

Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland
Of the Seventy

Verlassen Sie nicht den, der Ihnen Gutes tut

Elder Matthew S. Holland
von den Siebzigern

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 shipmates.

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

Sie haben sofortigen Zugang zu göttlicher Hilfe und Heilung – trotz Ihrer menschlichen Fehler

Eine Lehrerin erklärte einmal, dass ein Wal trotz seiner Größe keinen Menschen verschlucken könne, weil die Kehle bei Wale zu klein sei. Ein Mädchen widersprach: „Aber Jona wurde doch von einem Wal verschluckt.“ Die Lehrerin erwiderte: „Das ist unmöglich.“ Das Mädchen war so leicht nicht zu überzeugen und entgegnete: „Nun, wenn ich in den Himmel komme, frage ich ihn.“ Die Lehrerin spöttelte: „Was ist, wenn Jona ein Sünder war und nicht in den Himmel kam?“ Darauf das Mädchen: „Dann können Sie ihn fragen.“

Wir lachen, aber wir sollten nicht darüber hinwegsehen, was für eine Kraft Jonas Geschichte für jeden ausstrahlt, der „demütig nach dem Glücklichsein trachtet“, und besonders für den, der eine schwere Zeit durchmacht.

Gott gebot Jona, nach Ninive zu gehen und Umkehr zu predigen. Aber Ninive war ein brutaler Feind des alten Israel, und so macht sich Jona sofort in entgegengesetzter Richtung auf den Weg und fährt mit einem Schiff nach Tarschisch. Als er sich vor seinem Auftrag drückt, kommt ein verheerender Sturm auf. Jona ist sich sicher, dass sein Ungehorsam der Grund dafür ist, und lässt sich freiwillig über Bord werfen. Das Meer hört auf zu toben und seine Schiffskameraden werden gerettet.

Durch ein Wunder entkommt Jona dem Tod, als er von einem „großen Fisch“, den der Herr „schickte“, verschlungen wird. Er schmachet aber drei Tage lang an diesem unglaublich düsteren und faulig riechenden Ort, bis er endlich an Land gespien wird. Daraufhin nimmt er seine

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, Jonah 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

Berufung, nach Ninive zu gehen, an. Als die Bevölkerung der Stadt aber umkehrt und vor der Vernichtung bewahrt wird, stößt sich Jona an der Barmherzigkeit, die seinen Feinden erwiesen wird. Gott bringt Jona geduldig bei, dass er alle seine Kinder liebt und retten möchte.

Nachdem er mehr als einmal bei seinen Aufgaben gestrauchelt war, legt Jona lebhaft Zeugnis dafür ab, dass im Erdenleben „alle gefallen sind“. Wir sprechen nicht oft von einem Zeugnis vom Fall. Wenn wir aber ein Verständnis der Lehre und ein geistiges Zeugnis davon haben, warum jeder Einzelne von uns mit sittlichen, körperlichen und situationsbedingten Herausforderungen ringt, ist dies ein großer Segen. Hier auf Erden wächst hässliches Unkraut, selbst kräftige Knochen brechen und alle haben „die Herrlichkeit Gottes verloren“. Aber dieser irdische Zustand – eine Konsequenz der Entscheidungen, die Adam und Eva getroffen haben – ist aus genau dem Grund erforderlich, weshalb wir existieren: damit wir „Freude haben können“! Wie unsere ersten Eltern gelernt haben, können wir uns wahres Glück gar nicht vorstellen, geschweige denn es genießen, wenn wir nicht die Bitterkeit einer gefallenen Welt schmecken und ihren Schmerz spüren.

Ein Zeugnis vom Fall entschuldigt weder Sünden noch ein lasches Erfüllen unserer Pflichten, diestets Eifer, Tugend und Rechenschaft erfordern. Es sollte aber unseren Missmut mildern, wenn etwas einfach falsch läuft oder wenn wir einen sittlichen Fehler bei einem Familienmitglied, einem Freund oder einem Führer sehen. Zu oft führt solches dazu, dass wir uns Streit, Kritik oder Groll hingeben, der uns den Glauben raubt. Aber ein festes Zeugnis vom Fall kann uns helfen, mehr wie Gott zu sein, wie Jona beschrieben hat; also in unserem unvermeidlich unvollkommenen Zustand im Umgang mit allen – auch uns selbst – barmherzig, „langmütig und reich an Huld“ zu sein.

Jonas Geschichte zeigt nicht nur die Auswirkungen des Falls auf, sondern weist uns vor allem auch auf überzeugende Weise auf Gott hin, der uns von diesen Auswirkungen befreien kann. Dass Jona sich selbst für seine Kameraden opferte, ist in der Tat sehr christlich. Als von Jesus ein Zeichen seiner Göttlichkeit gefordert wird, erwidert er dreimal unwillig, dass „kein Zeichen gegeben werden [wird] außer das Zeichen des Jona“, und merkt an: „Denn wie Jona drei Tage

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 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 for-sake not your own mercy. You have immediate

und drei Nächte im Bauch des Fisches war, so wird auch der Menschensohn drei Tage und drei Nächte im Schoß der Erde sein."Jona mag ein mangelhaftes Sinnbild für den Opfertod des Erretters und seine herrliche Auferstehung sein. Dadurch aber wirken sein persönliches Zeugnis für Jesus Christus und seine Hingabe an ihn, die er im Bauch des Fisches bewies, auch so ergreifend und inspirierend.

