

Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland
Of the Seventy

Nu îndepărtați îndurarea de la dumneavoastră

Vărstnicul Matthew S. Holland
din Cei Șaptezeci

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.

Aveți acces imediat la ajutor divin și vindecare, în pofida imperfecțiunilor dumneavoastră omenești.

O învățătoare a spus odată că o balenă – chiar dacă este mare – nu poate înghiți un om, deoarece balenele au gâtul mic. O fată a obiectat: „Dar Iona a fost înghițit de o balenă”. Învățătoarea a răspuns: „Este imposibil”. Încă neconvinsă, fata a spus: „Ei bine, când voi ajunge în rai, îl voi întreba”. Învățătoarea a spus în batjocură: „Și dacă Iona a fost un păcătos și nu s-a dus în rai?”. Fata i-a răspuns: „Atunci dumneavoastră îl veți putea întreba”.

Râdem, dar nu trebuie să pierdem din vedere puterea pe care povestirea despre Iona o oferă celui care „caută cu umilință fericirea”, îndeosebi celor care se confruntă cu greutăți.

Dumnezeu i-a poruncit lui Iona să se „[ducă] la Ninive” și să predice pocăința. Dar Ninive era dușmanul crâncen al lui Israel din vechime – așa că Iona s-a îndreptat imediat cu corabia exact în direcția opusă, spre Tars. În timp ce se îndepărta pe mare de chemarea sa, s-a iscat o furtună care putea distruge corabia. Convins că nesupunerea lui era cauza, Iona se oferă voluntar să fie aruncat peste bord. Acest lucru calmează marea furioasă, ceea ce îi salvează pe ceilalți de pe corabie.

În mod miraculos, Iona scapă de moarte când un „pește mare”, „[trimis]” de Domnul, îl înghite. Însă se chinuie în acel loc incredibil de întunecat și de rău mirositor timp de trei zile până când, în cele din urmă, este aruncat pe pământ uscat. Atunci, el își acceptă chemarea de a se duce la Ninive. Însă, când cetatea se pocăiește și este cruțată de distrugere, lui Iona îi displace îndurarea arătată dușmanilor săi. Cu răbdare, Dumnezeu îl învață pe Iona că El îi iubește pe

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,

toți copiii Săi și caută să-i salveze.

Poticnindu-se de mai multe ori în îndatoririle sale, Iona oferă o mărturie vie despre faptul că, în viața muritoare, „toți sunt căzuți”. Nu vorbim des despre mărturia despre cădere. Dar faptul de a avea o înțelegere doctrinară și o mărturie spirituală despre motivul pentru care fiecare dintre noi se confruntă cu încercări morale, fizice și conjuncturale este o mare binecuvântare. Aici, pe pământ, cresc buruieni urâte, chiar și oasele puternice se rup șitoți, „sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu”. Dar această stare muritoare – rezultatul alegerilor făcute de Adam și Eva – este esențială pentru însuși motivul pentru care existăm: „Ca să [putem] avea bucurie”! Așa cum au învățat primii noștri părinți, numai gustând amărăciunea și simțind durerea unei lumi decăzute am fi putut concepe și să ne bucurăm de fericirea adevărată.

Mărturia despre cădere nescuză păcatul sau o abordare lipsită de seriozitate a îndatoririlor vieții, care necesită totdeauna sârguință, virtute și responsabilitate. Însă ea ar trebui să ne tempereze frustrările atunci când lucrurile merg prost sau când vedem un neajuns din punct de vedere moral la un membru al familiei, un prieten sau un conducător. Prea des astfel de lucruri ne fac să ne complăcem în critici conflictuale sau resentimente care ne fură credința. Însă o mărturie fermă despre cădere ne poate ajuta să fim mai asemănători lui Dumnezeu, așa cum este descris de Iona, și anume „[miloși], îndelung [răbdători], și [bogați] în bunătate” cu toți – inclusiv cu noi înșine – în starea noastră inevitabil imperfectă.

Dincolo de a arăta efectele căderii, istorisirea despre Iona ne îndreaptă cu putere către Cel care ne poate elibera de acele efecte. Sacrificiul de sine al lui Iona pentru a-i salva pe ceilalți oameni de pe corabie este într-adevăr asemănător celui al lui Hristos. Și, de trei ori, când Isus este presat să dea un semn miraculos privind caracterul Său divin, El a spus cu putere că „nu... se va da alt semn, decât semnul [lui Iona]”, declarând că, așa cum Iona a stat „trei zile și trei nopți în pânțelele chitului, tot așa și Fiul omului va sta trei zile și trei nopți în inima pământului”. Ca simbol al morții ca sacrificiu și al învierii glorioase ale Salvatorului, Iona ar putea fi imperfect. Dar aceasta este, de asemenea, ceea ce face ca mărturia sa personală despre Isus Hristos și devotamentul său față de El, oferite în burta balenei, să fie atât de emoționante și pline de inspirație.

