

Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland
Of the Seventy

Svigt ikke jeres egen barmhjertighed

Ældste Matthew S. Holland
De Halvfjerds

October 2025 general conference

You have immediate access to divine help and healing despite your human flaws.

A schoolteacher once taught that a whale—even though large—could not swallow a human because whales have small throats. A girl objected, “But Jonah was swallowed by a whale.” The teacher responded, “That’s impossible.” Still not convinced, the girl said, “Well, when I get to heaven, I will ask him.” The teacher sneered, “What if Jonah was a sinner and didn’t go to heaven?” The girl replied, “Then you can ask him.”

We laugh, but we should not miss the power Jonah’s story offers every “humble seeker of happiness,” especially those struggling.

God commanded Jonah to “go to Nineveh” to declare repentance. But Nineveh was ancient Israel’s brutal enemy—so Jonah promptly heads the exact opposite direction, by boat, to Tarshish. As he sails away from his calling, a ship-wrecking storm develops. Certain his disobedience is the cause, Jonah volunteers to be thrown overboard. This calms the raging sea, which saves his ship-mates.

Miraculously, Jonah escapes death when a “great fish” the Lord “prepared” swallows him. But he languishes in that unbelievably dark and putrid place for three days, until he’s finally spit out on dry ground. He then accepts his call to Nineveh. Yet, when the city repents and is spared destruction, Jonah resents the mercy shown his enemies. God patiently teaches Jonah that He loves and seeks to rescue all His children.

Stumbling more than once in his duties, Jo-

I har direkte adgang til guddommelig hjælp og helbredelse på trods af jeres menneskelige fejl.

En skolelærer underviste engang om, at en hval – selvom den er stor – ikke kan sluge et menneske, fordi hvaler har små struber. En pige protesterede: »Men Jonas blev slugt af en hval.« Læreren svarede: »Det er umuligt.« Pigen var stadig ikke overbevist og sagde: »Når jeg kommer i himlen, spørger jeg ham.« Læreren vrængede: »Hvad nu, hvis Jonas var en synder og ikke kom i himlen?« Pigen svarede: »Så kan du spørge ham.«

Vi ler, men vi bør ikke gå glip af den kraft, Jonas’ historie tilbyder enhver, der »ydmygt stræber efter lykke«, især dem, der har det svært.

Gud befalede Jonas at »rejse til Nineve« for at forkynde omvendelse. Men Nineve var det gamle Israels brutale fjende – så Jonas tager straks den stik modsatte vej med båd til Tarshish. Idet han sejler væk fra sin kaldelse, opstår der en orkan, som er ved at forlise skibet. Da Jonas er sikker på, at hans ulydighed er årsagen, melder han sig frivilligt til at blive kastet overbord. Dette bero-liger det rasende hav, hvilket redder hans skibskammerater.

På mirakuløs vis undslipper Jonas døden, da en »stor fisk«, som Herren havde forberedt, sluger ham. Men han sygner hen i det utroligt mørke og elendige sted i tre dage, indtil han endelig bliver spyttet ud på tør grund. Han accepterer så sit kald til Nineve. Men da byen omvender sig og skånes for ødelæggelse, ærgrer Jonas sig over den barmhjertighed, der vises hans fjender. Gud underviser tålmodigt Jonas om, at han elsker – og søger at redde alle sine børn.

Jonas snubler mere end én gang i sine pligter

nah provides a vivid testimony that in mortality, “all are fallen.” We don’t often speak of a testimony of the Fall. But having a doctrinal understanding and spiritual witness of why every single one of us struggles with moral, physical, and situational challenges is a great blessing. Here on earth, ugly weeds grow, even strong bones break, and all “come short of the glory of God.” But this mortal condition—a result of choices made by Adam and Eve—is essential to the very reason we exist: “that [we] might have joy”! As our first parents learned, only by tasting the bitterness and feeling the pain of a fallen world could we even conceive of, let alone enjoy, true happiness.

A testimony of the Fall does not excuse sin or a lax approach in life’s duties, which always call for diligence, virtue, and accountability. But it should temper our frustrations when things just go wrong or we see a moral failing in a family member, friend, or leader. Too often things like this cause us to wallow in contentious criticism or resentment that robs our faith. But a firm testimony of the Fall can help us be more like God as described by Jonah, that is, “merciful, slow to anger, and of great kindness” to all—including ourselves—in our unavoidably imperfect state.

Even greater than manifesting the effects of the Fall, Jonah’s story powerfully directs us to Him who can deliver us from those effects. Jonah’s self-sacrifice to save his shipmates is Christlike indeed. And three times when Jesus is pressed for a miraculous sign of His divinity, He thunders that “there shall no sign be given ... but the sign of Jonas [Jonah],” declaring that as Jonah was “three days and three nights in the whale’s belly; so shall the Son of man be three days and three nights in the heart of the earth.” As a symbol of the Savior’s sacrificial death and glorious Resurrection, Jonah may be flawed. But this is also what makes his personal witness of and commitment to Jesus Christ, offered in the belly of the whale, so poignant and inspiring.

