

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Met de deugd van zelfbeheersing getooid

Ouderling Ulisses Soares
van het Quorum der Twaalf Apostelen

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-

Ik spoor ons allen dringend aan om ons verstand en hart te tooien met de christelijke deugd van zelfbeheersing.

In mei 2021 inspecteerde president Russell M. Nelson de renovatiewerkzaamheden aan de Salt Laketempel. Hij stond versteld hoe de pioniers dat heilige gebouw, een tastbaar en geestelijk meesterwerk dat de tand des tijds heeft doorstaan, met beperkte middelen en onwankelbaar geloof hebben gebouwd. Hij zag echter ook sporen van slijtage, waardoor in de loop van de tijd scheuren in het oorspronkelijke funderingsgesteente en instabiliteit in het metselwerk van de tempel waren ontstaan. Structurele versteviging was dus echt nodig.

Onze geliefde profeet vertelde vervolgens dat er ingrijpende maatregelen nodig waren om het fundament van de tempel te versterken, zodat die de krachten van de natuur kan weerstaan. Zo moeten wij ook buitengewone maatregelen nemen – die we misschien nooit eerder hebben genomen – om ons eigen geestelijke fundament in Jezus Christus te versterken. In zijn gedenkwaardige boodschap stelde hij ons twee diepzinnige vragen ter overdenking: ‘Hoe vast is uw fundament? En welke verstevigingen heeft uw getuigenis en begrip van het evangelie nodig?’

Het evangelie van Jezus Christus verschaft ons door God geïnspireerde en doeltreffende middelen om geestelijke afbrokkeling in onze ziel tegen te gaan. Ze verstevigen ons fundament en helpen scheuren in ons geloof en instabiliteit in zowel ons getuigenis als ons begrip van de heilige waarheden van het evangelie te voorkomen. Een bijzonder relevant beginsel om dit doel te bereiken staat in Leer en Verbonden 12, een openba-

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 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,

ring bij monde van de profeet Joseph Smith aan Joseph Knight. Hij was een rechtschapen man die oprecht probeerde de wil van de Heer te begrijpen, niet om schone schijn, maar om onwankelbaar in zijn discipelschap te blijven – 'standvastig als de zuilen van de hemel'. De Heer zei:

'Zie, Ik spreek tot u, en ook tot allen die het verlangen hebben om dit werk tevoorschijn te brengen en te vestigen;

'en niemand kan aan dit werk meewerken tenzij hij ootmoedig en vol liefde is, geloof, hoop en naastenliefde heeft, en beheerst is in alle dingen, wat er ook aan zijn zorg zal worden toevertrouwd.'

Deze hemelse aanwijzingen herinneren ons eraan dat zelfbeheersing een essentieel aspect is voor een vast en stevig fundament in Jezus Christus. Het is een van de onmisbare deugden, niet alleen voor wie geroepen zijn om te dienen, maar ook voor allen die heilige verbonden met de Heer hebben gesloten en Hem getrouw willen volgen. Zelfbeheersing stabiliseert en versterkt andere genoemde christelijke eigenschappen in deze openbaring: ootmoed, geloof, hoop, naastenliefde, en de reine liefde die van Hem uitgaat. Bovendien is zelfbeheersing ontwikkelen een zinvolle manier om onze ziel te beschermen tegen de subtiele maar voortdurende geestelijke erosie door wereldse invloeden die ons fundament in Jezus Christus kunnen aantasten.

Onder de eigenschappen die ware discipelen van Christus sieren, weerspiegelt zelfbeheersing de Heiland zelf, als een kostbare vrucht van de Geest voor allen die zich openstellen voor goddelijke invloed. Deze deugd zorgt voor harmonie in het hart, en geeft verlangens en emoties met wijsheid en kalmte vorm. In de Schriften komt zelfbeheersing naar voren als een essentieel onderdeel van onze geestelijke vooruitgang. Ze werkt geduld, godsvrucht en mededogen in de hand, en verfijnt onze gevoelens, woorden en daden.

