

# Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland  
*Of the Seventy*

## Non abbandonate la fonte della vostra grazia

Anziano Matthew S. Holland  
*dei Settanta*

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.

---

*Avete accesso immediato all’aiuto e alla guarigione divini, nonostante le vostre imperfezioni umane.*

Un’insegnante una volta spiegò che una balena — anche se grande — non poteva ingoiare un essere umano perché le balene hanno gole piccole. Una bambina obiettò: “Ma Giona fu inghiottito da una balena”. L’insegnante rispose: “È impossibile”. Non ancora convinta, la bambina disse: “Ebbene, quando andrò in cielo, glielo chiederò”. L’insegnante sogghignò: “E se Giona era un peccatore e non fosse andato in paradiso?”. La bambina rispose: “Allora può chiederglielo lei”.

Noi ridiamo, ma non dobbiamo lasciarci sfuggire il potere che la storia di Giona offre a ogni “umile ricercatore della felicità”, specialmente a coloro che soffrono.

Dio comandò a Giona: “Alzati, va a Ninive” a dichiarare il pentimento. Ninive, però, era la nemica brutale dell’antico Israele — perciò Giona si dirige prontamente in nave proprio nella direzione opposta, a Tarsis. Mentre si allontana dalla sua chiamata, si scatena una tempesta devastante. Certo che la causa sia la sua disobbedienza, Giona si offre volontario per farsi gettare in mare. Questo calma il mare in tempesta, salvando i suoi compagni di viaggio.

Miracolosamente, Giona sfugge alla morte quando il Signore fa venire “un gran pesce” per inghiottirlo. Ma languisce in quel luogo incredibilmente buio e putrido per tre giorni, fino a quando non viene finalmente vomitato sull’asciutto. Egli quindi accetta la sua chiamata per Ninive. Tuttavia, quando la città si pente e viene risparmiata dalla distruzione, Giona si risente della misericordia mostrata ai suoi nemici. Dio

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 whale, so poignant and inspiring.

insegna pazientemente a Giona che Egli ama e cerca di soccorrere tutti i Suoi figli.

Inciampando più di una volta nei suoi doveri, Giona offre una vivida testimonianza che nella vita terrena “tutti sono decaduti”. Non parliamo spesso della testimonianza della Caduta. Tuttavia, avere una comprensione dottrinale e una testimonianza spirituale del perché ognuno di noi lotta con difficoltà morali, fisiche e contingenti è una grande benedizione. Qui sulla terra crescono erbacce orribili, anche le ossa forti si rompono e tutti “sono privi della gloria di Dio”. Ma questa condizione terrena — conseguenza delle scelte fatte da Adamo ed Eva — è essenziale alla ragione stessa per cui esistiamo: “affinché [possiamo] provare gioia”! Come impararono i nostri primi genitori, solo assaporando l’amarrezza e provando il dolore di un mondo decaduto avremmo potuto anche solo concepire, se non addirittura gustare, la vera felicità.

Una testimonianza della Caduta non giustifica il peccato o un approccio negligente verso i doveri della vita, che richiedono sempre diligenza, virtù e responsabilità. Dovrebbe, però, mitigare la nostra frustrazione quando le cose vanno male o quando vediamo un fallimento morale in un familiare, un amico o un dirigente. Troppo spesso ci lasciamo andare a critiche polemiche o a risentimenti che ci derubano della fede. Ma una salda testimonianza della Caduta può aiutarci a essere più simili a Dio come descritto da Giona, ovvero “misericordioso, lento all’ira, di gran benignità” — nei confronti di tutti — compresi noi stessi — nel nostro stato inevitabilmente imperfetto.

Ancora più che manifestare gli effetti della Caduta, la storia di Giona ci dirige potentemente a Colui che può liberarci da quegli effetti. Il sacrificio di Giona per salvare i suoi compagni di viaggio è davvero cristiano. Per ben tre volte, quando Gli viene chiesto con insistenza un segno miracoloso della Sua divinità, Gesù risponde con fermezza che “un segno [...] non [...] sarà dato, tranne il segno [di] Giona”, dichiarando che, come Giona “stette nel ventre del pesce tre giorni e tre notti, così [sarebbe stato] il Figlio dell’uomo nel cuore della terra tre giorni e tre notti”. Quale simbolo della morte sacrificale e della gloriosa risurrezione del Salvatore, Giona potrebbe non essere perfetto. Ma questo è anche ciò che rende la sua testimonianza personale e il suo impegno verso Gesù Cristo, offerti nel ventre della balena, così commoventi e d’ispirazione.

