

# Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares  
Of the Quorum of the Twelve Apostles

## Adornados con la virtud de la templanza

Por el élder Ulisses Soares  
Del Cuórum de los Doce Apóstoles

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

*Extiendo a todos nosotros una sincera invitación para que adornemos nuestra mente y corazón con la virtud cristiana de la templanza.*

En mayo de 2021, mientras visitaba las obras de renovación del Templo de Salt Lake, el presidente Nelson se maravilló de los esfuerzos de los pioneros, quienes con pocos recursos y mucha fe, edificaron ese sagrado edificio, una obra maestra física y espiritual que ha pasado la prueba del tiempo. Sin embargo, también notó que la erosión había agrietado las piedras de los cimientos originales del templo y había causado inestabilidad en la estructura, esa fue una señal clara de la necesidad de un refuerzo estructural.

Nuestro profeta procedió a enseñar que, así como era necesario implementar medidas importantes para fortalecer los cimientos del templo, a fin de que resistieran las fuerzas de la naturaleza, también nosotros debemos tomar medidas extraordinarias, que quizás jamás hemos tomado, para fortalecer nuestro cimiento espiritual en Jesucristo. En su memorable mensaje, nos dejó dos preguntas profundas para la reflexión personal: “¿Cuán firme es su cimiento? ¿Y qué refuerzos son necesarios para su testimonio y comprensión del Evangelio?”

El Evangelio de Jesucristo nos proporciona medios divinamente inspirados y eficaces para prevenir la erosión espiritual en el alma, los cuales refuerzan nuestros cimientos y nos ayudan a evitar que haya grietas en nuestra fe e inestabilidad tanto en nuestro testimonio como en la comprensión de las verdades sagradas del Evangelio. Un principio especialmente relevante para lograr este propósito está en la sección 12 de Doctrina y Convenios, una revelación dada por medio

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

del profeta José Smith a Joseph Knight, quien era un hombre justo que buscó con sinceridad comprender la voluntad del Señor, no para lograr un simple cambio exterior, sino para permanecer firme en su discipulado, firme como los pilares del cielo. El Señor declaró:

"He aquí, te hablo a ti y también a todos aquellos que tienen deseos de hacer salir a luz y establecer esta obra.

Y nadie puede ayudar en ella a menos que sea humilde y lleno de amor, y tenga fe, esperanza y caridad, y sea moderado en todas las cosas, cualesquiera que le fueren confiadas".

La guía del Salvador, registrada en esta revelación sagrada, nos recuerda que la templanza es un refuerzo esencial para lograr un cimiento firme en Jesucristo. Es una de las virtudes indispensables, no solo para quienes han sido llamados a servir, sino para todos los que han hecho convenios sagrados con el Señor y aceptan seguirlo fielmente. La templanza armoniza y fortalece otros atributos cristianos que se mencionan en esta revelación: humildad, fe, esperanza, caridad y el amor puro que fluye de Él. Además, cultivar la templanza es una manera importante de proteger nuestra alma de la erosión espiritual sutil, pero constante, causada por las influencias mundanas que debilitan nuestro cimiento en Jesucristo.

Entre las cualidades que caracterizan a los verdaderos discípulos de Cristo, la templanza destaca como un reflejo del Salvador mismo, un fruto precioso del Espíritu, que está al alcance de quienes acepten Su influencia divina. Es la virtud que trae armonía al corazón, moldeando los deseos y las emociones con sabiduría y calma. En las Escrituras, la templanza se muestra como una parte esencial del progreso en nuestro trayecto espiritual, que nos lleva a la paciencia, la piedad y la compasión, mientras refina nuestros sentimientos, palabras y acciones.

Los discípulos de Cristo que buscan cultivar ese atributo cristiano serán cada vez más humildes y llenos de amor. Surgirá en ellos una serena fortaleza y serán más capaces de refrenar la ira, nutrir la paciencia y tratar a los demás con tolerancia, respeto y dignidad, aun si los vientos de la adversidad soplan con fuerza. Procurarán no actuar impulsivamente, sino que elegirán actuar con sabiduría espiritual, guiados por la mansedumbre y la dulce influencia del Espíritu Santo. Así, se volverán menos vulnerables a la erosión

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, or even ecclesiastical relationships. The gospel

espiritual, porque —como enseñó Pablo—, saben que todo lo pueden en Cristo que los fortalece, incluso ante las pruebas que podrían debilitar su testimonio de Él.

En su epístola a Tito, Pablo dio consejos sagrados sobre los requisitos de aquellos que desean representar al Salvador y hacer Su voluntad con fe y dedicación. Dijo que debían ser hospitalarios, prudentes, justos y santos, cualidades que reflejan claramente la influencia de la templanza.

Sin embargo, Pablo advirtió que no debían ser soberbios, iracundos ni pendencieros. Tales características son contrarias a la mente del Salvador y dificultan el crecimiento espiritual. En el contexto de las Escrituras, no es “soberbio” el que rehúsa actuar con arrogancia y orgullo; no es “iracundo” el que evita el impulso natural de impacientarse e irritarse; y no es “pendenciero” el que rechaza el comportamiento contencioso, agresivo y severo de forma verbal, física y emocional. Al esforzarnos por cambiar nuestro comportamiento con fe y humildad, podemos estar firmemente anclados a la roca sólida de Su gracia y ser instrumentos puros y refinados en Sus santas manos.