Discipelen van Christus die ernaar streven deze christelijke eigenschap te ontwikkelen, nemen in ootmoed en liefde toe. Er gaat serene kracht van ze uit. Ook weten ze boosheid in toom te houden, geduld te oefenen en anderen met verdraagzaamheid, respect en waardigheid te behandelen, zelfs als de wind van tegenspoed hevig woedt. Zij streven ernaar niet impulsief maar met geestelijke wijsheid te handelen, geleid door zachtmoedigheid en de milde invloed van

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

de Heilige Geest. Zo krijgt geestelijke erosie minder vat op hen. Ze weten, naar de woorden van Paulus, dat ze alles aankunnen door Christus, die hun kracht geeft, zelfs beproevingen die hun getuigenis van Hem aan het wankelen zouden kunnen brengen.

In zijn brief aan Titus zette Paulus geïnspireerde vereisten uiteen voor wie de Heiland willen vertegenwoordigen en zijn wil met geloof en toewijding willen doen. Hij zei dat ze gastvrij, bezonnen, rechtvaardig en heilig moesten zijn – eigenschappen die de invloed van zelfbeheersing duidelijk weerspiegelen.

Paulus waarschuwde ook dat ze ‘niet eigenzinnig, niet opvliedend [en] niet vechtlustig’ moesten zijn. Dergelijke eigenschappen druisen tegen de wil van de Heiland in en belemmeren ware geestelijke groei. In de context van de Schriften slaat ‘niet eigenzinnig’ op iemand die niet hooghartig en hoogmoedig wil handelen. ‘Niet opvliedend’ slaat op iemand die niet toegeeft aan de natuurlijke drang tot ongeduld en irritatie. ‘Niet vechtlustig’ slaat op iemand die twistziek, agressief en harteloos gedrag afwijst, zowel verbaal, fysiek als emotioneel. Als we er ootmoedig en gelovig naar streven om ons gedrag te veranderen, raken we steviger verankerd aan de vaste rots van zijn genade. We worden dan reine, gelouterde werktuigen in zijn heilige handen.

Betreffende de noodzaak om zelfbeheersing als deugd te ontwikkelen, moet ik denken aan de woorden van Hanna, de moeder van de profeet Samuel. Deze zeer gelovige vrouw bezong de Heer zelfs na grote beproevingen met een lied van dankbaarheid: ‘Spreek toch niet steeds zo bijzonder hoogmoedig, en laat niets hooghartigs uit uw mond gaan; want de Heere is een alwetend God, en Zijn daden zijn recht.’ Haar lied is meer dan een gebed – het is een aan zichzelf gerichte aansporing om ootmoedig, beheerst en ingetogen te handelen. Hanna herinnert ons eraan dat ware geestelijke kracht zich niet in impulsieve reacties of hooghartige woorden uit, maar in een beheerste, bedachtzame houding overeenkomstig de wijsheid van de Heer.

De wereld prijst vaak agressiviteit, arrogantie, ongeduld en buitensporigheid. Men rechtvaardigt dat dan door de druk van het dagelijks leven en de neiging tot erkenning en populariteit. Als we onze blik afwenden van de deugd van zelfbeheersing en de milde, matigende invloed

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 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

van de Heilige Geest in onze daden en woorden negeren, komen we zomaar in de val van de vijand terecht. We gaan dan onvermijdelijk woorden uiten en een houding aannemen die we erg zullen betreuren, zowel in onze sociale, familie- als kerkelijke kring. Het evangelie van Jezus Christus nodigt ons uit om deze deugd vooral op moeilijke momenten tentoon te spreiden, want juist dan komt iemands ware aard naar boven. Martin Luther King jr. heeft ooit gezegd: 'De ultieme maatstaf voor iemands karakter is niet waar hij staat in tijden van voorspoed en comfort, maar waar hij staat in tijden van tegenspoed en controverse.'

Als verbondsvolk behoren we te leven met ons hart stevig geworteld in de heilige beloften die we aan de Heer hebben gedaan, en volgen we nauwgezet het patroon van zijn volmaakte voorbeeld. Hij heeft op zijn beurt beloofd: 'Voorwaar, voorwaar, Ik zeg u dat dit mijn leer is, en wie daarop bouwt, bouwt op mijn rots, en de poorten van de hel zullen hem niet overweldigen.'

