

Humble Souls at Altars Kneel

By Elder Jeremy R. Jaggi
Of the Seventy

De joelhos no altar

Élder Jeremy R. Jaggi
Dos setenta

October 2025 general conference

As we make and honor our covenants, we bind ourselves to the Savior, gaining greater access to His mercy, protection, sanctification, healing, and rest.

Thank you, choir, for your testimony through that new hymn.

The new sacrament hymn “Bread of Life, Living Water” fills my soul. One line in the hymn says, “Now I come before the altar, off’ring Him my broken heart.”

My understanding of those words deepened soon after our family departed Newbury Park, California, to serve in the Utah Ogden Mission in 2015. I received an invitation to tour Hill Air Force Base near Layton, Utah. I had never been on a military base, nor had I met a military chaplain or the men and women who work to provide safety and protection for their country.

Chaplain Harp, like thousands of other volunteer and professional chaplains who serve in our prisons, hospitals, and military installations around the world, inspired and uplifted me. Our last stop on the base was the sanctuary. I asked the chaplain if he administered services for all people who desired to ponder, pray, meditate, and worship. He went to the front wall of the chapel, and he pulled a cross from behind the curtains. He said he used the cross for Protestant and Catholic services. I asked what he used for our Jewish brothers and sisters, and he went to the other side of the front wall, and he pulled out a Star of David.

I then asked, “What do you do for Latter-day Saint services?” He pushed those symbols away and pointed to the large wooden altar in the

Ao fazermos e honrarmos nossos convênios, nós nos unimos ao Salvador, obtendo mais acesso à Sua misericórdia, proteção, santificação, cura e descanso.

Obrigado, coro por seu testemunho por meio desse novo hino.

O novo hino sacramental “Pão do Céu, Água Viva” toca profundamente minha alma. Um dos versos diz: “Ao altar eu venho agora com humilde coração”.

Minha compreensão dessas palavras se aprofundou logo depois que nossa família saiu de Newbury Park, Califórnia, para servir na Missão Utah Ogden em 2015. Recebi um convite para visitar a Base Aérea Hill, próximo a Layton, Utah. Eu nunca tinha estado em uma base militar nem conhecido um capelão militar, ou homens e mulheres que trabalham para proporcionar segurança e proteção ao país.

O capelão Harp, assim como milhares de outros capelões voluntários e profissionais que servem em prisões, hospitais e instalações militares em todo o mundo, foi uma inspiração para mim. Nossa última parada foi o santuário. Perguntei ao capelão se ele prestava serviços para todas as pessoas que desejavam ponderar, orar, meditar e adorar. Ele foi até a parede frontal da capela e tirou uma cruz de trás das cortinas. Disse que usava a cruz para reuniões protestantes e católicas. Perguntei o que ele usava para nossos irmãos e irmãs judeus, e ele foi até o outro lado da parede frontal e tirou uma estrela de Davi.

Então perguntei: “O que você usa nas reuniões dos santos dos últimos dias?” Ele afastou esses símbolos e apontou para o grande altar

middle of the sanctuary. He said that members of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints prepare and bless the bread and water on the altar. I asked if the large, seemingly fixed altar was removed before the services of our Jewish, Muslim, Catholic, or Protestant brothers and sisters. He said that the altar stays in place, for several of those faiths also utilize the altar in some way.

Abraham built an altar, bound Isaac, and was ready to sacrifice his only son, but his hand was stayed, and he declared, like the Lord has declared, "Here am I"! How many times has the Great I Am or one of His prophets volunteered, "Here am I"?

During His Sermon on the Mount, the Savior invited us to reconcile with our brothers and sisters before we approach the altar. Paul taught that we are "sanctified" at the altar through the Atonement of Jesus Christ.

The prophet Lehi "left his house ... and his precious things. ... [Then] he built an altar ... and made an offering ... , and gave thanks unto the Lord."

The Bible and the Book of Mormon teach us to worship the Son of God at altars. Why?

Our first parents, Adam and Eve, built and worshipped at altars. After they were cast out of the Garden of Eden and had worshipped for "many days," an angel visited and asked a poignant question that could be asked of each of us: "Why dost thou offer sacrifices unto the Lord?"

