

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Revestidos com a virtude da temperança

Élder Ulisses Soares
Do Quórum dos Doze Apóstolos

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

Estendo um convite sincero a todos nós para adornarmos nossa mente e nosso coração com a virtude cristã da temperança.

Em maio de 2021, o presidente Russell M. Nelson, ao visitar as obras de renovação do Templo de Salt Lake, maravilhou-se com o trabalho dos pioneiros que, com recursos limitados e fé inabalável, ergueram aquele sagrado edifício, uma obra-prima física e espiritual, que resistiu ao teste do tempo. No entanto, ele também notou os efeitos da erosão, que ao longo do tempo tinham causado rachaduras nas pedras da fundação original do templo e instabilidade na alvenaria, sinais claros da necessidade de reforço estrutural.

Nosso amado profeta então nos ensinou que, assim como foi necessário implantar medidas importantes para fortalecer os alicerces do templo, a fim de que ele pudesse resistir às forças da natureza, também nós precisamos adotar medidas extraordinárias — talvez medidas jamais tomadas, para fortalecer nosso próprio alicerce espiritual em Jesus Cristo. Em sua memorável mensagem, ele nos deixou duas perguntas profundas para reflexão pessoal: “Quão firme é seu alicerce? E que reforços são necessários para seu testemunho e para sua compreensão do evangelho?”

O evangelho de Jesus Cristo nos proporciona meios divinamente inspirados e eficazes para prevenir a erosão espiritual de nossa alma, reforçando, de maneira firme, nosso alicerce e ajudando-nos a evitar rachaduras em nossa fé e instabilidade tanto em nosso testemunho quanto em nossa compreensão das verdades sagradas do evangelho. Um princípio particularmente relevante para alcançar esse propósito encontra-se na seção 12 de Doutrina e Convênios, uma

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

revelação dada por meio do profeta Joseph Smith a Joseph Knight, um homem justo, que buscava sinceramente compreender a vontade do Senhor, não almejando uma mudança superficial, mas o firme propósito de permanecer inabalável em seu discipulado, assim "como os pilares do céu". O Senhor declarou:

"Eis que falo a ti e também a todos os que têm o desejo de trazer à luz e estabelecer esta obra;

E ninguém pode participar desta obra, a menos que seja humilde e cheio de amor, tendo fé, esperança e caridade, sendo temperante em todas as coisas, em tudo o que lhe for confiado".

A orientação do Salvador registrada nessa revelação sagrada nos lembra de que a temperança é um dos reforços essenciais para garantir uma fundação segura em Jesus Cristo. Ela é uma das virtudes indispensáveis, não apenas para os que foram chamados ao serviço, mas também para todos os que fizeram convênios sagrados com o Senhor e aceitaram segui-Lo fielmente. A temperança harmoniza e fortalece os demais atributos cristãos mencionados nessa revelação, como a humildade, a fé, a esperança, a caridade e o puro amor que emana Dele. Além disso, cultivar a temperança é uma forma significativa de proteger nossa alma contra a erosão espiritual sutil, porém constante, causada pelas influências do mundo que podem enfraquecer nosso alicerce em Jesus Cristo.

Entre as qualidades que adornam os verdadeiros discípulos de Cristo, a temperança se destaca como reflexo do próprio Salvador, um fruto precioso do Espírito, acessível àqueles que se abrem à influência divina. Ela é a virtude que traz harmonia ao coração, moldando desejos e emoções com sabedoria e serenidade. Nas escrituras, a temperança é apresentada como parte essencial do progresso em nossa jornada espiritual, guiando-nos à paciência, à piedade e à compaixão, enquanto refina nossos sentimentos, palavras e ações.