Al reflexionar sobre la necesidad de cultivar la virtud de la templanza, recuerdo las palabras de Ana, madre del profeta Samuel; una mujer de extraordinaria fe que, aun después de grandes pruebas, ofreció un canto de gratitud al Señor. Ella dijo: “No habléis excesivamente de grandezas; cesen las palabras arrogantes de vuestra boca, porque Jehová es el Dios de todo saber, y a él le toca pesar las acciones”. Su canto es más que una oración: es una invitación que se hace a sí misma a actuar con humildad, autocontrol y moderación. Ana nos recuerda que la verdadera fortaleza espiritual no se expresa con impulsividad o altivez, sino con actitudes moderadas y reflexivas alineadas con la sabiduría del Señor.

Muchas veces el mundo elogia el comportamiento agresivo, arrogante, impaciente y desmesurado, y a menudo justifica tales actitudes por las presiones de la vida diaria y la inclinación a la validación y popularidad. Cuando perdemos de vista la virtud de la templanza e ignoramos la influencia dulce y moderadora del Espíritu Santo en nuestra forma de actuar y hablar, caemos fácilmente en la trampa del enemigo, que inevitablemente nos lleva a decir palabras y adoptar actitudes que lamentaremos profundamente, tanto en nuestras relaciones sociales, familiares

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 suffer-

como eclesiásticas. El Evangelio de Jesucristo nos invita a ejercer esa virtud sobre todo en tiempos difíciles, porque es entonces cuando se revela el verdadero carácter de las personas. Como dijo Martin Luther King Jr.: “La medida definitiva de un hombre no es dónde se encuentra en los momentos de comodidad y conveniencia, sino dónde se encuentra en los tiempos de desafío y controversia”.

Como pueblo del convenio, se nos llama a vivir con el corazón bien arraigado en las sagradas promesas que hemos hecho al Señor, siguiendo con esmero el modelo que Él estableció con Su ejemplo perfecto. A cambio, Él ha prometido: “De cierto, de cierto os digo que esta es mi doctrina; y los que edifican sobre esto, edifican sobre mi roca, y las puertas del infierno no prevalecerán en contra de ellos”.

Let Not Your Heart Be Troubled [No se turbe vuestro corazón], por Howard Lyon, cortesía de Havenlight

El ministerio del Salvador en la tierra se caracterizó por la virtud de la templanza en todos los aspectos de Su carácter. Mediante Su ejemplo perfecto, nos enseñó a tener paciencia en las tribulaciones y a no ultrajar a los que ultrajan. Al enseñar que no debemos ceder a la ira a causa de las disputas y contenciones, declaró: “Debéis arrepentiros, y volveros como un niño pequeño”. También enseñó que todos los que deseen venir a Él con íntegro propósito de corazón deben reconciliarse con aquellos con quien estén enojados, o con quienes tengan diferencias. Con una actitud moderada y un corazón compasivo, Él nos aseguró que cuando se nos trate con rudeza, falta de bondad, falta de respeto o indiferencia, Su bondad no se apartará de nosotros y el convenio de Su paz no será retirado de nuestra vida.

Hace unos años, mi esposa y yo tuvimos el sagrado privilegio de reunirnos con algunos fieles miembros de la Iglesia en la Ciudad de México. Muchos de ellos, personalmente o mediante sus seres queridos, habían soportado pruebas indescriptibles, incluso secuestros, homicidios y otras dolorosas tragedias.

Al ver los rostros de esos santos, no vimos ira, ni resentimiento ni deseos de venganza. Más bien, vimos una serena humildad. Sus rostros, aunque marcados por el dolor, reflejaban un sincero anhelo de sanación y consuelo. Aunque su corazón estaba quebrantado por el sufrimiento,

ing, 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, Jesus Christ, amen.

esos santos seguían adelante con fe en Jesucristo, sin dejar que sus aflicciones agrietaran su fe o debilitaran su testimonio del Evangelio.

Al concluir esa reunión sagrada, los saludamos a cada uno de ellos. Cada saludo, cada abrazo se convirtió en un testimonio silencioso de que, con la ayuda del Señor, podemos elegir responder con templanza a las frustraciones y los desafíos de la vida. Su ejemplo sereno y modesto fue una tierna invitación a andar por la senda del Salvador con templanza en todas las cosas. Sentimos como si estuviéramos en presencia de ángeles.

Jesucristo, el mayor de todos, sufrió por nosotros hasta sangrar por cada poro, pero nunca permitió que la ira enardeciera Su corazón, ni dijo palabras agresivas, ofensivas o profanas, aun en medio de tal aflicción. Con perfecta templanza y mansedumbre sin igual, Él no pensó en Sí mismo, sino en cada hijo de Dios del pasado, presente y futuro. El apóstol Pedro testificó de la actitud sublime de Cristo cuando declaró: "Quien cuando le maldecían, no respondía con maldición; cuando padecía, no amenazaba, sino que se encomendaba al que juzga justamente". Incluso en medio de Su mayor agonía, el Salvador demostró una templanza perfecta y divina. Él declaró: "Sin embargo, gloria sea al Padre, bebí, y acabé mis preparativos para con los hijos de los hombres".

Mis amados hermanos y hermanas, extiéndolo a todos nosotros una sincera invitación a adornar nuestra mente y corazón con la virtud cristiana de la templanza, en respuesta sagrada al llamado profético de nuestro querido presidente Russell M. Nelson, quien nos ha instado a tomar medidas extraordinarias para fortalecer nuestro cimiento espiritual en Jesucristo. Al esforzarnos con fe y diligencia por actuar y hablar con templanza, testifico que fortaleceremos nuestra vida y la anclaremos más firmemente al cimiento seguro de nuestro Redentor.

Testifico solemnemente que la búsqueda constante de la templanza purifica nuestra alma y santifica nuestro corazón ante el Salvador, acercándonos a Él y preparándonos, con esperanza y paz, para el día glorioso en que nos encontraremos con Él en Su Segunda Venida. Digo estas sagradas palabras en el nombre de nuestro Salvador, Jesucristo. Amén.