

Adorned with the Virtue of Temperance

By Elder Ulisses Soares
Of the Quorum of the Twelve Apostles

Prydas med måttlighetens dygd

Äldste Ulisses Soares
i de tolv apostlarnas kvorum

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.

Jag ger en enträgen inbjudan till oss alla att smycka sinne och hjärta med den kristuslika dygden måttlighet.

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

I maj 2021 när president Russell M. Nelson besökte Salt Lake-templet under renoveringsarbetet förundrades han över pionjärernas ansträngningar som med begränsade resurser och orubblig tro byggt den heliga byggnaden, ett fysiskt och andligt mästerverk som har stått sig genom tiderna. Men han observerade också effekterna av erosion, som med tiden hade orsakat sprickor i templets ursprungliga grundstenar och instabilitet i murverket, vilket tydligt visade på behovet av förstärkning av konstruktionen.

Vår älskade profet lärde oss sedan att precis som det var nödvändigt att vidta omfattande åtgärder för att stärka templets grund så att det kunde stå emot naturens krafter, behöver vi också vidta extraordinära åtgärder – kanske åtgärder som vi aldrig tidigare vidtagit – för att stärka vår egen andliga grund i Jesus Kristus. I sitt minnesvärda budskap gav han oss två djupsinniga frågor för personlig begrundan: ”Hur fast är ert grund? Och vilka förstärkningar behöver ditt vittnesbörd och din insikt om evangeliet?”

Jesu Kristi evangelium ger oss gudomligt inspirerade och effektiva medel att förhindra andlig erosion i våra själar, vilket kraftfullt stärker vår grundval och hjälper oss att undvika sprickor i vår tro och instabilitet i både vårt vittnesbörd och vår förståelse av evangeliets heliga sanningar. En särskilt relevant princip för att uppnå detta syfte återfinns i kapitel 12 i Läran och förbunden, en uppenbarelse som gavs genom profeten Joseph Smith till Joseph Knight, en rättfärdig man som

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 because, as the Apostle Paul taught, they know

uppriktigt sökte förstå Herrens vilja, inte bara för yttre förändring utan för att stå orubblig i sitt lärjungeskap – fast som himlens pelare. Herren förkunnade:

"Se, jag talar till dig och även till alla dem som har en önskan att frambringa och upprätta detta verk.

Och ingen kan hjälpa till i detta verk om han inte är ödmjuk och fylld av barmhärtighet och har tro, hopp och kärlek samt är måttlig i allt, vad som än ska anförtros i hans vård."

Frälsarens vägledning, nedtecknad i denna heliga uppenbarelse, påminner oss om att måttlighet är en nödvändig förstärkning för en fast grund i Jesus Kristus. Det är en av de oundgängliga dygderna, inte bara för dem som har kallats att verka utan även för alla som har ingått heliga förbund med Herren och går med på att trofast följa honom. Måttlighet förenar och stärker andra kristuslika egenskaper som nämns i den här uppenbarelsen: ödmjukhet, tro, hopp, omtanke och den rena kärlek som flödar från honom. Att utveckla måttlighet är dessutom ett meningsfullt sätt att skydda våra själar mot den subtila men konstanta andliga erosion som orsakas av världsliga inflytanden som kan försvaga vår grund i Jesus Kristus.

Bland de egenskaper som kännetecknar sanna Kristi lärjungar utmärker sig måttligheten som en återspeglings av Frälsaren själv, en dyrbar Andens frukt som är tillgänglig för alla som öppnar sig för gudomligt inflytande. Det är dygden som ger hjärtat harmoni och formar önskningar och känslor med visdom och lugn. I skrifterna framställs måttlighet som en viktig del av vår andliga resas framåtskridande, som leder oss mot tålamod, gudsfruktan och medkänsla, samtidigt som våra känslor, våra ord och våra handlingar förädlas.

