

Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland
Of the Seventy

Nie opuszczajcie swojego Miłościwego

Starszy Matthew S. Holland
Siedemdziesiąty

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.

Macie natychmiastowy dostęp do boskiej pomocy i uzdrowienia mimo ludzkich skaz.

Pewna nauczycielka mówiła na lekcji, że wieloryb — nawet duży — nie może połknąć człowieka, ponieważ wieloryby mają małe gardła. Pewna dziewczynka zaprotestowała: „Ale Jonasza połknął wieloryb”. Nauczycielka odpowiedziała: „To niemożliwe”. Wciąż nieprzekonana dziewczynka odpowiedziała: „No cóż, kiedy pójdę do nieba, zapytam go”. Nauczycielka zadrwiła: „A co, jeśli Jonasz był grzesznikiem i nie poszedł do nieba?”. Dziewczynka odpowiedziała: „To pani go zapyta”.

Śmiejemy się, ale nie powinniśmy przegapić potężnego przesłania zawartego w historii Jonasa dla wszystkich „pokornych poszukiwaczy szczęścia”, a szczególnie w obliczu trudności.

Bóg nakazał Jonaszowi, aby udał się do Niniwy i głosił pokutę. Jednak Niniwa była brutalnym wrogiem starożytnego Izraela, więc Jonasz natychmiast obrał całkowicie przeciwny kierunek i popłynął statkiem do Tarsyzsu. Kiedy odpływał od miejsca swojego powołania, rozszał się sztorm. Pewny, że przyczyną burzy jest jego nieposłuszeństwo, Jonasz dobrowolnie zgłosił się, aby wyrzucono go za burtę. To uspokoiło szalejące morze i uratowało jego towarzyszy podróży.

Jonasz cudem uniknął śmierci, gdy połknęła go „wielka ryba” „wyznaczona” przez Pana. Jednak marniał w tamtym niewiarygodnie ciemnym i cuchnącym miejscu przez trzy dni, aż w końcu został wypłuty na ląd. Wtedy przyjął swoje powołanie w Niniwie. Kiedy jednak mieszkańcy miasta odpokutowali i uniknęli zagłady, Jonasz oburzył się na miłosierdzie okazane jego wrogom. Bóg cierpliwie uczył Jonasa, że kocha On i pragnie

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

ocalić wszystkie Swoje dzieci.

Potykając się niejednokrotnie w swoich obowiązkach, Jonasz stał się żywym dowodem na to, że w życiu doczesnym „wszyscy [są] upadli”. Nieczęsto składamy świadectwo o Upadku. Jednak doktrynalne zrozumienie i duchowe świadectwo o tym, dlaczego każdy z nas zmagają się z wyzwaniami natury moralnej, fizycznej czy osobistej, jest wielkim błogosławieństwem. Tu, na ziemi, rosną brzydkie chwasty, łamią się nawet mocne kości, i wszystkim „brak [...] chwały Bożej”. Jednakże ten doczesny stan — wynik wyboru Adama i Ewy — jest niezbędny dla powodu naszego istnienia: „[abyśmy] mogli mieć radość”! Jak przekonali się nasi pierwsi rodzice, jedynie kosztując goryczy i odczuwając ból upadłego świata, możemy w ogóle pojąć prawdziwe szczęście, nie mówiąc o radości przeżywania go.

Świadectwo o Upadku nie usprawiedliwia grzechu ani niedbałego podejścia do życiowych obowiązków, które zawsze wymagają pilności, cnoty i odpowiedzialności. Powinno to jednak łagodzić naszą frustrację, kiedy sprawy idą nie tak lub kiedy widzimy upadek moralny członka rodziny, przyjaciela czy przywódcy. Zbyt często przez tego typu rzeczy pograżamy się w swarliwej krytyce lub urazach, które okradają nas z wiary. Jednakże ugruntowane świadectwo o Upadku może sprawić, że staniemy się bardziej podobni do Boga opisanego przez Jonasz jako „miłosiernego, cierpliwego i pełnego łaski” dla wszystkich — łącznie z nami — w naszym nieuchronnie niedoskonałym stanie.

Historia Jonasza zawiera coś znacznie wspanialszego niż ukazanie skutków Upadku. Ona z mocą kieruje nas ku Temu, który może nas od tych skutków uwolnić. Poświęcenie Jonasza, aby ocalić załogę statku, naprawdę przypomina Chrystusa. A kiedy Jezus jest trzykrotnie proszony o cudowny znak świadczący o Jego boskości, grzmi, że tylko „znak Jonasz” będzie dany, bo „jak Jonasz był w brzuchu wieloryba trzy dni i trzy noce, tak i Syn Człowieczy będzie w łonie ziemi trzy dni i trzy noce”. Jonaszowi, jako symbolowi ofiarnej śmierci i chwalebного Zmartwychwstania Zbawiciela, daleko do doskonałości. Ale to właśnie sprawia, że osobiste świadectwo Jonasza o Jezusie Chrystusie i jego oddanie się Mu — powzięte w brzuchu wieloryba — jest przejmujące i inspirujące.