Os discípulos de Cristo que se empenham em cultivar esse atributo cristão tornam-se mais humildes e repletos de amor. Cresce neles uma força serena, e eles se tornam mais capazes de conter a ira, nutrir a paciência e a tratar o próximo com tolerância, respeito e dignidade, mesmo quando os ventos da adversidade sopram com força. Eles se esforçam para não agir por impulso, mas escolhem agir com sabedoria espiritual,

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

guiados pela mansidão e pela suave influência do Santo Espírito. Dessa forma, tornam-se menos vulneráveis à erosão espiritual pois, como ensinou o apóstolo Paulo, eles sabem que podem todas as coisas em Cristo que os fortalece, mesmo diante das provações que poderiam abalar seu testemunho Dele.

Em sua epístola a Tito, Paulo transmitiu orientações sagradas a respeito das qualificações daqueles que desejam representar o Salvador e fazer a vontade Dele com fé e dedicação. Ele disse que deveriam ser hospitaleiros, amigos do bem, moderados, justos e santos —características que refletem claramente a influência da temperança.

No entanto, Paulo advertiu que deveriam ser “não [soberbos], nem [irascíveis] (...) [e] nem [espancadores].” Tais características são contrárias à mente do Salvador e impedem o verdadeiro crescimento espiritual. No contexto das escrituras, não soberbo refere-se àquele que se recusa a agir com arrogância e orgulho; não irascível descreve quem resiste ao impulso natural de ficar impaciente e irritado; e não espancador aplica-se àquele que rejeita comportamentos contenciosos, agressivos e rudes, verbal, física e emocionalmente. Ao nos esforçarmos para mudar nosso comportamento com fé e humildade, seguindo o exemplo do Salvador, podemos estar vinculados à rocha firme de Sua graça e nos tornar instrumentos puros e polidos em Sua divina mão.

Ao refletir sobre a necessidade de cultivarmos essa virtude, recordo-me das palavras de Ana, mãe do profeta Samuel — uma mulher de fé que, mesmo após grandes provações, ofereceu ao Senhor um cântico de gratidão. Ela disse: “Não faleis mais palavras tão altivas, nem saiam coisas arrogantes da vossa boca; porque o Senhor é o Deus de conhecimento, e por [Ele] são as ações pesadas na balança”. Seu cântico é mais do que uma oração, é um convite à humildade, ao domínio próprio e à moderação. Ana nos lembra de que a verdadeira força espiritual não se expressa em reações impulsivas ou palavras altivas, mas em atitudes temperantes, ponderadas e alinhadas à sabedoria do Senhor.

Muitas vezes, o mundo tende a enaltecer comportamentos marcados pela agressividade, arrogância, impaciência e falta de moderação, frequentemente justificando essas atitudes pelas pressões da vida cotidiana e pela inclinação natural à busca de aprovação e popularidade. Quando desviamos o olhar da virtude da temperança e

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.

ignoramos a suave e moderadora influência do Espírito Santo em nosso modo de agir e falar, facilmente caímos na armadilha do inimigo que inevitavelmente nos leva a proferir palavras e adotar atitudes das quais nos lamentaremos profundamente — seja em nossos relacionamentos sociais, familiares ou até eclesiásticos. O evangelho de Jesus Cristo nos convida a exercitar essa virtude especialmente nos momentos de desafio, pois é justamente nessas ocasiões que o verdadeiro caráter de uma pessoa se revela. Como afirmou Martin Luther King Jr.: "A verdadeira medida de um homem não é sua posição em circunstâncias convenientes e cômodas, e sim sua postura em tempos de desafios e controvérsias".

Como povo do convênio, somos chamados a viver com o coração firmemente plantado nas promessas sagradas que fizemos ao Senhor, seguindo cuidadosamente o modelo que Ele estabeleceu por meio de Seu exemplo perfeito. Em troca, Ele nos prometeu: "Em verdade, em verdade vos digo que esta é minha doutrina e os que edificam sobre isto edificam sobre minha rocha; e as portas do inferno não prevalecerão contra eles".