Adam answered, "I know not."

The angel's response to Adam's humble admission is stunning: "This ... is a similitude of the sacrifice of the Only Begotten of the Father. ... Wherefore, thou shalt do all that thou doest in the name of the Son, and thou shalt repent and call upon God in the name of the Son forevermore."

The sacrament table and temple altars symbolize the sacrifice of Jesus Christ and His infinite Atonement.

As we make and honor our covenants, receiving the ordinances of the sacrament at church and the endowment and sealing at the temple, we bind ourselves to the Savior, gaining greater access to His mercy, protection, sanctification, healing, and rest.

Mercy and Protection Through Covenants

de madeira no meio do santuário. Disse que os membros de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias preparam e abençoam o pão e a água no altar. Perguntei se o grande altar, que parecia fixo, era removido antes dos serviços de nossos irmãos e irmãs judeus, muçulmanos, católicos ou protestantes. Ele disse que o altar permanece no lugar, pois várias dessas religiões também o utilizam de alguma forma.

Abraão construiu um altar, amarrou Isaque sobre ele e estava pronto para sacrificar seu único filho, mas sua mão foi detida e ele declarou, assim como o Senhor: "Eis-me aqui". Quantas vezes o Grande Eu Sou ou um de Seus profetas Se ofereceu, dizendo: "Eis-me aqui"?

Durante Seu Sermão da Montanha, o Salvador pediu que nos reconciliássemos com nossos irmãos e irmãs antes de nos aproximarmos do altar. Paulo ensina que somos "santificados" no altar por meio da Expiação de Jesus Cristo.

O profeta Leí "deixou sua casa (...) e suas coisas preciosas. (...) [Então ele] construiu um altar (...) e fez uma oferta (...) e rendeu graças ao Senhor nosso Deus".

A Bíblia e o Livro de Mórmon nos ensinam a adorar o Filho de Deus em um altar. Por quê?

Nossos primeiros pais, Adão e Eva, construíram altares e ali adoraram. Após serem expulsos do Jardim do Éden e adorarem por "muitos dias", um anjo apareceu e fez uma pergunta comovente que poderia ser feita a cada um de nós: "Por que ofereces sacrifícios ao Senhor?"

Adão respondeu: "Eu não sei".

A resposta do anjo à humilde confissão de Adão é impressionante: "Isso é à semelhança do sacrifício do Unigênito do Pai. (...) Portanto, farás tudo o que fizeres em nome do Filho; e arrepender-te-ás e invocarás a Deus em nome do Filho para todo o sempre".

A mesa do sacramento e os altares do templo simbolizam o sacrifício de Jesus Cristo e Sua Expiação infinita.

Ao fazermos e honrarmos nossos convênios, recebendo as ordenanças do sacramento na igreja e da investidura e do selamento no templo, nós nos unimos ao Salvador, obtendo mais acesso à Sua misericórdia, proteção, santificação, cura e descanso.

Misericórdia e proteção por meio de convênios

As a 15-year-old young man, I asked my dad if I could skip sacrament meeting—just one Sunday in January for a special American football game. He said I was old enough to make that choice for myself and asked me to consider one piece of counsel. He said, “If you choose to miss the sacrament once, it’s much easier to choose to miss it again.”

If the Savior is the great connector, then the adversary is the separator. He, Satan, tempts us to separate ourselves from our consecrated places of worship and from the protection of Jesus Christ. When we worship the Savior, we receive “power to go against the natural worldly flow.” When we spend time in communion with Him, we have a promise to be “delivered from Satan.” “Then, as we keep our covenants, He endows us with His... strengthening power.” Oh, how I cherish the experience of communing with the Savior through covenants made at holy altars.

Building an understanding of the Savior’s eternal Atonement line upon line, precept upon precept, provides a spiritual inoculation against the wiles of the adversary. Young Elder Jaggi in Mexico, Zuster Jaggi in Belgium, and other missionaries throughout the world are much more likely to see their friends claim the blessings of baptism and receiving the gift of the Holy Ghost if their friends attend sacrament meeting within the first week of contact.