Jonah’s cry is that of a good man in crisis, one largely of his own making. For a saint, when catastrophe is brought on by a regrettable habit, comment, or decision, despite so many other good intentions and earnest efforts of righteousness, it can be especially crushing and leave one

og udgør et levende vidnesbyrd om, at i jordelivet er »alle faldne«. Det er ikke ofte, vi taler om et vidnesbyrd om faldet. Men det er en stor velsignelse at have en doktrinær forståelse og et åndeligt vidnesbyrd om, hvorfor hver eneste af os kæmper med moralske, fysiske og situationsbestemte udfordringer. Her på jorden vokser grimt ukrudt frem, selv stærke knogler brækker, og ingen lever op til »herligheden fra Gud«. Men denne jordiske tilstand – et resultat af Adam og Evas valg – er afgørende for selve årsagen til, at vi eksisterer: »for at kunne nyde glæde«! Som vores første forældre lærte, var det kun ved at smage bitterheden og føle smerten ved en falden verden, at vi overhovedet kunne forestille os eller endda nyde sand lykke.

Et vidnesbyrd om faldet undskylder ikke synd eller en slap tilgang til livets pligter, som altid kræver flid, dyd og ansvarlighed. Men det bør dæmpe vores frustrationer, når tingene bare går galt, eller vi ser en moralsk mangel i et familiedlem, en ven eller en leder. Alt for ofte får denne slags os til at dvæle ved kivagtig kritik eller bitterhed, der berører os vores tro. Men et fast vidnesbyrd om faldet kan hjælpe os til at blive mere som Gud, som han er beskrevet af Jonas, det vil sige »barmhjertig ... sen til vrede og rig på troskab« mod alle – deriblandt os selv – i vores uundgåeligt ufuldkomne tilstand.

Endnu stærkere end at tilkendegive faldets virkninger leder Jonas’ historie os med stor kraft hen til ham, der kan udfri os fra disse virkninger. Jonas’ selvopofrelse for at redde sine skibskammerater er i sandhed kristuslignende. Og da Jesus tre gange bliver forlangt et mirakuløst tegn på sin guddommelighed, tordner han, at der ikke skal gives noget »andet tegn end Jonastegnet«, og erklærer, at »som Jonas var i bugen på havdyret i tre dage og tre nætter, sådan skal Menneskesønnen være i jordens skød i tre dage og tre nætter«. Som et symbol på Frelserens offerdød og herlige opstandelse er Jonas måske nok mangelfuld. Men det er også det, der gør hans personlige vidnesbyrd om – og forpligtelse over for Jesus Kristus, som blev givet i hvalens bug, så rørende og inspirerende.

Jonas’ bønfoldelse kommer fra en god mand, som er i en krise, som han hovedsageligt selv har skabt. Når en katastrofe forårsages af en beklagelig vane, kommentar eller beslutning på trods af så mange andre gode intentioner og oprigtige og retfærdige anstrengelser, kan det for en hellig

feeling forsaken. But whatever the cause or degree of disaster we face, there is always dry ground for hope, healing, and happiness. Listen to Jonah:

“I cried by reason of mine affliction unto the Lord ... ; out of the belly of hell cried I. ...

“For thou hadst cast me into the deep, in the midst of the seas; ...

“[And] I said, I am cast out of thy sight; yet I will look again toward thy holy temple.

“The waters compassed me about, even to the soul: the depth closed me round about, the weeds were wrapped about my head.

“I went down to the bottoms of the mountains; ... yet hast thou brought up my life from corruption. ...

“When my soul fainted ... I remembered the Lord: and my prayer came ... into thine holy temple.

“They that observe lying vanities forsake their own mercy.

“But I will sacrifice unto thee with the voice of thanksgiving; I will pay that that I have vowed. Salvation is of the Lord.”

Though it was many years ago, I can tell you exactly where I was sitting and exactly what I was feeling when, deep in the belly of a personal hell, I discovered this scripture. For anyone today feeling like I did then—that you are cast off, sinking in deepest waters, with seaweed wrapped about your head and oceanic mountains crashing all around you—my plea, inspired by Jonah, is forsake not your own mercy. You have immediate access to divine help and healing despite your human flaws. This awe-inspiring mercy comes in and through Jesus Christ. Because He knows and loves you perfectly, He offers it to you as your “own,” meaning it is perfectly suited to you, designed to relieve your individual agonies and heal your particular pains. So, for heaven’s sake and yours, do not turn your back on that. Accept it. Start by refusing to listen to the “lying vanities” of the adversary, who would tempt you into thinking that relief is found in sailing away from your spiritual responsibilities. Instead, follow the lead of the repentant Jonah. Cry unto God. Turn to the temple. Cling to your covenants. Serve the Lord, His Church, and others with sacrifice and thanksgiving.

Doing these things brings a vision of God’s special covenantal love for you—what the Hebrew Bible calls *hesed*. You will see and feel the

være særligt knusende og få en til at føle sig forladt. Men uanset årsagen eller graden af de katastrofer, vi står over for, er der altid tør grund med håb, helbredelse og lykke. Lyt til Jonas:

»I min nød råbte jeg til Herren ... fra dødsrigets dyb råbte jeg om hjælp ...

