

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Împodobiți cu virtutea cumpătării

Vârstnicul Ulisses Soares
din Cvorumul celor Doisprezece 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 of the Doctrine and Covenants, a revelation giv-

Invit, cu sinceritate, pe fiecare dintre noi, să ne împodobim mintea și inima cu virtutea cumpătării asemănătoare celei a lui Hristos.

În luna mai a anului 2021, în timp ce vizita lucrările de renovare ale Templului Salt Lake, președintele Russell M. Nelson s-a minunat de eforturile pionierilor care, cu resurse limitate și credință neclintită, au construit acel edificiu sacru, o capodoperă fizică și spirituală, care a trecut testul timpului. Cu toate acestea, dânsul a observat, de asemenea, efectele eroziunii, care, de-a lungul timpului, a cauzat crăpături în pietrele originale din fundația templului și instabilitatea zidurilor, semne clare ale necesității unei consolidări structurale.

Preaiubitul nostru profet ne-a învățat atunci că, așa cum este necesar să implementăm măsuri majore pentru a întări fundația templului pentru ca acesta să reziste forțelor naturii, tot așa trebuie să luăm măsuri extraordinare – poate măsuri pe care nu le-am luat vreodată – pentru a ne întări propria temelie spirituală bazată pe Isus Hristos. În mesajul său memorabil, dânsul ne-a lăsat două întrebări profunde pentru reflecție personală: „Cât de trainică este temelia dumneavoastră? Și ce consolidări ale mărturiei și înțelegerii dumneavoastră privind Evanghelia sunt necesare?”

Evanghelia lui Isus Hristos ne oferă mijloace eficiente și inspirate de Divinitate pentru a preveni eroziunea spirituală din sufletul nostru, întărindu-ne cu putere temelia și ajutându-ne să evităm crăpăturile în credința noastră și instabilitatea atât în mărturia noastră, cât și în înțelegerea adevărilor sacre ale Evangheliei. Un principiu deosebit de relevant pentru atingerea acestui scop se găsește în secțiunea 12 din Doctrină și

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

legăminte, o revelație dată prin intermediul profetului Joseph Smith lui Joseph Knight, un bărbat neprihănit care a căutat cu sinceritate să înțeleagă voia Domnului, nu doar pentru o simplă schimbare exterioară, ci pentru a rămâne neclintit în ucenicia sa – „ferm ca stâlpii cerului”. Domnul a declarat:

„Iată, Eu îți vorbesc ție și, de asemenea, la toți aceia care au dorința să înfăptuiască și să întemeieze această lucrare;

Și nimeni nu poate ajuta în această lucrare, decât dacă este umil și plin de dragoste, dacă are credință, speranță și caritate, fiind moderat în toate lucrurile, în orice i se va încredința în grija sa”.

Îndrumarea Salvatorului, consemnată în această revelație sacră, ne aduce aminte că o întărire esențială pentru o temelie fermă bazată pe Isus Hristos este cumpătarea. Este una dintre virtuțile indispensabile, nu doar pentru cei care au fost chemați să slujească, ci și pentru toți cei care au făcut legăminte sacre cu Domnul și acceptă să-L urmeze cu credință. Cumpătarea armonizează și întărește alte însușiri asemănătoare celor ale lui Hristos menționate în această revelație: umilința, credința, speranța, caritatea și dragostea pură care izvorăște de la El. Mai mult, cultivarea cumpătării este o modalitate importantă de a ne proteja sufletele împotriva eroziunii spirituale subtile, dar constante, cauzate de influențele lumesti care ne pot slăbi temelia bazată pe Isus Hristos.

Printre calitățile care îi împodobesc pe adevărații ucenici ai lui Hristos, cumpătarea iese în evidență fiind reflectată de Salvatorul Însuși, un rod prețios al Spiritului, disponibil tuturor celor care sunt deschiși influenței divine. Este virtutea care aduce armonie în inimă, modelând dorințele și emoțiile cu înțelepciune și calm. În scripturi, cumpătarea este prezentată ca parte esențială a progresului în călătoria noastră spirituală, conducându-ne către răbdare, evlavie și compasiune, în timp ce ne rafinează sentimentele, cuvintele și faptele.