A young adult in Tonga or Samoa is much more likely to be sealed in the house of the Lord if they have prepared for and received their endowment soon after graduating from school. In the endowment, members are invited to live, obey, and keep five laws which imbue their lives with power and protection. As we make covenants with the Lord, a reciprocal relationship forms. We demonstrate our loyalty and love to Him. Our strength and power grow with each promise made and kept.

Reflection and Sanctification

When we humbly and symbolically kneel at the altars of the Lord, it is an opportunity for reflection, “checked as to the pride of [our] hearts, ... [humbling ourselves] before God.” Before I went out with my friends as a youth, my mother would often say, “Remember who you are, and check in when you get home.” Some nights I

Quando eu tinha 15 anos, perguntei ao meu pai se eu poderia faltar à reunião sacramental apenas um domingo em janeiro para assistir a um jogo especial de futebol americano. Ele disse que eu tinha idade suficiente para tomar essa decisão por mim mesmo e pediu que eu refletisse a respeito de um conselho. Ele falou: “Se você decidir não tomar o sacramento uma vez, será muito mais fácil decidir não tomar outras vezes”.

Se o Salvador é o grande conector, o adversário é o divisor. Ele, Satanás, tenta-nos a nos afastarmos de nossos locais de adoração consagrados da proteção de Jesus Cristo. Quando adoramos o Salvador, recebemos “poder para [ir] contra o fluxo natural do mundo”. Ao passarmos tempo em comunhão com Ele, temos a promessa de sermos “libertados de Satanás”. “Então, à medida que cumprimos nossos convênios, Ele nos investe com o poder de fortalecimento.” Ah, como aprecio a experiência de comungar com o Salvador por meio dos convênios feitos nos altares sagrados.

Desenvolver uma compreensão da Exiação eterna do Salvador, linha sobre linha, preceito sobre preceito, proporciona uma imunização espiritual contra as artimanhas do adversário. O jovem Elder Jaggi no México, a Zuster Jaggi na Bélgica e outros missionários em todo o mundo têm muito mais chances de ver seus amigos receberem as bênçãos do batismo e o dom do Espírito Santo se eles comparecerem à reunião sacramental na primeira semana após o contato.

É muito mais provável que um jovem adulto em Tonga ou na Samoa seja selado na Casa do Senhor se tiver se preparado e recebido sua investidura logo após se formar na escola. Na investidura, os membros são convidados a viver, obedecer e cumprir cinco leis que conferem poder e proteção à sua vida. Ao fazermos convênios com o Senhor, forma-se uma relação recíproca. Demonstramos nossa lealdade e nosso amor a Ele. Nossa força e poder aumentam a cada promessa feita e cumprida.

Reflexão e santificação

Quando nos ajoelhamos humilde e simbolicamente diante dos altares do Senhor, temos uma oportunidade para refletir, refrear o orgulho de nosso coração e começar a nos humilhar perante Deus. Antes de eu sair com meus amigos quando eu era jovem, minha mãe costumava dizer: “Lembre-se de quem você é e avise quando

missed my check-in because I arrived home too late. I regret missing those important visits with Mom.

Today I look forward to check-in connections with Heavenly Father. In my daily pattern of personal worship, I kneel in prayer, next to my bed or gathered with family, and I envision myself kneeling at the altars, reflecting on and examining my life. I think about the sacrament, even whole pieces of bread, broken and torn for us, each a symbol of our Savior's broken body. I'm reminded of President Dallin H. Oaks's teaching that "each piece of bread is unique, just as the individuals who partake of it are unique." When I kneel in prayer, I think on how I can give God my will.

Elder David A. Bednar taught that "the ordinance of the sacrament is a holy and repeated invitation to repent sincerely and to be renewed spiritually. The act of partaking of the sacrament, in and of itself, does not remit sins. But as we prepare conscientiously and participate in this holy ordinance with a broken heart and a contrite spirit, then the promise is that we may always have the Spirit of the Lord to be with us. And by the sanctifying power of the Holy Ghost as our constant companion, we can always retain a remission of our sins."