Jonas Ausruf ist der eines guten Mannes in einer Krise, die er größtenteils selbst verursacht hat. Bei einem Heiligen kann es besonders niederschmetternd sein und dazu führen, dass er sich verlassen fühlt, wenn trotz seiner vielen anderen guten Absichten und ernsthaften Bemühungen, rechtschaffen zu sein, eine bedauerliche Gewohnheit, Bemerkung oder Entscheidung eine Katastrophe zur Folge hat. Aber welche Ursache oder welches Ausmaß das Unglück auch haben mag, das uns begegnet – es gibt immer Grund für Hoffnung, Heilung und Glück. Hören Sie Jona zu:

„In meiner Not rief ich zum Herrn ... Aus dem Leib der Unterwelt schrie ich um Hilfe ...

Du hast mich in die Tiefe geworfen, in das Herz der Meere;

[und] ich sagte: Ich bin verstoßen aus deiner Nähe. Wie kann ich jemals wiedersehen deinen heiligen Tempel?

Das Wasser reichte mir bis an die Kehle, die Urfut umschloss mich; Schilfgras umschlang meinen Kopf.

Bis zu den Wurzeln der Berge bin ich hinabgestiegen ... Doch du holtest mich lebendig aus dem Grab herauf ...

Als meine Seele ... verzagte, gedachte ich des Herrn und mein Gebet drang ... zu deinem heiligen Tempel.

Die nichtige Götzen verehren, verlassen den, der ihnen Gutes tut.

Ich aber will dir opfern und laut dein Lob verkünden. Was ich gelobt habe, will ich erfüllen. Vom Herrn kommt die Rettung.“

Es ist zwar schon viele Jahre her, aber ich kann Ihnen noch genau sagen, wo ich war und was genau ich fühlte, als ich selbst tief im Leib einer Unterwelt steckte und diese Schriftstelle entdeckte. Jeden, der heute das Gleiche fühlt wie ich damals – als sei man verstoßen worden und im tiefsten Wasser versunken, als umschlängte Schilfgras den Kopf und brächen Wellenberge von allen Seiten des Meeres über einen herein –

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 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

bitte ich, von Jona inspiriert: Verlassen Sie nicht den, der Ihnen Gutes tut. Sie haben sofortigen Zugang zu göttlicher Hilfe und Heilung – trotz Ihrer menschlichen Fehler. Diese ehrfurchtgebietende Barmherzigkeit kommt in und durch Jesus Christus zustande. Weil er Sie kennt und vollkommen liebt, bietet er sie Ihnen als Ihre eigene, soll heißen: vollkommen an Sie angepasst und dazu bestimmt, Ihre individuellen Qualen zu lindern und Ihre persönlichen Schmerzen zu heilen. Wenden Sie ihr also um Himmels willen und Ihretwillen nicht den Rücken zu. Nehmen Sie sie an. Fangen Sie an, indem Sie sich weigern, auf die „nichtigen Götzen“ des Widersachers zu hören, der Ihnen einreden möchte, dass Sie sich befreien können, indem Sie sich vor Ihren geistigen Aufgaben drücken. Folgen Sie stattdessen dem Beispiel des umkehrwilligen Jona. Rufen Sie Gott an. Wenden Sie sich dem Tempel zu. Halten Sie an Ihren Bündnissen fest. Dienen Sie dem Herrn, seiner Kirche und anderen, indem Sie Opfer bringen und Ihr Lob verkünden.

Wenn Sie dies tun, erlangen Sie ein Verständnis der besonderen, mit dem Bund einhergehenden Liebe Gottes zu Ihnen – die in der hebräischen Bibel als *hesed* bezeichnet wird. Sie werden die Macht der treuen, unermüdlichen, unerschöpflichen und „liebenvollen, großen Barmherzigkeit“ Gottes sehen und spüren, die Ihnen die Macht „zur Kraft der Befreiung“ von jeglicher Sünde und jeglichem Rückschlag verschaffen kann. Anfangs wird die Aussicht darauf vielleicht durch intensive Qual beeinträchtigt. Aber wenn Sie weiterhinerfüllen, was Sie gelobt haben, wird diese Aussicht immer heller in Ihrer Seele erstrahlen. Und mit dieser Aussicht finden Sie nicht nur Hoffnung und Heilung, sondern erstaunlicherweise auch Freude – selbst inmitten Ihrer Feuerprobe. Präsident Russell M. Nelson hat es sehr gut erklärt: „Wenn wir Gottes Plan der Erlösung und Jesus Christus und sein Evangelium in unserem Leben in den Mittelpunkt stellen, … können wir Freude verspüren – ganz gleich, was in unserem Leben geschieht oder nicht geschieht. Freude kommt von Christus und durch ihn.“

Ganz gleich, ob wir eine schlimme Katastrophe wie Jona erleben oder die alltäglichen Herausforderungen unserer unvollkommenen Welt – die Aufforderung ist dieselbe: Verlassen Sie nicht den, der Ihnen Gutes tut. Blicken Sie auf das Zeichen des Jona, den lebendigen Christus,

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.

ihn, der von seinem dreitägigen Grab auferstanden ist und alles besiegt hat – und zwar für Sie. Wenden Sie sich ihm zu. Glauben Sie an ihn. Dienen Sie ihm. Lächeln Sie. Denn in ihm – und nur in ihm – ist die vollständige und glückliche Heilung vom Fall zu finden, eine Heilung, die wir alle so dringend brauchen und um die wir uns demütig bemühen. Ich bezeuge, dass dies wahr ist. Im heiligen Namen Jesu Christi. Amen.