

Humble Souls at Altars Kneel

By Elder Jeremy R. Jaggi
Of the Seventy

Ödmjukt på knä vid altaret

Äldste Jeremy R. Jaggi
i de sjuttios kvorum

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, offering 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

Genom att ingå och hedra våra förbund knyter vi an till Frälsaren och får större tillgång till hans nåd, beskydd, helgelse, läkedom och vila.

Tack kören för ert vittnesbörd genom den nya psalmen.

Den nya sakramentspsalmen "Bread of Life, Living Water" [Livets bröd, levande vatten] fyller min själ. En strof i psalmen lyder "Jag kommer inför altaret och offrar mitt förkrossade hjärta".

Min förståelse av de orden fördjupades strax efter att vår familj hade flyttat från Newbury Park i Kalifornien för att verka i Utahmissionen Ogden år 2015. Jag fick en inbjudan till en rundtur på Hill Air Force Base i närheten av Layton i Utah. Jag hade aldrig varit på en militärbas, inte heller hade jag träffat en fältpräst eller de män och kvinnor som arbetar för sitt lands säkerhet och försvar.

Fältpräst Harp, liksom tusentals andra frivilliga och anställda fältpräster som verkar i våra fängelser, på våra sjukhus och försvarsanläggningar runt om i världen, fick mig att känna mig inspirerad och upplyft. Vårt sista stopp på basen var kapellet. Jag frågade fältprästen om han höll gudstjänst för alla som behövde begrunda, be, meditera och dyrka Gud. Han gick fram till den främre väggen i kapellet och drog fram ett kors bakom draperiet. Han sa att han använde korset för protestantiska och katolska gudstjänster. Jag frågade vad han använde för våra judiska syskon, och han gick till andra sidan av den främre väggen och drog fram en davidsstjärna.

Sedan frågade jag: "Vad använder du för sista dagars heligas gudstjänster?" Han sköt tillbaka symbolerna och pekade på det stora altaret av trä

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

mitt i kapellet. Han sa att medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga förbereder och välsignar brödet och vattnet på altaret. Jag frågade om det stora, till synes fast installerade altaret flyttades undan före våra judiska, muslimska, katolska eller protestantiska syskons gudstjänster. Han sa att altaret alltid stod där, för flera av dessa andra religioner använde också altaret på ett eller annat sätt.

Abraham byggde ett altare, band Isak och var redo att offra sin ende son, men hans hand hindrades, och han förkunnade, liksom Herren hade förkunnat: ”Här är jag.” Hur många gånger har den store Jag Är eller någon av hans profeter frivilligt erbjudit sig med orden ”Här är jag”?

Under sin bergspredikan uppmanade Frälsaren oss att försonas med våra bröder och systrar innan vi närmar oss altaret. Paulus lärde att vi blir ”helgade” vid altaret genom Jesu Kristi försoning.

Profeten Lehi ”lämnade sitt hus ... och sina dyrbarheter ... [och] han byggde ett altare av stenar och frambar ett offer till Herren och gav tack till Herren vår Gud”.

Bibeln och Mormons bok lär oss att tillbe Guds Son vid altare. Varför?

Våra första föräldrar Adam och Eva byggde altare och tillbad vid dem. Efter att de drivits ut ur Edens lustgård och hade tillbett Herren i ”många dagar” visade sig en ängel för dem som ställde en slående fråga som hade kunnat ställas till oss alla: ”Varför frambär du offer åt Herren?”

Adam svarade: ”Jag vet inte.”

Ängelsns svar på Adams ödmjuka erkännande var slående: ”Detta är en sinnebild för offret av Faderns Enfödde, han som är full av nåd och sanning ... Därför ska du göra allt du gör i Sonens namn, och du ska omvända dig och åkalla Gud i Sonens namn evinnerligen.”

Sakramentsbordet och templets altare symboliserar Jesu Kristi offer och hans obegränsade försoning.