Du havde kastet mig i dybet, i havets skød ...

Jeg tænkte: Jeg er jaget bort fra dig; får jeg igen dit hellige tempel at se?

Vandet truede mit liv, havdybet omgav mig, tang havde viklet sig om mit hoved.

Jeg var kommet ned til bjergenes rødder ...
Mendu ... løftede mig op fra graven.

Da mit liv var ved at ebbe ud, huskede jeg på Herren; min bøn nåede til ... dit hellige tempel.

De, der dyrker falske guder, svigter troskaben mod dig [deres egen barmhjertighed].

Men jeg vil ofre til dig med takkesang; jeg vil indfri de løfter, jeg aflagde. Frelsen kommer fra Herren!«

Selvom det er mange år siden, kan jeg fortælle jer præcist, hvor jeg sad, og præcist, hvad jeg følte, da jeg dybt i bugen af et personligt helvede opdagede dette skriftsted. Til alle, der i dag føler, som jeg gjorde dengang – at I er forstødt, synker ned i det dybeste hav, med tang viklet om jeres hoved og oceaniske bjerge, der styrter ned omkring jer – er min bøn, inspireret af Jonas: Svigt ikke jeres egen barmhjertighed. I har direkte adgang til guddommelig hjælp og helbredelse på trods af jeres menneskelige fejl. Denne forbløffende barmhjertighed kommer i og gennem Jesus Kristus. Fordi han kender og elsker jer fuldkomment, tilbyder han den til jer som »jeres«, hvilket betyder, at den passer perfekt til jer, er udformet til at lindre jeres individuelle kvaler og helbrede netop jeres smerter. Så for himlens og jeres skyld: Vend ikke ryggen til den. Acceptér den. Begynd ved at nægte at lytte til modstanderens »falske guder«, som frister jer til at tro, at lettelse findes ved at sejle væk fra jeres åndelige ansvar. Følg i stedet den angrende Jonas’ eksempel. Anrøb Gud. Vend jer til templet. Hold fast ved jeres pagter. Tjen Herren, hans kirke og andre med opofrelse og taksigelse.

Når I gør disse ting, får I et perspektiv på Guds særlige pagtskærlighed til jer – det, som den hebraiske bibel kalder *hesed*. I vil se og føle

power of God's loyal, untiring, inexhaustible, and "tender mercies" that can make you "mighty ... unto ... deliverance" from any sin or any setback. Early and intense anguish may cloud that vision at first. But as you continue to "pay that that [you] have vowed," such a vision will shine brighter and brighter in your soul. And with that vision you will not only find hope and healing, but, astonishingly, you will find joy, even in the midst of your crucible. President Russell M. Nelson taught us so very well: "When the focus of our lives is on God's plan of salvation ... and Jesus Christ and His gospel, we can feel joy regardless of what is happening—or not happening—in our lives. Joy comes from and because of Him."

Whether we are facing a deep, Jonah-like catastrophe or the everyday challenges of our imperfect world, the invitation is the same: Forsake not your own mercy. Look to the sign of Jonah, the living Christ, He who rose from His three-day grave having conquered all—for you. Turn to Him. Believe in Him. Serve Him. Smile. For in Him, and Him alone, is found the full and happy healing from the Fall, healing we all so urgently need and humbly seek. I testify this is true. In the sacred name of Jesus Christ, amen.

kraften i Guds loyale, utrættelige, uudtømmelige og »milde barmhjertighed«, der kan gøre jer »mægtige ... til udfrielse« fra enhver synd eller ethvert tilbageslag. Tidlige og intense kvaler kan måske sløre for dette perspektiv til at begynde med. Men når I fortsætter med at »indfri de løfter, [I] aflagde«, vil et sådant perspektiv skinne klarere og klarere i jeres sjæl. Og med det perspektiv vil I ikke blot finde håb og helbredelse, men I vil forbløffende nok finde glæde, selv når I er prøvelsens smeltedigel. Præsident Russell M. Nelson underviste os så fint: »Når vi har fokus på Guds frelsesplan ... og Jesus Kristus og hans evangelium, kan vi føle glæde, uanset hvad der sker – eller ikke sker – i vores liv. Glæde kommer fra og på grund af ham.«

Uanset om vi står over for en dyb, Jonas-lignende katastrofe eller hverdagens udfordringer i vores ufuldkomne verden, er opfordringen den samme: Svigt ikke jeres egen barmhjertighed. Se hen til Jonas' tegn, den levende Kristus, han, der opstod fra sin tre dage lange grav efter at have sejret overalt—for jer. Vend jer til ham. Tro på ham. Tjen ham. Smil. For i ham, og ham alene, findes den fulde og lykkelige helbredelse fra faldet; helbredelse, vi alle så presserende har brug for og ydmygt søger. Jeg vidner om, at dette er sandt. I Jesu Kristi hellige navn. Amen.