

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Przyozdobieni cnotą powściągliwości

Starszy Ulisses Soares
Kworum Dwunastu Apostołów

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

Gorąco zachęcam nas wszystkich, abyśmy ozdobili swoje umysły i serca Chrystusową cnotą powściągliwości.

W maju 2021 roku, w trakcie wizyty na placu budowy wokół Świątyni Salt Lake, Prezydent Russell M. Nelson podziwiał efekty pracy pionierów, którzy przy ograniczonych zasobach i z niezachwianą wiarą wzniesli tę świętą budowlę — materialne i duchowe arcydzieło, odporne na upływ czasu. Jednak widział też skutki erozji, która z czasem nadwyrężyła spójność kamieni w fundamentach i stabilność murów świątyni, i była wyraźnym wskazaniem do wzmocnienia konstrukcji.

Nasz ukochany prorok nauczał nas wtedy, że tak jak konieczne są istotne działania, aby wzmocnić fundamenty świątyni w obliczu sił natury, tak my musimy podjąć nadzwyczajne środki — być może takie, jakich nigdy wcześniej nie podjęliśmy — aby wzmocnić nasz własny duchowy fundament w Jezusie Chrystusie. W swym pamiętnym przesłaniu Prezydent Nelson postawił dwa głębokie pytania skłaniające nas do osobistej refleksji: „Jak [silna] jest [wasza] [...] podstawa? I jakiego wzmocniającego podtrzymania wymaga wasze świadectwo i zrozumienie ewangelii?”

Ewangelia Jezusa Chrystusa zapewnia nam natchnione przez Boga, skuteczne środki przeciwdziałające duchowej erozji naszych dusz, wydajnie wzmacniając nasz fundament, uzupełniając luki w naszej wierze i przywracając stabilność zarówno naszego świadectwa, jak i rozumienia świętych prawd ewangelii. Jedna zasada, szczególnie istotna dla osiągnięcia tego celu, opisana jest w 12. rozdziale Doktryny i Przymierzy. Jest to objawienie dane za pośrednictwem Proroka

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, they become less vulnerable to spiritual erosion

Józefa Smitha Josephowi Knightowi — prawemu mężczyźnie, który gorliwie pragnął zrozumieć wolę Pana, nie dla poklasku, ale aby trwać niezachwianie w swoim uczniostwie — „mocno jak filary niebios”. Pan oświadczył:

„Oto mówię zarówno do ciebie, jak i do tych wszystkich, którzy pragną ujawnić i ustanowić to dzieło;

A nikt nie może pomagać w tej pracy, jeśli nie jest pokorny i pełen miłości, posiadający wiarę, nadzieję i prawdziwą miłość, będący umiarkowany we wszystkim, co jest powierzone jego opiece”.

Wskazówka Zbawiciela zapisana w tym świętym objawieniu przypomina nam, że powściągliwość szczególnie wzmacnia nasz fundament w Jezusie Chrystusie. Jest to jedna z niezbędnych cnót nie tylko osób powołanych do służby, ale wszystkich, które zawarły święte przymierza z Panem i decydują się wiernie za Nim podążać. Powściągliwość harmonizuje i wzmacnia inne atrybuty Chrystusowe wymienione w tym objawieniu: pokorę, wiarę, nadzieję, prawdziwą miłość i nieskalaną miłość Chrystusa. Co więcej, pielęgnowanie powściągliwości jest dobrym sposobem na to, aby chronić nasze dusze przed subtelną, ale nieprzerwaną duchową erozją wpływu świata, mogącą osłabić nasz fundament w Jezusie Chrystusie.

Wśród cech, które zdobią prawdziwych uczniów Chrystusa, powściągliwość bardzo wyraźnie nawiązuje do samego Zbawiciela. Jest cennym owocem Ducha i może mieć ją każdy, kto otworzy się na boski wpływ. To cnota, która utrzymuje w równowadze uczucia serca, temperuje pragnienia i emocje mądrością i spokojem. W pismach świętych powściągliwość jest przedstawiana jako niezbędny element postępu w naszej duchowej podróży. To ona prowadzi nas ku cierpliwości, pobożności i współczuciu, tym samym oczyszczając nasze uczucia, słowa i czyny.