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 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 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

Il grido di Giona è quello di un brav'uomo in crisi, in gran parte a causa sua. Per un santo, quando una catastrofe è causata da un'abitudine, un commento o una decisione deplorabili, nonostante le tante altre buone intenzioni e gli sforzi sinceri di rettitudine, può essere particolarmente devastante e lasciare un senso di abbandono. Qualunque sia la causa o il grado di disastro che affrontiamo, c'è sempre un terreno asciutto per la speranza, la guarigione e la felicità. Ascoltate Giona:

"Io ho gridato all'Eterno dal fondo della mia distretta [...]; dalle viscere del soggiorno dei morti ho gridato [...].

Tu mi hai gettato nell'abisso, nel cuore del mare [...].

E io dicevo: 'Io sono cacciato via lontano dal tuo sguardo! Eppure, io vedrò ancora il tuo tempio santo'.

Le acque mi hanno attorniato fino all'anima; l'abisso mi ha avvolto; le alghe mi si sono attorcigliate al capo.

Io sono disceso fino alle radici dei monti; [...] ma tu hai fatto risalire la mia vita dalla fossa [...].

Quando la mia anima veniva meno [...], io mi sono ricordato dell'Eterno, e la mia preghiera è giunta [...] nel tuo tempio santo.

Quelli che onorano le vanità bugiarde abbandonano la fonte della loro grazia;

ma io ti offrirò sacrifici, con canti di lode; andempirò i voti che ho fatto. La salvezza appartiene all'Eterno."

Sebbene siano passati molti anni, posso dirvi esattamente dove mi trovavo, e esattamente come mi sentivo quando, nel profondo di un inferno personale, ho scoperto questo passo scritturale. Per tutti coloro che oggi si sentono come mi sentivo io allora — rigettati, che stanno affondando nelle acque più profonde, con alghe attorcigliate al capo e montagne oceaniche che si infrangono tutt'intorno a loro — la mia supplica, ispirata da Giona, è: non abbandonate la fonte della vostra grazia. Avete accesso immediato all'aiuto e alla guarigione divini, nonostante le vostre imperfezioni umane. Questa maestosa grazia giunge in Gesù Cristo e tramite Lui. Poiché Egli vi conosce e vi ama perfettamente, ve la offre come fosse "vostra", il che significa che è perfettamente adatta a voi, progettata per alleviare le vostre angosce individuali e guarire i vostri particolari dolori. Quindi, per amor del cielo e vostro, non

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.

voltatele le spalle. Accettatela. Iniziate rifiutando di ascoltare le "vanità bugiarde" dell'avversario che vorrebbero indurvi a pensare che il sollievo si trovi allontanandosi dalle vostre responsabilità spirituali. Piuttosto, seguite l'esempio del penitente Giona. Invocate Dio. Volgetevi al tempio. Tenetevi stretti alle vostre alleanze. Servite il Signore, la Sua Chiesa e gli altri con sacrificio e gratitudine.

Fare queste cose porta alla visione dell'amore speciale di Dio nei vostri confronti che sta alla base dell'alleanza — quello che la Bibbia ebraica chiamahesed. Vedrete e sentirete il potere delle leali, instancabili, inesauribili e "tenere misericordie" di Dio che possono rendervi "potenti finanche [alla] liberazione" da ogni peccato o da ogni ostacolo. All'inizio, un'angoscia precoce e intensa potrebbe offuscare quella visione. Ma se continuate a "[adempiere] i voti che [avete] fatto", essa brillerà sempre di più nella vostra anima. E grazie a questa visione non solo troverete speranza e guarigione ma, sorprendentemente, troverete gioia, anche se immersi nel vostro crogiolo. Ben ce lo ha insegnato il presidente Russell M. Nelson: "Quando incentriamo la nostra vita sul piano di salvezza di Dio, [...] e su Gesù Cristo e sul Suo vangelo, possiamo provare gioia a prescindere da ciò che sta accadendo — o non accadendo — in essa. La gioia scaturisce da Lui e grazie a Lui".

Sia che stiamo affrontando una profonda catastrofe come quella di Giona o le sfide quotidiane del nostro mondo imperfetto, l'invito è lo stesso: Non abbandonate la fonte della vostra grazia. Guardate al segno di Giona, il Cristo vivente, Colui che risorse dalla tomba dopo tre giorni avendo vinto ogni cosa—per voi. Volgetevi a Lui. Credete in Lui. ServiteLo. Sorridete. Perché in Lui, e in Lui soltanto, si trova la piena e felice guarigione dalla Caduta, guarigione di cui tutti abbiamo tanto urgente bisogno e che umilmente cerchiamo. Attesto che questo è vero. Nel sacro nome di Gesù Cristo. Amen.