Wołanie Jonasza jest głosem dobrego człowieka w kryzysie, któremu w dużej mierze sam

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 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

jest winien. Kiedy klęska spowodowana niefortunnym nawykiem, komentarzem lub decyzją przydarza się świętemu — pomimo jego wielu dobrych intencji i szczerých wysiłków na rzecz prawości — człowiek ten może czuć się szczególnie zdruzgotany i opuszczony. Jednak bez względu na przyczynę lub stopień niepowodzenia, z którym się zmagamy, zawsze istnieje suchy ląd nadziei, uzdrowienia i szczęścia. Posłuchajcie Jonasza:

„Wzywałem Pana w mojej niedoli [...], z głębi krainy umarłych wołałem o pomoc [...].

Wrzucił mnie na głębię pośród morza i porwał mnie wir [...].

Już pomyślałem: Jestem wygnany sprzed twoich oczu, jakże będę mógł jeszcze spojrzeć na twój święty przybytek?

Wody sięgały miażdżo gardła, ogarnęło mnie topielisko, sitowie wiło się koło mojej głowy.

Zstąpiłem do stóp gór [...]. Lecz Ty wydobyłeś z przepaści moje życie [...].

Gdy ustawało we mnie życie, wspomniałem na Pana; i tak doszła moja modlitwa [...] do twojego świętego przybytku.

Ci, którzy trzymają się marnych bożyszczy, opuszczają swojego Miłościwego.

Lecz ja pragnę ci złożyć ofiarę z głośnym dziękczynieniem, spełnię, co ślubowałem. U Pana jest wybawienie”.

Choć było to wiele lat temu, mogę wam dokładnie powiedzieć, gdzie siedziałem i co czułem, kiedy pogrążony w osobistej „krainie umarłych” odkryłem ten fragment. Do każdego, kto czuje się dziś podobnie jak ja wtedy — odrzucony, tonący w najgłębszych wodach, z sitowiem wokół głowy i z największymi falami załamującymi się nade mną — kieruję prośbę inspirowaną słowami Jonasza: nie opuszczajcie swojego Miłościwego. Mimo ludzkich skaz macie natychmiastowy dostęp do boskiej pomocy i uzdrowienia. To budzące zachwyt miłosierdzie jest możliwe w Jezusie Chrystusie i poprzez Niego. Ponieważ On zna was i kocha doskonałą miłością, ofiarowuje wam miłosierdzie skrojone na waszą miarę, co oznacza, że pasuje ono doskonale do was, jest przeznaczone, by ulżyć waszym osobistym mękom i ukoić wasze osobiste bóle. Więc przez wzgląd na niebiosa i na siebie: nie ignorujcie tego miłosierdzia. Zaakceptujcie je. Zaczniście od tego, że przestaniecie słuchać „marnych bożysz-

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.

czy" przeciwnika, który kusi was myślą, że ulgę znajdziecie, gdy odpłyniecie daleko od swych duchowych powinności. Zamiast tego weźcie przykład ze skruszonego Jonasza. Wołajcie do Boga. Skupcie się na świątyni. Szanujcie swoje przymierza. Służcie Panu, Jego Kościołowi i bliżnim z ofiarnością i dziękczynieniem.

Robienie tego wszystkiego przynosi wizję szczególnej, opartej na przymierzu miłości Boga do was — miłości, którą hebrajska Biblia nazywa-hesed. Dostrzeżecie i odczujecie moc lojalnego, nieustraszonego, niewyczerpanego i „troskliwego miłosierdzia” Boga, które „czyni [...] silnymi [...] do wyratowania się” od wszelkiego grzechu lub zastoju. Jeśli jesteście boleśnie udręczeni, możecie początkowo nie dostrzegać tej wizji. Ale kiedy nadal będziecie, „spełniać, co ślubowaliście”, taka wizja będzie coraz jaśniejsza w waszej duszy. A dzięki tej wizji znajdziecie nie tylko nadzieję i uzdrowienie, ale — co zadziwiające — odnajdziecie radość, nawet pośród waszych prób. Prezydent Russell M. Nelson nauczał nas tego tak dobrze, że „kiedy skupiamy nasze życie na Boskim planie zbawienia [...] oraz na Jezusie Chrystusie i Jego ewangelii, możemy czuć radość niezależnie od tego, co się dzieje [lub co się nie dzieje] w naszym życiu. Radość przychodzi od Niego i z Jego powodu”.

Bez względu na to, czy, jak Jonasz, stoimy w obliczu wielkiej klęski, czy zmagamy się z codziennymi wyzwaniami naszego niedoskonałego świata, wezwanie jest takie samo: nie opuszczajcie swojego Miłościwego. Spójrzcie na znak Jonasza, żyjącego Chrystusa, Tego, który powstał ze Swojego trzydniowego grobu, zwyciężywszy wszystko—dla was. Zwróćcie się do Niego. Wierzcie w Niego. Służcie Mu. Uśmiechajcie się. Albowiem w Nim, i tylko w Nim, znajduje się pełne i szczęśliwe uzdrowienie z Upadku, uzdrowienie, którego wszyscy tak pilnie potrzebujemy i pokornie poszukujemy. Świadczę, że to prawda. W święte imię Jezusa Chrystusa, amen.