Kristi lärjungar som strävar efter att utveckla denna kristuslika egenskap blir allt ödmjukare och mer fyllda av kärlek. En fridfull styrka framträder inom dem, och de blir bättre på att hålla tillbaka ilska, vårda tålamodet och behandla andra med tolerans, respekt och värdighet, även när motgångens vindar blåser våldsamt. De strävar efter att inte agera impulsivt utan väljer att handla med andlig visdom, vägleda av ödmjukhet och den Helige Andens milda inflytande. På så sätt blir de mindre sårbara för andlig erosion eftersom de, som aposteln Paulus lärde, vet att de

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 of Jesus Christ invites us to exercise this virtue

förmår allt i Kristus, som ger dem kraft även när de ställs inför prövningar som kan skaka deras vittnesbörd om honom.

I sitt brev till Titus förmedlade Paulus heliga råd om vilka kvalifikationer som krävs av dem som vill representera Frälsaren och göra hans vilja med tro och hängivenhet. Han sa att de skulle vara gästfria, förståndiga, hederliga och gudfruktiga – egenskaper som tydligt återspeglar måttlighetens inflytande.

Men Paulus varnade dem och sa att de inte skulle ”vara självgoda, inte häftiga ... [och] inte vara våldsamma”. Sådana egenskaper är tvärtemot Frälsarens sinne och hindrar sann andlig tillväxt. I skrifterna är att ”inte vara självgod” att vägra handla med arrogans och stolthet; ”inte häftig” att undvika den naturliga driften att bli otålig och irriterad och ”inte vara våldsam” syftar på att förkasta stridslust, aggressivt och hårt beteende verbalt, fysiskt och känslomässigt. När vi strävar efter att ändra vårt beteende med tro och ödmjukhet kan vi vara fast förankrade vid hans nåds fasta klippa och bli rena och förfinade redskap i hans heliga händer.

När jag begrundar behovet av att utveckla måttlighetens dygd påminns jag om ord som Hanna, profeten Samuels mor sa – en kvinna med enastående tro som, trots stora prövningar, sjöng en sång av tacksamhet till Herren. Hon sa: ”Tala inte så högmodigt, låt inte fräcka ord komma från er mun, för Herren är en Gud som vet allt, och hos honom vägs gärningarna.” Hennes sång är mer än en bön – det är en uppmaning till henne själv att handla med ödmjukhet, självkontroll och återhållsamhet. Hanna påminner oss om att sann andlig styrka inte uttrycks i impulsiva reaktioner eller högmodiga ord utan i måttliga, eftertänksamma inställningar som överensstämmer med Herrens visdom.

Ofta upphöjer världen beteenden som föds ur aggressivitet, arrogans, otålighet och överdrifter, och rättfärdigar ofta sådana attityder med påfrestningar från det dagliga livet och böjelsen för bekräftelse och popularitet. När vi vänder oss bort från måttlighetens dygd och ignorerar den Helige Andens milda och återhållsamma inflytande i vårt sätt att handla och tala, fastnar vi lätt i fiendens fälla, vilket oundvikligen leder oss till att yttra ord och ta till oss attityder som vi kommer att ångra djupt, vare sig det gäller sociala relationer, familjerelationer och till och med kyrkliga relationer. Jesu Kristi evangelium inbju-

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 their testimony of the gospel.

At the conclusion of that sacred gathering,

der oss att utöva den här dygden, särskilt under svåra tider, för det är just vid dessa tillfällen som den enskildes sanna karaktär kommer fram. Som Martin Luther King Jr en gång sa: "En människas yttersta måttstock är inte var hon står i stunder av bekvämlighet och komfort, utan var hon står i tider av utmaningar och kontroverser."

Som förbundsfolk är vi kallade att leva med våra hjärtan fast förankrade i de heliga löften vi har gett Herren, och noggrant följa det mönster han upprättade genom sitt fullkomliga exempel. Han har i gengäld lovat: "Sannerligen, sannerligen säger jag er att detta är min lära, och var och en som bygger på den bygger på min klippa, och helvetets portar ska inte få makt över dem."