Não Se Turbe Vosso Coração, de Howard Lyon, cortesia de Havenlight

O ministério do Salvador na Terra foi delineado pela virtude da temperança em todos os aspectos. Por meio de Seu exemplo perfeito, Ele nos ensinou: "Sê paciente nas aflições, não injures os que te injuriarem". Ao ensinar que não devemos ceder à ira por causa de disputas e contendas, Ele declarou: "Deveis arrepender[-vos] e tornar-vos como uma criancinha". Ele também ensinou que todos os que desejam se achegar a Ele com pleno propósito de coração devem se reconciliar tanto com aqueles contra quem se iraram — quanto com aqueles que têm algo contra eles. Com uma atitude temperante e o coração compassivo, Ele também nos assegurou que, quando formos tratados com dureza, falta de gentileza, respeito ou consideração, Sua benignidade não se desviará de nós, e o convênio de Sua paz não será removido de nossa vida.

Há alguns anos, na Cidade do México, minha esposa e eu tivemos o privilégio de nos reunir com alguns membros fiéis da Igreja. Muitos deles, pessoalmente ou por meio de seus entes queridos, haviam enfrentado provações indescritíveis como sequestros, homicídios, feminicídios e outras tragédias devastadoras.

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 drawing us nearer to Him and preparing us, with

Quando olhamos para o semblante daqueles santos, não vimos raiva, rancor ou desejo de revanche. Em vez disso, vimos uma humildade silenciosa. O rosto deles, marcado pela dor, refletia um anseio sincero por cura e consolo. Mesmo com o coração dilacerado pelo sofrimento, esses santos seguiram adiante com fé em Jesus Cristo, escolhendo não permitir que suas aflições se tornassem rachaduras em sua fé ou causassem instabilidade em seu testemunho do evangelho.

Ao término daquele momento sagrado, cumprimentamos cada um deles. Cada aperto de mão e cada abraço se tornou um testemunho silencioso de que, com a ajuda do Senhor, podemos escolher agir com temperança diante das frustrações e dos desafios da vida. Seu exemplo silencioso e modesto foi um convite tenro para trilhar o caminho do Salvador com temperança em todas as coisas. Sentimos como se estivéssemos na presença de anjos.

Jesus Cristo, o maior entre todos, sofreu por nós até sangrar por todos os poros, mas jamais permitiu que a raiva inflamasse Seu coração, nem que palavras agressivas, ofensivas ou profanas escapassesem de Seus lábios, mesmo em meio a tamanha aflição. Com temperança perfeita e mansidão inigualável, Ele não pensou em Si mesmo, mas em cada um dos filhos de Deus — do passado, do presente e do futuro. O apóstolo Pedro testificou sobre essa sublime postura de Cristo, ao declarar: "O qual, quando o injuriavam, não injuriava, e quando padecia, não ameaçava, mas entregava-se àquele que julga justamente". Mesmo em meio à Sua maior agonia, o Salvador demonstrou perfeita e divina temperança. Ele declarou: "Todavia, glória seja para o Pai; eu bebi e terminei meus preparativos para os filhos dos homens".

Meus amados irmãos e irmãs, estendo um convite sincero a todos nós para adornarmos nossa mente e nosso coração com a virtude cristã da temperança, como uma resposta sagrada ao chamado profético de nosso querido presidente Russell M. Nelson. Ao nos esforçarmos, com fé e diligência, para entrelaçar a temperança em nossas ações e palavras, testifico que fortaleceremos e ancoraremos nossa vida de maneira mais segura sobre o firme fundamento de nosso Redentor.

Testifico solenemente que a busca constante pela temperança purifica a alma e santifica o coração diante do Salvador, conduzindo-nos suavemente para mais perto Dele e preparando-nos,

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.

com esperança e paz, para aquele dia glorioso em que O encontraremos em Sua Segunda Vinda. Compartilho essas sagradas palavras em nome de nosso Salvador, Jesus Cristo, amém.