When Amy and I look closely at our life experiences, we celebrate the gift of Jesus Christ's perfect love and sacrifice. We also see how hell's fury has been loosed. How can we overcome stares of judgment, anxiety, depression, cancer, diabetes, online bullying, stolen identity, lost pregnancies, the loss of a child, a brother, and a father? Because Jesus took of the bitter cup of trembling, the cup of fury—for me, for my family, for all of us!

Gethsemane, by Adam Abram, courtesy of altusfineart.com © 2025

The "bitter cup" He drank in the Garden of Gethsemane and His suffering, "intensified" on the cross at Calvary, allow us to lay the hard, the insolent, the violent, the furious, and the trembling upon the altars of the Lord and be "sanctified by the reception of the Holy Ghost," always.

Sister Patricia Holland said, "My deepest

chegar em casa". Algumas noites, eu deixava de avisar porque chegava em casa muito tarde. Eu me arrependo de ter perdido essa comunicação importante com minha mãe.

Hoje, anseio por conversas frequentes com o Pai Celestial. Em meu padrão pessoal de adoração, ajoelho-me em oração, ao lado de minha cama ou junto com a família, e imagino que estou ajoelhado diante de um altar, refletindo e examinando minha vida. Penso no sacramento, nos pedaços inteiros de pão, partidos e despedaçados para nós, cada um deles um símbolo do corpo partido do nosso Salvador. Isso me faz lembrar do ensinamento do presidente Dallin H. Oaks de que "cada pedaço de pão é único, assim como as pessoas que o comem são únicas". Quando me ajoelho em oração, penso em como posso entregar minha vontade a Deus.

O élder David A. Bednar ensinou que "a ordenança do sacramento é um convite sagrado e constante para nos arrependermos sinceramente e sermos renovados espiritualmente. O ato de tomar o sacramento, por si só, não perdoa os pecados. Mas, à medida que nos preparamos conscientemente e participamos dessa ordenança sagrada com um coração quebrantado e um espírito contrito, a promessa é a de que teremos sempreconosco o Espírito do Senhor. E, pelo poder santificador do Espírito Santo como nosso companheiro constante, podemos sempreconsevar a remissão de nossos pecados".

Quando Amy e eu analisamos atentamente nossas experiências de vida, celebramos a dádiva do amor e sacrifício perfeitos de Jesus Cristo. Também vemos como a fúria do inferno foi desatada. De que modo podemos superar olhares julgadores, ansiedade, depressão, câncer, diabetes, intimidação on-line, roubo de identidade, abortos espontâneos, a perda de um filho, um irmão e um pai? Porque Jesus tomou o cálice amargo do temor, o cálice da ira — por mim, pela minha família, por todos nós!

Getsêmani, de Adam Abram, cortesia de altusfineart.com © 2025

A "amarga taça" que Ele bebeu no Jardim do Getsêmani e Seu sofrimento, "intensificado" na cruz do Calvário, permitem que coloquemos o que é difícil, insolente, violento, furioso e atordoador sobre os altares do Senhor e permitem sermos "santificados, recebendo o Espírito Santo", sempre.

A irmã Patricia Holland disse: "Minha

prayer for you and for myself today is that we will give over completely, lay ourselves at the altar of God's promises and peace no matter where we are and no matter what we have done."

A Place of Healing and Rest

When we come to the altar, we aren't earning a reward; we are learning about the Gift Giver. In that learning and covenant binding comes healing. Nephi said, "He hath filled me with his love, even unto the consuming of my flesh." And our loving Savior invited, "Will ye not now return unto me, and repent of your sins, and be converted, that I may heal you?"

When our two oldest daughters, Mackenzie and Emma, were little, one of their favorite stories was The Chronicles of Narnia: The Lion, the Witch and the Wardrobe. We all fell in love with the lion, Aslan. One of our most memorable nights reading the book was when the great lion gave his life for Edmund. Memorable because parents and daughters shed tears as the lion's life was taken on the Stone Table by the Witch. Memorable because hope persisted, despite the tragedy, until the spectacular happened. Squeals of joy resounded in that little bedroom when Aslan was resurrected and said, "If [the Witch knew the true meaning of sacrifice], ... she would [know] that [if] a willing victim who had committed no treachery [died] in a traitor's stead, the [Stone] Table would crack and Death itself would [begin to unwind]."