Genom att ingå och hedra våra förbund, ta emot sakramentsförrättningen i kyrkan, och begåvningen och beseglingen i templet, knyter vi an till Frälsaren, får större tillgång till hans nåd, beskydd, helgelse, läkedom och vila.

Nåd och beskydd genom förbund

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

Som 15-årig ung man frågade jag min pappa om jag fick hoppa över sakramentsmötet – bara en enda söndag i januari för en speciell match i amerikansk fotboll. Han svarade att jag var gammal nog att själv fatta det beslutet och bad mig fundera över ett litet råd. Han sa: ”Om du väljer att hoppa över sakramentet en gång, är det mycket lättare att välja att hoppa över det igen.”

Om Frälsaren är den store sammanföraren så är motståndaren separatören. Han, Satan, frestar oss att ta avstånd från våra helgade platser för tillbedjan och från Jesu Kristi beskydd. När vi tillber Frälsaren får vi ”kraft att gå emot det naturliga världsliga flödet”. När vi tar oss tid till samvaro med honom har vi löfte om att ”befrias från Satan”. När vi sedan håller våra förbund ger han oss sin... stärkande kraft. Åh, vad jag älskar upplevelsen av samvaro med Frälsaren genom de förbund jag ingått vid heliga altare.

Genom att stärka vår förståelse av Frälsarens eviga försoning rad på rad, bud på bud, blir vi andligt immuna mot motståndarens lister. Den yngre äldste Jaggi i Mexiko, zuster Jaggi i Belgien och andra missionärer runt om i världen har sannolikt mycket större chans att få se sina vänner göra anspråk på välsignelserna av dop och mottagandet av den Helige Andens gåva om vännerna närvarar på sakramentsmötet inom den första veckan av kontakt.

En ung vuxen i Tonga eller Samoa är mycket mer benägen att beseglas i Herrens hus efter att ha förberett sig för och tagit emot sin begåvning efter avslutad skolgång. I begåvningen uppmanas medlemmarna att leva efter, lyda och hålla fem lagar som ingjuter kraft och beskydd i deras liv. När vi ingår förbund med Herren formas en ömsesidig relation. Vi visar vår lojalitet och vår kärlek till honom. Vår styrka och kraft växer med varje löfte som avges och hålls.

Reflektion och helgelse

När vi ödmjukt och symboliskt står på knä vid Herrens altare är det ett tillfälle för reflektion, eftersom vi ”lagt band på ... [våra] hjärtans högmod ... och börjat ödmjuka [oss] inför Gud”. Innan jag i min ungdom gick ut med vänner brukade min mor ofta säga: ”Kom ihåg vem du är och låt oss veta hur det gick när du kommit hem.” Det fanns kvällar då jag missade att göra det eftersom jag kom hem för sent. Jag är ledsen

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!

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

The "bitter cup" He drank in the Garden of Getsemane 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 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

att jag gick miste om dessa viktiga samtal med min mor.

I dag ser jag fram emot att berätta hur det går för min himmelske Fader. I min dagliga tillbedjan böjer jag knä i bön vid min säng eller tillsammans med min familj, och jag föreställer mig hur jag står på knä vid altaret och reflekterar över och skärskådar mitt liv. Jag tänker på sakramentet, på hur hela brödskivor bryts och slits i bitar för oss, för att var och en symbolisera vår Frälsares brutna kropp. Jag påminns om att president Dallin H. Oaks har lärt att "varje brödbit är unik, precis som de individer som tar del av dem är unika". När jag står på knä i bön tänker jag på hur jag kan ge Gud min vilja.

Äldste David A. Bednar har sagt att "sakramentsförrättningen är en helig och återkommande uppmaning till uppriktig omvändelse och andlig förnyelse. Handlingen att ta del av sakramentet leder inte i sig till syndernas förlåtelse. Men om vi samvetsgrant förbereder oss och tar del av den här heliga förrättningen med förkrossat hjärta och botfärdig ande, gäller löftet att vialltid kan ha Herrens Ande hos oss. Och med den Helige Andens heliggörande kraft som ständigt sällskap kan vialltid behålla våra synders förlåtelse."

