

Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland
Of the Seventy

A te irgalmadat el ne hagyd

Matthew S. Holland elder
a Hetvenektől

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 destruction, Jonah resents the mercy shown his enemies. God patiently teaches Jonah that He loves and seeks to rescue all His children.

Az emberi tökéletlenségeid ellenére azonnali hozzáférése van az isteni segítséghez és gyógyításhoz.

Egyszer egy tanár arról tanított, hogy egy bálna – akármilyen nagy is – nem tudna lenyelni egy embert, mert a bálnáknak kicsi a torkuk. Egy lány azt az ellenvetést tette, hogy „de Jónást mégis lenyelte egy bálna”. A tanár azt válaszolta, hogy ez lehetetlen. A lányt ez nem győzte meg, és azt mondta: „Hát, amikor a mennybe jutok, majd megkérdezem tőle.” A tanár csúfondárosan felvette: „Mi van akkor, ha Jónás bűnös ember volt, és nem a mennybe ment?” A lány azt válaszolta: „Akkor majd megkérdezheti tőle maga.”

Nevetünk ezen, de ne tévesszük szem elől, milyen erőt ad Jónás története a boldogság alázatos keresőinek, különösen azoknak, akik küszködnek.

Isten azt parancsolta Jónásnak, hogy menjen Ninivébe, és hirdessen bűnbánatot. Ninive azonban Izrael kíméletlen ellensége volt, így hát Jónás rögtön el is indul épp az ellenkező irányba, hajóra szállva Tarsis felé. Miközben a hajójával maga mögött hagyja az elhívását, hajótöréssel fenyegető vihar támad. Mivel Jónás biztos benne, hogy ezt az engedetlensége okozta, felajánlja, hogy vessék őt a tengerbe. Ez lecsendesíti a háborgó tengert, ami megmenti a hajón lévők életét.

Csodával határos módon Jónás is megmenekül a haláltól, mivel elnyeli egy, az Úr által „rendelt” nagy hal. Azonban három napig szenved ezen a hihetetlenül sötét és bűzös helyen, mielőtt a hal végre kiköpi őt a szárazföldre. Ekkor elfogadja a Ninivébe szólító elhívást. Ám amikor a város bűnbánatot tart és megmenekül a pusztulástól, Jónás zokon veszi az ellenségei iránt tanúsított irgalmat. Isten türelmesen megtanítja

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 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

Jónásnak, hogy Ő az összes gyermekét szereti és meg szeretné menteni.

Jónás, a kötelességeiben többször is meg-inogva, eleven bizonytságot képvisel arról, hogy a halandóságban minden ember bukott. Nem beszélünk valami gyakran a bukásról való bizonytságról. Azonban hatalmas áldás az, ha megértjük azt a tant és lelki tanúságunk is van arról, hogy miért küszködik minden egyes ember erkölcsi, fizikai és az adott helyzetekből adódó kihívásokkal. Itt a földön ronda gyomok nőnek, még az erős csontok is eltörnek, és mindenkiből hiányzik az isteni dicsőség. Ám ez a halandó állapot – Ádám és Éva döntéseinek a következménye – elengedhetetlen a létezésünk alapvető céljához: „hogy örömi[n]k lehessen”. Első szüleink is megtanulták, hogy kizárólag a keserű megízlelése és a bukott világ fájdalmanak az átélése által lehet akár csak elképzelésünk is az igaz boldogságról, az örömteli megtapasztalásáról nem is beszélve.

A bukásról való bizonytságnemesség a bűnre vagy az élet kötelezettségeihez történő hanyag hozzáállásra, mert azokhoz mindig szorgalomra, erényre és felelősségvállalásra van szükség. Azonban ennek mérsékelnie kellene a bosszúságunkat, amikor egyszerűen csak rosszul sülnek el a dolgok, netán erkölcsi hiányosságot látunk valamely családtagunkban, barátunkban vagy vezetőnkben. Az ehhez hasonló dolgok túl gyakran okozzák azt, hogy elmerülünk a rosszszindulatú bírálatban vagy neheztelésben. ami megrabol bennünket a hitünktől. A bukásról való erős bizonytságh segíthet nekünk hasonlóbbaknak lenni Istenhez, aki Jónás szavaival élve „irgalmas és kegyelmes... , nagy türelmű” mindenki-vel – minket is beleértve a mi elkerülhetetlenül tökéletlen állapotunkban.

Jónás története még kiemelkedőbb abban, hogy nemcsak megjeleníti a bukás hatásait, hanem hathatósan oda is irányít minket Őhoz-zá, aki meg tud szabadítani bennünket ezektől a hatásoktól. Jónás önfeláldozása azért, hogy megmentse a hajós társait, valóban krisztusi. Amikor pedig Jézustól három alkalommal is az isteni mivoltát bizonyító csodálatos jelet követelnek, Ő rájuk dördül, hogy „nem adatik jel... , hanemha Jónás prófétának jele”, kijelentve, hogy „Jónás három éjjel és három nap volt a csethal gyomrában, azonképen az embernek Fia is három nap és három éjjel lesz a föld gyomrában”. Lehetséges, hogy Jónás tökéletlenül jelképezi a Szabadító áldozatként bekövetkezett halálát és

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 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

dicső feltámadását. Ám egyúttal éppen ez teszi rendkívül szívbe markolóvá és lélekemelővé azt a személyes tanúságát és elkötelezettségét, melyet a cet gyomrában nyilvánít ki Jézus Krisztus iránt.