Uczniowie Chrystusa, którzy starają się pielęgnować ten Chrystusowy atrybut, stają się bardziej pokorni i pełni miłości. Rośnie w nich łagodna siła. Łatwiej jest im hamować w sobie gniew, kultywować cierpliwość, odnosić się do innych z tolerancją, szacunkiem i godnością — nawet w obliczu wielkich wyzwań. Starają się nie działać pod wpływem impulsu, lecz z duchową mądrością, kierowani łagodnością i delikatnym wpływem Ducha Świętego. W ten sposób stają się mniej podatni na duchową erozję, ponieważ wie-

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 leads us to utter words and adopt attitudes we will deeply regret, whether in our social, family,

and — jak nauczał Apostoł Paweł — że wszystko mogą w Chrystusie, nawet w obliczu prób, które mogą zachwiać ich świadectwem o Nim.

W Liście do Tytusa Paweł udzielił świętej rady ludziom, którzy chcą reprezentować Zbawiciela i pełnić Jego wolę z wiarą i oddaniem. Powiedział, że powinni być gościnni, roztropni, sprawiedliwi, pobożni — te cechy wyraźnie odzwierciedlają wpływ powściągliwości.

Jednakże Paweł ostrzegał, że powinni być „nie [samowolni], [nieskorzy] do gniewu [...], nie porywczy”. Te cechy są sprzeczne z zamysłem Zbawiciela i spowalniają prawdziwy duchowy wzrost. W kontekście pism świętych słowo „niesamowolny” oznacza kogoś dalekiego od arogancji i pychy; „nieskory do gniewu” to ktoś, kto opiera się naturalnej skłonności do zniecierpliwienia i irytacji; osoba „nieporywczą” to taka, której obca jest kłótność, agresja i szorstkość w słowach, czynach i emocjach. Kiedy z wiarą i pokorą staramy się zmienić nasze zachowanie, możemy mocno zakotwiczyć się w solidnej opocie Jego łaski i stać się nieskalanym, wypolerowanym narzędziem w Jego świętych rękach.

Kiedy zastanawiam się nad potrzebą pielęgnowania cnoty powściągliwości, przypominają mi się słowa Anny, matki proroka Samuela. Była to kobieta niezwykle wiary, która pomimo ciężkich prób ofiarowała Panu pieśń wdzięczności. Powiedziała: „Nie mówcie ustawicznie wyniosłe, niech nie wychodzi zuchwałstwo z ust waszych, gdyż Pan jest Bogiem, który wszystko wie, Bogiem, który waży uczynki”. Jej pieśń jest czymś więcej niż modlitwą — jest skierowaną do samej siebie prośbą o pokorę, samokontrolę i umiar w działaniu. Anna przypomina nam, że prawdziwa duchowa siła nie wyraża się w impulsywnych reakcjach czy wyniosłych słowach, ale w umiarkowanej postawie pełnej rozważliwej, zgodnej z mądrością Pana.

Świat często promuje zachowania nacechowane agresją, arogancją, niecierpliwością i przesadą, nierzadko usprawiedliwiając je presją życia codziennego oraz pragnieniem uznania i popularności. Kiedy odwracamy wzrok od cnoty powściągliwości i ignorujemy łagodny i naprowadzający wpływ Ducha Świętego w naszym sposobie działania i mówienia, łatwo wpadamy w pułapkę wroga, co nieuchronnie prowadzi nas do wypowiadania słów i przyjmowania postaw, których będziemy głęboko żałować, czy to w

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 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

naszych relacjach towarzyskich, rodzinnych, czy nawet kościelnych. Ewangelia Jezusa Chrystusa skłania do wykazywania się tą cnotą szczególnie w trudnych czasach, ponieważ to właśnie wtedy ujawnia się prawdziwy charakter człowieka. Martin Luther King jun. powiedział kiedyś: „Ostateczną miarą człowieka nie jest to, gdzie stoi w chwilach komfortu i wygody, ale gdzie stoi w czasach wyzwań i kontrowersji”.

Jako lud przymierza jesteśmy powołani, aby żyć z sercem mocno zakorzenionym w świętych obietnicach, jakie złożyliśmy Panu, pilnie naśladując Jego przykład. Powiedział: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam, to jest moja doktryna, i kto na niej buduje, buduje na mojej opoce, i bramy piekielne nie przemogą go”.