Laat uw hart niet verontrust zijn, Howard Lyon, met dank aan Havenlight

De aardse bediening van de Heiland werd gekenmerkt door de deugd van zelfbeheersing in alle aspecten van zijn karakter. Door zijn volmaakte voorbeeld leerde Hij ons: 'Wees geduldig onder benauwingen, beschimp niet hen die u beschimpen.' Hij leerde ons dat boosheid vanwege onenigheden en twisten geen pas geeft, en zei: 'U moet zich bekeren en worden als een klein kind.' Hij verkondigde ook dat allen die met een volmaakt voornemen van hart tot Hem verlangen te komen, zich moeten verzoenen met hen op wie zij boos zijn of met hen die iets tegen hen hebben. Met een houding van zelfbeheersing en een meelevend hart verzekert Hij ons: als we hardvochtig, onvriendelijk, respectloos of geringschattend worden bejegend, zal zijn goedertierenheid niet van ons wijken en zal zijn vredesverbond met ons niet wankelen.

Enkele jaren geleden hadden mijn vrouw en ik het bijzondere voorrecht om in Mexico-Stad met enkele trouwe leden van de kerk te spreken. Velen van hen hadden, persoonlijk of in verband met hun dierbaren, onbeschrijfelijke beproevingen doorstaan, waaronder ontvoeringen, moorden en andere hartverscheurende tragedies.

We zagen in de gezichten van die heiligen echter geen boosheid, wrok of wraakzucht. We zagen wel stille ootmoed. Hun weliswaar door

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 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,

verdriet getekende gelaat straalde een oprecht verlangen naar genezing en troost uit. Ook al was hun hart door al dat leed gebroken, toch gingen deze heiligen met geloof in Jezus Christus voorwaarts. Ze lieten hun ellende niet tot scheuren in hun geloof of wankeling in hun getuigenis van het evangelie leiden.

Na die ontroerende ontmoeting namen we van ieder persoonlijk afscheid. Elke handdruk, elke omhelzing werd een stil getuigenis dat we er met de hulp van de Heer voor kunnen kiezen om met zelfbeheersing op de frustraties en moeilijkheden van het leven te reageren. Hun stille en bescheiden voorbeeld diende als milde uitnodiging om het pad van de Heiland te bewandelen, met zelfbeheersing in alle dingen. We voelden ons te midden van engelen.

Jezus Christus, de grootste van allen, leed voor ons tot Hij uit iedere porie bloedde. Toch raakte zijn hart nooit in vuur en vlam van boosheid, noch kwamen er agressieve, kwetsende of godslasterlijke woorden over zijn lippen, zelfs niet te midden van dat leed. Met volmaakte zelfbeheersing en ongeëvenaarde zachtmoedigheid dacht Hij niet aan Zichzelf, maar aan al Gods kinderen – in het verleden, het heden en de toekomst. De apostel Petrus getuigde van Christus' sublieme houding toen hij verklaarde: 'Die, toen Hij uitgescholden werd, niet terugschold, en toen Hij leed, niet dreigde, maar het overgaf aan Hem Die rechtvaardig oordeelt.' Zelfs in zijn ergste foltering gaf de Heiland blijk van volmaakte, goddelijke zelfbeheersing. Hij verklaarde: 'Niettemin, ere zij de Vader, en Ik dronk en volbracht mijn voorbereidingen voor de mensenkinderen.'

Geliefde broeders en zusters, ik spoor ons allen dringend aan om ons verstand en hart te tooien met de christelijke deugd van zelfbeheersing, als toegewijd antwoord op de profetische oproep van onze geliefde president Russell M. Nelson. Als we er met geloof en ijver naar streven om zelfbeheersing in onze woorden en daden te verweven, getuig ik dat we ons leven zullen versterken en steviger verankeren aan het vaste fundament van onze Verlosser.

Ik getuig plechtig dat blijvend streven naar zelfbeheersing onze ziel zuivert en ons hart heiligt voor de Heiland. Het brengt ons milde nader tot Hem en bereidt ons, met hoop en gemoedsrust, voor op die heerlijke dag waarop we Hem bij zijn wederkomst zullen ontmoeten. Deze heilige woorden uit ik in de naam van onze

Jesus Christ, amen.

Heiland, Jezus Christus. Amen.