che la vera forza spirituale non si esprime in reazioni impulsive o parole sprezzanti, ma in atteggiamenti temperanti e ponderati, in linea con la saggezza del Signore.

Spesso il mondo esalta i comportamenti che nascono dall’aggressività, dall’arroganza, dall’impazienza e dall’eccesso, non di rado dandone come giustificazione le pressioni della vita quotidiana e la tendenza a cercare approvazione e popolarità. Quando distogliamo lo sguardo dalla virtù della temperanza e ignoriamo l’influenza

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 kidnappings, homicides, and other heartbreaking

gentile e moderatrice dello Spirito Santo nel modo in cui agiamo e parliamo, cadiamo facilmente nella trappola del nemico che, nelle nostre relazioni sociali, familiari o persino ecclesiastiche, ci porta inevitabilmente a pronunciare parole e ad assumere atteggiamenti per cui proveremo profondo rimorso. Il vangelo di Gesù Cristo ci invita a esercitare questa virtù specialmente nei momenti difficili, poiché è esattamente in queste situazioni che si manifesta il vero carattere di una persona. Come disse una volta Martin Luther King Jr, "la vera misura di un uomo non sta nella posizione che costui prende nei momenti di comodità e di convenienza, ma nella posizione che prende nei momenti di difficoltà e di controversia".

Come popolo dell'alleanza, siamo chiamati a vivere con il cuore saldamente radicato nelle sacre promesse che abbiamo fatto al Signore, seguendo attentamente il modello che ha stabilito tramite il Suo esempio perfetto. In cambio, Egli ci ha promesso: "In verità, in verità, io vi dico che questa è la mia dottrina, e chiunque costruisce su di essa costruisce sulla mia roccia; e le porte dell'inferno non prevarranno su di lui".

Let Not Your Hearts Be Troubled [il vostro cuore non sia turbato], di Howard Lyon; per gentile concessione di Havenlight.

La virtù della temperanza contraddistinse il ministero terreno del Salvatore, in tutti gli aspetti del Suo carattere. Tramite il Suo esempio perfetto, Egli ci insegnò a essere "[pazienti] nelle afflizioni", a "non insultare coloro che insultano". Quando insegnò che non dobbiamo cedere alla rabbia a causa di dispute o contese, Egli dichiarò: "Dovete pentirvi e divenire come un fanciullo". Insegnò inoltre che tutti coloro che desiderano venire a Lui con pieno intento di cuore devono riconciliarsi con le persone con cui sono arrabbiati o con quanti hanno qualcosa contro di loro. Con un atteggiamento temperante e un cuore compassionevole, Egli ci ha assicurato che quando veniamo trattati con asprezza, scortesia, mancanza di rispetto o con indifferenza, la Sua benevolenza non se ne andrà da noi, e l'alleanza della Sua pace non sarà rimossa dalla nostra vita.

Qualche anno fa, mia moglie ed io abbiamo avuto il sacro privilegio di conoscere dei fedeli membri della Chiesa a Città del Messico. Molti di loro, in prima persona o tramite i loro cari, avevano sopportato prove indicibili, tra cui rapimenti, omicidi e altre tragedie strazianti.

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

Guardando le facce di quei santi, non abbiamo visto rabbia, risentimento o desiderio di vendetta. Al contrario, abbiamo visto una tacita umiltà. I loro volti, sebbene segnati dal dolore, effondevano un desiderio sincero di guarigione e conforto. Sebbene i loro cuori fossero spezzati dalla sofferenza, questi santi si spingevano innanzi con fede in Gesù Cristo, scegliendo di non lasciare che le loro afflizioni diventassero crepe nella loro fede o che causassero instabilità nella loro testimonianza del Vangelo.

Al termine di quel sacro incontro, abbiamo salutato ognuno di loro. Ogni stretta di mano, ogni abbraccio, è diventata una testimonianza silenziosa che, con l'aiuto del Signore, possiamo scegliere di reagire con temperanza alle frustrazioni e alle difficoltà della vita. Il loro esempio tacito e modesto è stato un dolce invito a camminare sul sentiero del Salvatore con temperanza in ogni cosa. Ci siamo sentiti come se fossimo alla presenza di angeli.

Gesù Cristo, il più grande di tutti, soffrì per noi fino a sanguinare da ogni poro, eppure non permise mai all'ira di infiammare il Suo cuore, né uscirono dalle Sue labbra parole aggressive, offensive o profane, neanche nel pieno della Sua grande afflizione. Con temperanza perfetta e mitezza ineguagliabile, Egli non pensò a Se stesso ma a ogni figlio di Dio, passato, presente e futuro. L'apostolo Pietro rese testimonianza dell'atteggiamento sublime di Cristo quando dichiarò "che, oltraggiato, non rendeva gli oltraggi; che, soffrendo, non minacciava, ma si rimetteva nelle mani di Colui che giudica giustamente". Perfino nel mezzo della Sua più grande agonia, il Salvatore dimostrò una temperanza perfetta e divina. Egli disse: "Nondimeno, sia gloria al Padre, bevvi e portai a termine i miei preparativi per i figlioli degli uomini".

Miei dilette fratelli e sorelle, estendo a ognuno di noi il fervente invito ad adornare la nostra mente e il nostro cuore con la virtù cristiana della temperanza, come sacra risposta alla chiamata profetica del nostro caro presidente Russell M. Nelson. Attesto che, se ci sforzeremo con fede e diligenza di intessere la temperanza nelle nostre azioni e nelle nostre parole, rafforzeremo e ancoreremo la nostra vita in maniera più salda al fondamento sicuro del nostro Redentore.

Rendo solenne testimonianza che ricercare costantemente la temperanza purifica la nostra

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.

anima e santifica il nostro cuore dinanzi al Salvatore, avvicinandoci dolcemente a Lui e preparandoci, con speranza e pace, per quel giorno glorioso in cui Lo incontreremo alla Sua seconda venuta. Lascio queste sacre parole nel nome del nostro Salvatore, Gesù Cristo. Amen.