Implorarea lui Iona este aceea a unui om bun

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 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

aflat în criză, criză pe care, în mare parte, și-a provocat-o singur. Pentru un sfânt, atunci când catastrofa este provocată de un obicei, comentariu sau o hotărâre regretabilă, în pofida atâtor alte intenții bune și a eforturilor sincere de neprihănire, aceasta poate fi deosebit de zdrobitoare și-l poate lăsa cu un sentiment de îndepărtare. Dar, indiferent de cauza sau amploarea dezastrului cu care ne confruntăm, există întotdeauna pământ uscat pentru a avea parte de speranță, vindecare și fericire. Ascultați-l pe Iona:

„În strâmtorarea mea, am chemat pe Domnul... din mijlocul locuinței morților am strigat...”

Și totuși mă aruncasei în adânc, în inima mării...

[Și] ziceam: «Sunt lepădat dinaintea ochilor Tăi! Dariarăși voi vedea templul Tău cel sfânt».

Apele m-au acoperit până aproape să-mi ia viața, adâncul m-a învăluit, papura s-a împletit în jurul capului meu.

M-am pogorât până la temeliiile munților... dar Tu m-ai scos viu din groapă...

Când îmi tânjea sufletul... mi-am adus aminte de Domnul, și rugăciunea mea a ajuns... în templul Tău cel sfânt.

Cei ce se lipesc de idoli deșerti îndepărtează îndurarea de la ei.

Eu însă Îți voi aduce jertfe cu un strigăt de mulțumire, voi împlini juruințele pe care le-am făcut. Mântuirea vine de la Domnul”.

Deși s-a întâmplat cu mulți ani în urmă, vă pot spune exact unde stăteam și exact ceea ce simțeam când, adânc în mijlocul iadului meu personal, am descoperit aceste versete. Pentru oricine se simte astăzi așa cum m-am simțit eu atunci – că sunteți izolați, scufundându-vă în apele cele mai adânci, cu alge înfășurate în jurul capului și munți uriași prăbușindu-se peste tot în jurul dumneavoastră – rugămintea mea, inspirată de Iona, este: Nu îndepărtați îndurarea de la dumneavoastră. Aveți acces imediat la ajutor divin și vindecare, în pofida imperfecțiunilor dumneavoastră omenești. Această îndurare impresionantă vine în și prin Isus Hristos. Deoarece El vă cunoaște și vă iubește în mod perfect, El v-o oferă ca fiind „a dumneavoastră”, ceea ce înseamnă că este perfect potrivită pentru dumneavoastră, menită să vă alina agoniile personale și să vă vindece durerile pe care le aveți. Așadar, de dragul cerului și al dumneavoastră, nu-i întoar-

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.

ceți spatele. Acceptați-o. Începeți prin a refuza să ascultați „idolii deșerti” ai dușmanului care dorește să vă ispitească să credeți că alinarea se găsește îndepărtându-vă de responsabilitățile dumneavoastră spirituale. În schimb, urmați exemplul lui Iona, care s-a pocăit. Chemați-L pe Dumnezeu. Întoarceți-vă către templu. Țineți-vă strâns de legămintele dumneavoastră. Slujiți Domnului, Bisericii Sale și altora făcând sacrificii și fiind recunoscători.

Făcând aceste lucruri, veți dobândi o viziune asupra dragostei speciale prin legământ a lui Dumnezeu pentru dumneavoastră – ceea ce Biblia ebraică numeștehesed. Veți vedea și simți puterea „îndurării blânde” plină de loialitate, neobosită și nepuizabilă a lui Dumnezeu care vă poate „întări... [până la izbăvirea]” de orice păcat sau poticnire. La început, suferința intensă și prematură vă poate încețoșa această viziune. Dar, pe măsură ce veți continua să „[împliniți] juruințele pe care [le-ați] făcut”, o astfel de viziune va străluci din ce în ce mai puternic în sufletul dumneavoastră. Și, cu această viziune, nu numai că veți găsi speranță și vindecare, dar, în mod surprinzător, veți găsi bucurie, chiar și în mijlocul celor mai grele încercări ale dumneavoastră. Președintele Russell M. Nelson ne-a învățat atât de bine: „Când țelul principal al vieții noastre este să trăim potrivit planului salvării... și să-L urmăm pe Isus Hristos și Evanghelia Sa, putem simți bucurie indiferent de ceea ce ni se întâmplă – sau nu ni se întâmplă – în viață. Bucuria vine de la El și datorită Lui”.

Fie că ne confruntăm cu o catastrofă profundă, asemănătoare celei a lui Iona, fie cu încercările de zi cu zi ale lumii noastre imperfecte, invitația este aceeași: Nu îndepărtați îndurarea de la dumneavoastră. Priviți la semnul lui Iona, Hristosul cel Viu, Cel care S-a ridicat din mormântul Său după trei zile, biruind totul—pentru dumneavoastră. Întoarceți-vă către El! Credeți în El! Slujiți-I! Zâmbiți! Căci în El, și numai în El, se găsește vindecarea deplină și fericită de cădere, vindecare de care noi, toți, avem nevoie atât de urgent și pe care o căutăm cu umilință. Depun mărturie că acest lucru este adevărat. În numele sacru al lui Isus Hristos, amin.