Ucenicii lui Hristos care se străduiesc să cultive această însușire asemănătoare celor ale lui Hristos devin din ce în ce mai umili și plini de dragoste. O tărie senină apare în ei și devin mai capabili să-și înfrâneze mânia, să hrănească răbdarea și să-i trateze pe ceilalți cu toleranță, respect și demnitate, chiar și atunci când vântul adversității bate crunt. Ei se străduiesc să nu acți-

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 the pressures of daily life and the inclination toward validation and popularity. When we turn our gaze away from the virtue of temperance and

oneze impulsiv, ci aleg să acționeze cu înțelepciune spirituală, îndrumați de blândețe și influența blândă a Spiritului Sfânt. În acest fel, ei devin mai puțin vulnerabili la eroziunea spirituală, deoarece, așa cum ne-a învățat apostolul Pavel, ei știu că pot face toate lucrurile în Hristos, care îi întărește și în fața încercărilor care le-ar putea zdruncina mărturia despre El.

În epistola sa către Tit, Pavel a transmis sfaturi sacre cu privire la caracteristicile celor care doresc să-L reprezinte pe Salvator și să facă voia Sa cu credință și dăruire. El a spus că ei trebuie să fie ospitalieri, înfrânați, drepti și sfinți – calități care reflectă în mod clar influența cumpătărilor.

Cu toate acestea, Pavel i-a avertizat că nu trebuie să „[fie încăpățânați], nici [mânioși și] nici [bătăuși]”. Astfel de caracteristici sunt contrare gândului Salvatorului și împiedică adevărata creștere spirituală. În contextul scripturilor, o persoană care nu este „[încăpățânată]” refuză să acționeze cu aroganță și mândrie; o persoană care nu este „[mânioasă]” evită impulsul firesc de a deveni nerăbdător și deranjat; și o persoană care nu este „[bătăușă]” respinge verbal, fizic și emoțional comportamentul certăreț, agresiv și dur. Pe măsură ce ne străduim să ne schimbăm comportamentul cu credință și umilință, putem fi ferm ancorați de stânca solidă a harului Său și putem deveni instrumente pure și șlefuite în mâinile Sale sfinte.

Cugetând asupra nevoii de a cultiva virtutea cumpătărilor, îmi amintesc de cuvintele Anei, mama profetului Samuel – o femeie cu o credință remarcabilă care, chiar și după mari încercări, a oferit un cântec de recunoștință Domnului. Ea a spus: „Nu mai vorbiți cu atâta îngâmfare, să nu vă mai iasă din gură cuvinte de mândrie; căci Domnul este un Dumnezeu care știe totul, și toate faptele sunt cântărite de El”. Cântecul ei este mai mult decât o rugăciune – este o invitație pentru sine de a acționa dând dovadă de umilință, autocontrol și cumpătare. Ana ne aduce aminte că adevărata tărie spirituală nu se exprimă prin reacții impulsive sau cuvinte disprețuitoare, ci prin atitudini cumpătate, atente, în acord cu înțelepciunea Domnului.

De multe ori, lumea laudă comportamentele născute din agresivitate, aroganță, nerăbdare și exces, justificând adesea astfel de atitudini prin presiunile vieții de zi cu zi și înclinația spre validare și popularitate. Când ne îndepărtăm privirea de la virtutea cumpătărilor și ignorăm influența

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,

blândă și care temperează a Duhului Sfânt în modul nostru de a acționa și de a vorbi, cădem cu ușurință în capcana dușmanului, care inevitabil ne conduce la rostirea de cuvinte și la adoptarea unor atitudini pe care le vom regreta profund, fie în relațiile noastre sociale, familiale sau chiar cele din cadrul Bisericii. Evanghelia lui Isus Hristos ne invită să punem în practică această virtute mai ales în vremuri de încercare, pentru că tocmai în aceste ocazii este dezvăluit adevăratul caracter al unei persoane. Martin Luther King jr. a spus odată: „Măsura supremă a caracterului unui om nu constă în ce face când îi este bine și este confortabil, ci ce face în momente de încercare și controversă”.

În calitate de popor de legământ, noi suntem chemați să trăim având inimile bine înrădăcinate în promisiunile sacre pe care le-am făcut Domnului, urmând cu atenție tiparul pe care El l-a stabilit prin exemplul Său perfect. În schimb, El ne-a promis: „Adevărat, adevărat vă spun Eu vouă că aceasta este doctrina Mea și oricine zidește pe aceasta, zidește pe stânca Mea și porțile iadului nu vor birui împotriva lor”.

Let Not Your Heart Be Troubled (Să nu vi se tulbure inima), de Howard Lyon, prin amabilitatea Havenlight.