Jónás egy, zömmel saját maga okozta válságban lévő, ám jóra való emberként kiált fel. Ha egy szentet a sok egyéb jó szándéka és az igazlelkűségre tett őszinte erőfeszítése ellenére is csapás ér valamely sajnálatos szokása, megjegyzése vagy döntése okán, akkor számára az különösen lesújtó lehet, és az elhagyatottság érzését kelti. Viszont függetlenül attól, hogy milyen okból következik be vagy milyen mértékű a sorscsapás, amellyel szembenézünk, mindigott van a remény, a gyógyulás és a boldogság szárazföldje. Hallgassátok csak Jónást:

„Nyomorúságomban az Úrhoz kiálték...; a [pokol] torkából sikolték...

Mert mélységbe vetettél engem, tenger közepébe, és körülfogott engem a víz...

És én mondtam: Elvettettem a te szemeid elől; [mégismeglátom ismét] szentséged templomát!

Körülvettek engem a vizek lelkemig, mély ár kerített be engem, hínár szövődött fejemre.

A hegyek alapjáig sülyedtem alá... Mindazáltal kiemelted éltetemet a mulásból...

Mikor elcsüggedt... az én lelkem, megemlékeztem az Úrról, és bejutott az én könyörgésem... a te szentséged templomába.

A kik hiú bálványokra ügyelnek, elhagyják [az ő irgalmukat];

De én hálaadó szóval áldozom néked; megadom, a mit fogadtam. Az Úré a Szabadítás."

Bár sok évvel ezelőtt történt, meg tudom mondani, hogy pontosan hol ültem és pontosan mit éreztem, amikor – mélyen a saját személyes poklom torkában lévén – felfedeztem ezt a szentírásrészt. Ha ma bárki úgy érzi magát, ahogyan én akkor – hogy kivetették, a legmélyebb vízbe süllyed éppen, fejére szövődött hínárral és körülötte mindenhol omladozó hegyekkel az óceán mélyén –, azt ma Jónás által sugallva így kérlelem: a te irgalmadat el ne hagyd! Az emberi tökéletlenségeid ellenére azonnali hozzáférése van az isteni segítséghez és gyógyításhoz. Ez a bámulatos irgalom Jézus Krisztusban és Óálta-la érkezik. Mivel Ő tökéletesen ismer és szeret téged, ezért atíédként, vagyis teljesen rád szabva, a saját gyötrelmeid enyhítése és egyedi fájdalmaid

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 callshesed. 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 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.

meggyógyítása végett kínálja fel ezt neked. Szóval, az ég szerelmére – és a saját érdekedben –, ne fordíts hátat ennek! Fogadd el! Kezdd azzal, hogy nem leszel hajlandó hallgatni az ellenség „hiú bálvány[aira]”, akik azzal a gondolattal kísértene, hogy a lelki feladataidtól történő elhajózásban rejlik az enyhülés. Inkább lépj a bűnbánó Jónás nyomdokába. Fohászkodj Istenhez! Fordulj a templom felé! Ragaszkodj a szövetségeidhez! Áldozathozattal és hálaadással szolgálj az Urat, az Ő egyházát és másokat!

E dolgok megtétele felnyitja a szemedet Isten különleges, szövetséges szeretetére irántad – arra, amit a héber Biblia aheszedszóval illet. Látni és érezni fogod Isten hűsége, fáradhatatlan, kimeríthetetlen és „gyengéd irgalmasságai[t]”, amelyek „hatalmat ad[nak neked] a kiszabadulásra” bármely bűnből vagy kedvezőtlen fordulatból. Lehetséges, hogy először a kezdeti és heves gyötrellem elhomályosítja ezt a jövőképet. De ha továbbra is „megad[od], a mit fogad[ál]”, akkor ez a jövőkép egyre fényesebben ragyog majd a lelkedben. És ezzel a jövőképpel nemcsak reményre és gyógyulásra lesz majd, hanem – megdöbbentő módon – örömré is, még a tűzpróbád közepette is. Russell M. Nelson elnök oly jól tanította ezt nekünk: „Amikor életünket Isten szabadítástervére összpontosítjuk..., valamint Jézus Krisztusra és az Ő evangéliumára, akkor örömet érezhetünk, függetlenül attól, hogy mi történik – vagy mi nem történik – az életünkben. Az öröm Tőle származik, és Őmiatta van benne részünk.”

Nézzünk bár szembe komoly, Jónás-féle csapással vagy a tökéletlen világunk mindennapi kihívásaival, a felszólítás ugyanaz: a te irgalmadat el ne hagyj! Tekints Jónás jelére, az élő Krisztusra, akimindentlegyőzve harmadnap feltámadt a sírból –teérted. Fordulj Őhozzá! Higgy Őbenne! Szolgálj Őt! Mosolyogj! Mert Őbenne, és csakis Őbenne található olyan teljes és örömteli gyógyulás a bukástól, amely gyógyulásra mindannyiunknak oly sürgetően szükségünk van és amelyet alázatosan keresünk. Bizonyosságot teszek arról, hogy ez igaz. Jézus Krisztus szent nevében, ámen.