Niechaj się nie trwoży serce wasze— Howard Lyon, dzięki uprzejmości Havenlight

Charakter Zbawiciela nosił znamiona cnoty powściągliwości w każdym aspekcie, co było widać w Jego posłudze. Poprzez Swoją doskonałą przykład nauczał nas, abyśmy „cierpliwie [znosili] udręki, nie [urągali] tym, co urągają”. Gdy nauczał, że nie powinniśmy ulegać gniewowi z powodu dysput i sporów, głosił: „Musicie odpokutować i stać się jak małe dziecko”. Nauczał także, że wszyscy, którzy pragną przyjść do Niego ze szczerym zamiarem w sercu, muszą pojednać się z tymi, na których się gniewają lub z tymi, którzy mają coś przeciwko nim. Z powściągliwością i ze współczuciem w sercu zapewnił nas, że kiedy jesteśmy traktowani szorstko, nieuprzejmie, bez poszanowania czy lekceważąco, Jego dobroć nas nie opuści, a przymierze Jego pokoju nie zostanie usunięte z naszego życia.

Kilka lat temu mieliśmy z żoną święty przymierze spotkać się z wiernymi członkami Kościoła w stolicy Meksyku. Wielu z nich lub wielu z ich bliskich przetrwało niemożliwe do opisanego próby — porwania, zabójstwa i inne druzgocące tragedie.

Kiedy patrzyliśmy na twarze tych świętych, nie widzieliśmy gniewu, urazy ani pragnienia odwetu. Zamiast tego dostrzegliśmy cichą pokorę. Ich oblicza, choć naznaczone smutkiem, promieniowały szczerą tęsknotą za uzdrowieniem i pocieszeniem. Choć ich serca były złamane cierpieniem, ci święci dążyli naprzód z wiarą w Jezusa Chrystusa, decydując, że nie pozwolą, aby ich udręki przerwały spójność ich wiary lub

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.

trwałość ich świadectwa o ewangelii.

Na zakończenie tego świętego spotkania rozmawialiśmy ze wszystkimi indywidualnie. Każdy uścisk dłoni, każde objęcie ramion stało się cichym świadectwem, że z pomocą Pana możemy wybrać, aby reagować z powściągliwością na frustracje i wyzwania życia. Ich cichy, skromny przykład był niczym czuła zachęta, aby z powściągliwością we wszystkim kroczyć ścieżką Zbawiciela. Czuliśmy się jak wśród aniołów.

Jezus Chrystus, największy ze wszystkich, cierpiał za nas tak, że aż krwawił ze wszystkich porów, a jednak nigdy nie pozwolił, aby gniew rozpałił Jego serce, a agresywne, obraźliwe czy bluźniercze słowa wyrwały się z Jego ust, nawet w obliczu takiej udręki. Z doskonałą powściągliwością i niezrównaną łagodnością nie myślał o sobie, lecz o każdym z dzieci Bożych — w przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Apostoł Piotr świadczył o wzniosłej postawie Chrystusa, gdy mówił: „On, gdy mu złorzeczono, nie odpowiadał złorzeczeniem, gdy cierpiał, nie groził, lecz poruczał sprawę temu, który sprawiedliwie sędzi”. Nawet w chwili Swej największej agonii Zbawiciel wykazał się doskonałą i boską powściągliwością. Powiedział: „Jednakże chwała niech będzie Ojcu, i skosztowałem, i ukończyłem swe przygotowania dla dzieci ludzkich”.

Moi ukochani bracia i siostry, gorąco zachęcam nas wszystkich, abyśmy ozdobili swoje umysły i serca Chrystusową cnotą powściągliwości. Niech będzie to święta odpowiedź na prorocze wezwanie naszego drogiego Prezydenta Russella M. Nelsona. Kiedy z wiarą i pilnością staramy się wpleść powściągliwość w nasze czyny i słowa, świadczę, że wzmocnimy i lepiej zakotwiczymy nasze życie w pewnym fundamencie naszego Odkupiciela.

Uroczystie składam świadectwo, że nieustanne dążenie do powściągliwości oczyszcza naszą duszę i uświęca nasze serce przed Zbawicielem, łagodnie zbliżając nas do Niego i przygotowując, z nadzieją i pokojem, na ten chwalebny dzień Jego Drugiego Przyjścia, gdy Go spotkamy. Wypowiadam te święte słowa w imię naszego Zbawiciela, Jezusa Chrystusa, amen.