

Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland
Of the Seventy

Verlaat niet Hem die je goedertieren is

Ouderling Matthew S. Holland
van de Zeventig

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.

Je hebt onmiddellijk toegang tot goddelijke hulp en genezing, ondanks je menselijke tekortkomingen.

Een leerkracht zei eens dat walvissen, zelfs de grote, geen mensen kunnen inslikken omdat walvissen een kleine keelopening hebben. Een meisje maakte bezwaar: ‘Maar Jona werd door een walvis opgeslokt.’ De leerkracht antwoordde: ‘Dat is onmogelijk.’ Nog niet overtuigd zei het meisje: ‘Als ik in de hemel kom, zal ik het hem vragen.’ De leerkracht zei met een grijns: ‘En als Jona nu eens een zondaar was en niet naar de hemel ging?’ Het meisje antwoordde: ‘Dan kunt u het hem vragen.’

We lachen, maar let op de kracht die Jona’s verhaal biedt aan iedere ‘ootmoedige zoeker naar geluk’, vooral degene die worstelt.

God stuurt Jona naar Ninevé om bekering te prediken. Maar Ninevé was in de oudheid een meedogenloze vijand van Israël. Dus gaat Jona direct helemaal de andere kant op, per schip, naar Tarsis. Terwijl hij van zijn roeping wegvaart, ontstaat er een storm die tot schipbreuk kan leiden. Jona weet zeker dat zijn ongehoorzaamheid hiervan de oorzaak is en zegt dat de bemanning hem overboord mag gooien. Nu kalmeert de kolkende zee zodat zijn scheepsmaten gered zijn.

Jona ontsnapt op wonderbaarlijke wijze aan de dood doordat de Heer voor een ‘grote vis’ zorgt die hem opslokt. Maar hij verkwijnt drie dagen op die ongelooflijk donkere, rottende plek, totdat hij uiteindelijk op vaste grond wordt uitgespuugd. Dan aanvaardt hij zijn roeping naar Ninevé. Wanneer de stad zich echter bekeert en van verwoesting wordt gespaard, is Jona gekwetst dat zijn vijanden genade ontvangen. God leert Jona geduldig dat Hij van al zijn kinderen

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.

Jonah’s cry is that of a good man in crisis, one largely of his own making. For a saint, when

houdt en hen allemaal wil redden.

Jona faalt meerdere keren in zijn plichten en verschaft ons een levendig getuigenis dat in dit sterfelijk leven ‘allen zijn gevallen.’ We spreken niet vaak over een getuigenis van de val. Maar het is een enorme zegen om leerstellig inzicht en een geestelijk getuigenis te hebben van het feit dat we allemaal worstelen met morele, fysieke, en situationele moeilijkheden. Hier op aarde groeit gemeen onkruid, zelfs sterke botten breken, en allen missen de heerlijkheid van God. Maar deze sterfelijke toestand – het gevolg van de keuzes van Adam en Eva – is essentieel voor onze reden van bestaan: ‘opdat [wij] vreugde zullen hebben’! Zoals onze eerste ouders duidelijk werd, konden wij ons waar geluk alleen voorstellen – laat staan ervan genieten – door de bitterheid te proeven en de pijn te ervaren van een gevallen wereld.

Een getuigenis van de val verontschuldigt de zondeniet, noch een lakse houding ten aanzien van de plichten van het leven, die altijd om ijver, deugd en verantwoordelijkheid vragen. Maar het zou onze frustratie moeten verzachten wanneer er gewoon dingen misgaan, of wanneer we een familielid, vriend of leider moreel zien falen. We laten ons te vaak door dit soort dingen wentelen in twistzieke kritiek of wrok die ons van ons geloof berooft. Een getuigenis van de val kan ons helpen meer zoals God te worden; zoals Jona Hem beschreef: ‘barmhartig [...], geduldig en rijk aan goedertierenheid’ jegens allen – inclusief onszelf – in onze onvermijdelijk onvolmaakte staat.

Jona’s verhaal maakt de gevolgen van de val zichtbaar, maar nog belangrijker is dat het ons krachtig richt op Hem die ons van die gevolgen kan verlossen. Jona’s zelfopoffering om zijn scheepsmaten te redden was zeker christelijk. En drie keer antwoordt Jezus met klem op de vraag om een teken van zijn goddelijkheid dat er ‘geen teken gegeven [zal] worden dan het teken van Jona. Want zoals Jona drie dagen en drie nachten in de buik van de grote vis was, zo zal de Zoon des mensen drie dagen en drie nachten in het hart van de aarde zijn.’ Als symbool van de offerdood en de glorieuze opstanding van de Heiland mag Jona dan gebrekkig zijn, maar juist dat maakt zijn persoonlijke getuigenis van en toewijding aan Jezus Christus, uitgesproken in de buik van de vis, zo aangrijpend en inspirerend.