Jesus Christ heals all wounds. Jesus Christ makes it possible to live again.

In his October 2022 general conference talk, President Russell M. Nelson described a tour group coming through a temple open house. A young boy was there. President Nelson taught:

"When the tour group entered an endowment room, the boy pointed to the altar, where people kneel to make covenants with God, and said, 'Oh, that's nice. Here is a place for people to rest on their temple journey.'

"... He likely had no idea about the direct connection between making a covenant with God in the temple and the Savior's stunning promise:

oração mais sincera por vocês e por mim mesma hoje é que nos entreguemos completamente, que nos prostremos diante do altar das promessas e da paz de Deus, seja onde estivermos, a despeito do que tivermos feito".

Um lugar de cura e descanso

Quando vamos ao altar, não estamos conquistando uma recompensa; estamos aprendendo sobre Aquele que concede dádivas. Nesse aprendizado e no vínculo do convênio vem a cura. Néfi disse: "Encheu-me com seu amor até consumir-me a carne". E nosso amoroso Salvador convidou: "Não volveis a mim agora, arrependendo-vos de vossos pecados e convertendo-vos, para que eu vos cure!"

Quando nossas duas filhas mais velhas, Mackenzie e Emma, eram pequenas, uma das histórias favoritas delas era As Crônicas de Nárnia: O Leão, a Feiticeira e o Guarda-Roupa. Todos nós nos apaixonamos pelo leão, Aslam. Uma das noites mais memoráveis em que lemos o livro foi quando o grande leão deu a vida por Edmundo. Memorável porque pais e filhas choraram quando a vida do leão foi tirada na mesa de pedra pela Feiticeira. Memorável porque a esperança persistiu apesar da tragédia, até que o espetacular aconteceu. Gritos de alegria ecoaram naquele pequeno quarto quando Aslam ressuscitou e disse: "Se [a feiticeira soubesse o verdadeiro significado do sacrifício], (...) ela [saberia] que, [se] uma vítima voluntária, inocente de traição, [fosse executada] no lugar de um traidor, a mesa de [pedra] racharia e a própria morte [começaria a ser desfeita]".

Jesus Cristo cura todas as feridas. Jesus Cristo torna possível vivermos novamente.

Em seu discurso na Conferência Geral de Outubro de 2022, o presidente Russell M. Nelson descreveu um grupo de visitantes que participava de uma visitação pública ao templo. Havia um menino lá. O presidente Nelson ensinou:

"Quando o grupo entrou em uma sala de investidura, o menino apontou para o altar onde as pessoas se ajoelham para fazer convênios com Deus e disse: 'Que legal! Aqui é um lugar para as pessoas descansarem durante sua jornada no templo.'

(...) Ele provavelmente não sabia nada sobre a conexão direta entre fazer um convênio com Deus no templo e a promessa deslumbrante do Salvador:

“Come unto me, all ye that labour and are heavy laden, and I will give yourest .

“Take my yoke upon you, and learn of me; ... and ye shall findrestunto your souls.

“For my yoke is easy, and my burden is light’ [Matthew 11:28–30; emphasis added].”

“The Son of Man has no place to lay his head,” yet He invited His disciples, you and me, to the sacrament table to rest with Him there. When “humble souls at altars kneel,” peace abounds. Our Savior’s arms are outstretched; His table is spread. Come worship the Son of God at His holy altars. In the name of Jesus Christ, amen.

‘Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vosaliviarei.

Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, (...) e encontrareisdescansopara a vossa alma.

Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve’ [Mateus 11:28–30; grifo do autor]”.

“O Filho do homem não tem onde repousar a cabeça”, mas convidou Seus discípulos, vocês e a mim, para a mesa do sacramento a fim de descansarem com Ele ali. Quando estamos “de joleiros no altar”, sentimos paz abundante. Os braços do Salvador estão abertos; Sua mesa está posta. Venham adorar o Filho de Deus em Seus altares sagrados. Em nome de Jesus Cristo, amém.