Låt inte era hjärtan oroas, av Howard Lyon, med tillstånd av Havenlight.

Frälsarens verksamhet på jorden utmärktes av måttlighetens dygd i hela hans karaktär. Genom sitt fullkomliga föredöme lärde han oss att vara "tålmodiga i lidanden. Smäda inte dem som smädar." När han lärde att vi inte ska ge efter för vrede på grund av dispyter och stridigheter, förkunnade han: "Ni måste omvända er och bli som ett litet barn." Han lärde också att alla som önskar komma till honom med helhjärtat uppsåt måste förlika sig med dem som de är arga på eller med dem som har något emot dem. Genom måttlighet och ett medkännande hjärta försäkrade han oss att när vi behandlas med hårdhet, ovänlighet, respektlöshet eller ringaktning kommer hans godhet inte att vika från oss, och förbundet om hans frid ska inte tas bort från våra liv.

För några år sedan hade min fru och jag den heliga förmånen att träffa några trofasta medlemmar i kyrkan i Mexico City. Många av dem hade, antingen personligen eller genom sina nära och kära, utstått obeskrivliga prövningar, bland annat kidnappningar, mord och andra hjärtslitande tragedier.

När vi såg dessa heliga i ögonen såg vi ingen vrede, förbittring eller hämndlystnad. I stället såg vi en stilla ödmjukhet. Deras ansikten var märkta av sorg, men de utstrålade en uppriktig längtan efter läkedom och tröst. Trots att dessa heligas hjärtan var förkrossade av lidanden strävade de framåt med tro på Jesus Kristus och valde att inte låta sina svårigheter bli sprickor i deras tro eller orsaka instabilitet i deras vittnesbörd om evangeliet.

I slutet av det här heliga mötet hälsade vi på

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.

var och en av dem. Varje handslag, varje omfamning blev till ett stilla vittnesbörd om att vi med Herrens hjälp kan välja att reagera med måttlighet på livets besvikelser och utmaningar. Deras lågmälda och anspråkslösa exempel utgjorde en ömsint inbjudan att vandra på Frälsarens stig med måttlighet i allt. Det kändes som om vi var i änglars närhet.

Jesus Kristus, den störste av alla, led för oss tills han blödde ur varje por, men han tillät aldrig vrede att få fäste i hjärtat, inte heller undslapp aggressiva, förolämpande ord eller svordomar hans läppar, inte ens mitt i sådana lidanden. Med fullkomlig måttlighet och ojämförlig ödmjukhet tänkte han inte på sig själv utan på vart och ett av Guds barn – tidigare, nuvarande och framtida. Aposteln Petrus vittnade om Kristi ädla inställning när han förklarade: "När han blev hånad svarade han inte med hån, när han fick lida svarade han inte med hot, utan han överlämnade sin sak åt honom som dömer rättvist." Till och med mitt under sin största smärta visade Frälsaren fullkomlig och gudomlig måttlighet. Han förkunnade: "Dock, ära vare Fadern, och jag drack och fullbordade mina förberedelser för människobarnen."

Mina älskade bröder och systrar, jag ger en enträgen inbjudan till oss alla att smycka sinne och hjärta med den kristuslika dygden måttlighet som ett heligt svar på den profetiska uppmaningen från vår käre president Russell M. Nelson. När vi strävar med tro och flit att väva in måttlighet i våra handlingar och ord, vittnar jag om att vi stärker och förankrar våra liv än mer vid vår Återlösares säkra grundval.

Jag bär mitt högtidliga vittnesbörd om att den ständiga strävan efter måttlighet renar vår själ och helgar vårt hjärta inför Frälsaren. Den drar oss milt närmare honom och förbereder oss, med hopp och frid, för den härliga dag när vi ska möta honom vid hans andra ankomst. Jag säger dessa heliga ord i vår Frälsare Jesu Kristi heliga namn, amen.