Jona’s roep is die van een goed mens in nood, grotendeels door hemzelf veroorzaakt. Voor een

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 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

heilige kan het bijzonder verpletterend zijn en een gevoel van verlatenheid geven wanneer een ramp wordt veroorzaakt door een betreurenswaardige gewoonte, opmerking of beslissing, ondanks zoveel andere goede bedoelingen en oprechte inspanningen tot gerechtigheid. Maar wat ook de oorzaak of de omvang van de ramp is die wij onder ogen zien, er is altijd vaste grond voor hoop, genezing en geluk. Luister eens naar Jona:

‘Ik riep uit mijn benauwdheid tot de Heere. [...] Uit de schoot van het graf riep ik. [...]’

‘Want U wierp mij de diepte in, in het hart van de zeeën. [...]’

‘En ik zei: Verstoten ben ik van voor Uw ogen; toch zal ik opnieuw aanschouwen Uw heilige tempel.

‘Water omving mij, bedreigde mijn leven, de watervloed omving mij. Zeewier was om mijn hoofd gebonden.

‘Naar de diepste gronden van de bergen daalde ik af [...]. Maar uit het verderf trok U mijn leven omhoog. [...]’

‘Toen mijn ziel [...] bezweek, dacht ik aan de Heere; mijn gebed kwam tot U, in Uw heilige tempel.

‘Wie nietige afgoden vereren, verlaten Hem Die hun goedertieren is.

‘Maar ik, met dankzegging zal ik U offers brengen; wat ik beloofd heb, zal ik nakomen. Het heil is van de Heere!’

Hoewel het jaren geleden is, kan ik precies vertellen waar ik zat en wat ik voelde toen ik, diep in de buik van een persoonlijke hel, deze Schrifttekst ontdekte. Voor ieder die zich vandaag voelt zoals ik mij toen voelde – dat je bent weggeworpen, in de diepste wateren wegzinkt, met zeewier om je hoofd gewikkeld en torenhoge golven die overal om je heen neerstorten – is mijn smeekbede, geïnspireerd door Jona: verlaat niet Hem die je goedertieren is. Je hebt onmiddellijk toegang tot goddelijke hulp en genezing, ondanks je menselijke tekortkomingen. Deze ontzagwekkende barmhartigheid komt in en door Jezus Christus. Omdat Hij je volmaakt kent en liefheeft, biedt Hij ze je aan als iets ‘van jou’. Dat wil zeggen dat ze volmaakt op jou is afgestemd, bedoeld om jouw persoonlijke pijnen te verlichten en jouw specifieke wonden te helen. Dus, in vredesnaam, en voor je eigen bestwil, keer je daar niet van af. Aanvaard ze. Stop eerst met ‘nietige afgoden’ te vereren. Ze komen van de tegenstander, die je wil laten denken dat je

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.

verlichting vindt door weg te vluchten van je geestelijke verantwoordelijkheden. Volg in plaats daarvan het voorbeeld van de bekeerlijke Jona. Roep God aan. Wend je tot de tempel. Klamp je vast aan je verbonden. Dien de Heer, zijn kerk en anderen met offers en dankbaarheid.

Daardoor vang je een glimp op van Gods bijzondere verbondsliefde voor jou – wat de Hebreeuwse Bijbelhesednoemt. Je zult de kracht zien en voelen van Gods trouwe, onvermoeibare, onuitputtelijke en 'tedere barmhartigheden', die je 'machtig [tot] bevrijding' kunnen maken van elke zonde of tegenslag. Vroege, intense pijn kan dat zicht in het begin vertroebelen. Maar naarmate je blijft 'nakomen wat je beloofd hebt', zal zo'n beeld steeds helderder in je ziel gaan stralen. En met die visie zul je niet alleen hoop en genezing vinden, maar – verbazingwekkend genoeg – ook vreugde, zelfs te midden van je beproeving. President Russell M. Nelson heeft zo duidelijk gezegd: 'Als ons leven gericht is op Gods heilsplan [...] en Jezus Christus en zijn evangelie, kunnen we vreugde voelen ongeacht wat er in ons leven gebeurt – of niet gebeurt. Vreugde komt van en door Hem.'

Of we nu te maken hebben met een diepe, Jona-achtige ramp of met de alledaagse moeilijkheden van onze onvolmaakte wereld, de uitnodiging blijft dezelfde: verlaat niet Hem die je goedertieren is. Kijk naar het teken van Jona, de levende Christus, Hij die uit zijn graf van drie dagen is opgestaan nadat Hij alleshad overwonnen –voor jou. Wend je tot Hem. Geloof in Hem. Dien Hem. Glimlach. Want in Hem, en alleen in Hem, is de volledige, vreugdevolle genezing van de val te vinden, genezing die wij allen zo dringend nodig hebben en nederig zoeken. Ik getuig dat dit waar is. In de heilige naam van Jezus Christus. Amen.