När Amy och jag tar en närmare titt på våra livserfarenheter, hyllar vi gåvan av Jesu Kristi fullkomliga kärlek och offer. Vi ser också hur helvetets raseri har lösgjorts. Hur kan vi övervinna dömande blickar, ångest, depression, cancer, diabetes, nätmobbing, identitetsstöld, missfall, förlusten av ett barn, en bror eller en far? För att Jesus drack den bittra fruktans bägare, vredens bägare – för mig, för min familj, för oss alla!

Getsemane, av Adam Abram, med tillstånd av altusfineart.com © 2025

Den "bittra kalken" han drack ur i Getsemane trädgård, och hans lidande som "intensifierades" på Golgatas kors, gör att vi kan lägga det som är svårt, oförsäkt, våldsamt, rasande och skälvan- de på Herrens altare och "bli heliggjorda genom att ta emot den Helige Anden", alltid.

Syster Patricia Holland sa: "Min innerligaste bön för er och för mig själv i dag är att vi ska kunna överlämna oss fullständigt och lägga oss på altaret av Guds löften och frid, oavsett var vi är och oavsett vad vi har gjort."

En plats för läkedom och vila

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:

"Come unto me, all ye that labour and are heavy laden, and I will give you rest .

"Take my yoke upon you, and learn of me; ... and ye shall find rest unto 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

När vi kommer till altaret förvärvar vi inte en belöning – vi lär oss om gåvans givare. I det att vi lär och knyter förbund kommer läkedom. Nephi sa: "Han har fyllt mig med sin kärlek till dess mitt kött var nära att förtäras." Vår kärleksfulle Frälsares inbjudan löd: "Vill ni inte nu återvända till mig och ångra era synder och bli omvända så att jag kan hela er?"

När våra två äldsta döttrar, Mackenzie och Emma, var små var en av deras favoritberättelser Berättelsen om Narnia: Häxan och lejonet. Alla föll vi för lejonet Aslan. En av våra mest minnesvärda kvällar då vi läste ur boken var när det mäktiga lejonet gav sitt liv för Edmund. Minnesvärd, eftersom både vi föräldrar och våra döttrar fällde tårar över lejonet när han dödades på stenbordet av häxan. Minnesvärd, eftersom hoppet kvarstod trots tragedin, tills det spektakulära skedde. Glädjetjut ljud i det lilla sovrummet när Aslan återuppstod och sa: "[Om häxan hade känt till den sanna innebörden av offer] skulle hon ha vetat att om någon, som inte hade begått förräderi, frivilligt lät sig dödas i förrädarens ställe, så skulle Stenbordet rämna och Döden arbeta baklänges".

Jesus Kristus läker alla sår. Jesus Kristus gör det möjligt för oss att leva igen.

I sitt generalkonferenstal i oktober 2022 berättade president Russell M. Nelson om en grupp på rundtur i ett tempel som höll öppet hus. En liten pojke var där. President Nelson lärde:

"När sällskapet kom in i ett begåvningsrum pekade pojken på altaret där man knäböjer för att ingå förbund med Gud, och sa: 'Å, vad fint. Här kan man vila på sin tempelresa' ...

Han hade antagligen ingen aning om det direkta sambandet mellan att ingå ett förbund med Gud i templet och Frälsarens fantastiska löfte:

'Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge ert vila.

Ta på er mitt ok och lär av mig ... Då ska ni finnas för era själar,

för mitt ok är mildt och min börda är lätt" [Matteus 11:28–30; betoning tillagd]."

"Människosonen har ingenstans att vila sitt huvud", ändå inbjöd han sina lärjungar, dig och mig, till nattvardsbordet för att vila med honom där. När vi står "ödmjukt på knä vid altaret" råder frid i överflöd. Vår Frälsare står med öppen famn

spread. Come worship the Son of God at His
holy altars. In the name of Jesus Christ, amen.

– hans nattvard har förberetts. Kom och tillbe
Guds Son vid hans heliga altare. I Jesu Kristi
namn, amen.