Slujirea Salvatorului pe pământ a fost marcată de virtutea cumpătărilor în toate aspectele caracterului Său. Prin exemplul Său perfect, El ne-a învățat: „Fii răbdător în suferințe, nu insulta pe cei care insultă”. Când ne-a învățat că nu trebuie să cedăm mâniei din cauza disputelor și certurilor, El a declarat: „Trebuie să vă pocăiți și să deveniți ca niște copii mici”. El ne-a învățat, de asemenea, că toți cei care doresc să vină la El cu toată inima trebuie să se împace cu cei pe care sunt supărați sau cu cei care au ceva împotriva lor. Având o atitudine cumpătată și o inimă plină de compasiune, El ne-a asigurat că, atunci când suntem tratați cu asprime, răutate, lipsă de respect sau desconsiderare, bunătatea Sa nu se va îndepărta de noi și legământul Său de pace nu va fi îndepărtat din viața noastră.

Cu câțiva ani în urmă, soția mea și cu mine am avut privilegiul sacru de a ne întâlni cu câțiva membri credincioși ai Bisericii în Ciudad de Mexico. Mulți dintre ei, fie personal, fie prin intermediul celor dragi, au îndurat încercări de nedescris, inclusiv răpiri, omoruri și alte tragedii sfâșietoare.

Când ne-am uitat la chipurile acelor sfinți,

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

nu am văzut mânie, resentimente sau dorința de răzbunare. În schimb, am văzut o umilință tăcută. Înfățișarea lor, deși marcată de tristețe, radia o tănjire sinceră după vindecare și alinare. Chiar dacă inimile lor erau frânte de suferință, acești sfinți au înaintat cu credință în Isus Hristos, alegând să nu lase ca suferințele lor să devină crăpături în credința lor sau să le provoace instabilitate în mărturia lor despre Evanghelie.

La încheierea acelei adunări sacre, i-am salutat pe fiecare dintre ei. Fiecare strângere de mână, fiecare îmbrățișare a devenit o mărturie tăcută că, având ajutorul Domnului, putem alege să răspundem având cumpătare lipsurilor și încercărilor vieții. Exemplul lor liniștit și modest a servit ca o invitație blândă de a merge pe calea Salvatorului având cumpătare în toate lucrurile. Ne-am simțit ca și cum am fi fost în prezența îngerilor.

Isus Hristos, cel mai mareț dintre toți, a suferit pentru noi până când a sângerat din fiecare por, totuși, El nu a permis niciodată mâniei să-I umfle inima, nici nu a permis cuvintelor agresive, jignitoare sau profane să-I scape de pe buze, nici măcar în mijlocul unei asemenea suferințe. Având o cumpătare perfectă și o umilință de neegalat, El nu S-a gândit la Sine, ci la fiecare dintre copiii lui Dumnezeu – din trecut, prezent și viitor. Apostolul Petru a depus mărturie despre atitudinea sublimă a lui Hristos când a declarat: „Când era batjocorit, nu răspundea cu batjocuri; și, când era chinuit, nu amenința, ci Se supunea dreptului Judecător”. Chiar și în mijlocul celei mai mari agonii ale Sale, Salvatorul a dat dovadă de cumpătare perfectă și divină. El a declarat: „Cu toate acestea, slavă Tatălui, am băut și am terminat tot ce am pregătit pentru copiii oamenilor”.

Preaiubiții mei frați și preaiubitele mele surori, invit, cu sinceritate, pe fiecare dintre noi, să ne împodobim mintea și inima cu virtutea cumpătării asemănătoare celei a lui Hristos, ca răspuns sacru la chemarea profetică a dragului nostru președinte Russell M. Nelson. Pe măsură ce ne străduim cu credință și sânguință să integrăm cumpătarea în faptele și cuvintele noastre, depun mărturie că ne vom întări și ancora viețile și mai bine pe temelia sigură a Mântuitorului nostru.

Îmi depun solemn mărturia că, dacă vom căuta continuu să fim cumpătați, acest lucru ne va purifica sufletul și ne va sfinți inima înaintea Salvatorului, apropiindu-ne cu blândețe de El și

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.

pregătindu-ne, cu speranță și pace, pentru acea zi glorioasă în care Îl vom întâlni la a Doua Sa Venire. Împărtășesc aceste cuvinte sacre în numele Salvatorului nostru, Isus Hristos, amin.