

Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland
Of the Seventy

No abandonen su propia misericordia

Por el élder Matthew S. Holland
De los Setenta

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

Ustedes tienen acceso inmediato a la ayuda divina y a la sanación a pesar de sus defectos humanos.

Una maestra de escuela enseñó en cierta ocasión que una ballena, aunque sea grande, no podría tragarse a un ser humano porque las ballenas tienen gargantas pequeñas. Una niña objetó: “Pero a Jonás se lo tragó una ballena”. La maestra respondió: “Eso es imposible”. Sin estar convencida del todo, la niña dijo: “Bueno, ya se lo preguntaré cuando vaya al cielo”. La maestra se burló diciendo: “¿Y si resulta que Jonás fue un pecador y no fue al cielo?”. La niña respondió: “Entonces se lo puede preguntar usted”.

Nos hace gracia, pero no debemos obviar el poder que el relato de Jonás ofrece a todo el que “humildemente busca la felicidad”, especialmente a aquellos que tienen dificultades.

Dios mandó a Jonás que “[fuera] a Nínive” para declarar el arrepentimiento. Pero Nínive era el enemigo brutal del antiguo Israel, así que Jonás se dirigió rápidamente en la dirección totalmente opuesta, por barco, a Tarsis. Al zarpar y alejarse de su llamamiento, se desata una tormenta capaz de producir naufragios. Convencido de que su desobediencia es la causa, Jonás se ofrece como voluntario para ser arrojado por la borda. Esto calma el mar embravecido, lo cual salva a los otros tripulantes del barco.

Jonás escapa milagrosamente de la muerte cuando se lo traga un “gran pez” que el Señor “tenía preparado”, pero languidece en aquel lugar increíblemente oscuro y pútrido durante tres días, hasta que al fin es escupido a tierra firme. Entonces, él acepta su llamamiento para ir a Nínive. Sin embargo, cuando la ciudad se arrepiente y se libra de la destrucción, Jonás se resiente por

loves and seeks to rescue all His children.

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

la misericordia mostrada a sus enemigos. Dios le enseña pacientemente a Jonás que Él ama a todos Sus hijos y procura rescatarlos.

Aunque tropieza más de una vez con sus deberes, Jonás ofrece un vívido testimonio de que en la vida terrenal “todos han caído”. No solemos hablar de un testimonio de la Caída, pero es una gran bendición tener una comprensión doctrinal y un testimonio espiritual de por qué cada uno de nosotros lucha con desafíos morales, físicos y de las circunstancias. Aquí en la tierra crecen las malas hierbas; aun los huesos fuertes se quebrantan y todos están “destituidos de la gloria de Dios”. Sin embargo, esta condición terrenal —resultado de las decisiones que tomaron Adán y Eva— es esencial para la razón misma de nuestra existencia: “Para que tenga[mos] gozo”. Tal como aprendieron nuestros primeros padres, sin probar la amargura ni sentir el dolor de un mundo caído apenas podríamos concebir, y mucho menos disfrutar, la verdadera felicidad.

Un testimonio de la Caída no excusa el pecado ni un enfoque descuidado de los deberes de la vida, los cuales siempre requieren diligencia, virtud y responsabilidad. Sin embargo, debería atenuar nuestras frustraciones cuando las cosas simplemente van mal o cuando vemos una falla moral en un familiar, un amigo o un líder. Con demasiada frecuencia, cosas como esas nos hacen centrarnos en la crítica contenciosa o el resentimiento que nos roba nuestra fe, pero un firme testimonio de la Caída puede ayudarnos a ser más como Dios, tal como lo describe Jonás, es decir, “piadoso[s], tardo[s] en enojar[nos] y de gran misericordia” con todos, incluso con nosotros mismos, en nuestro estado inevitablemente imperfecto.

Incluso más que manifestar los efectos de la Caída, el relato de Jonás nos dirige poderosamente hacia Él, quien puede librarnos de esos efectos. El sacrificio personal de Jonás para salvar a sus compañeros de barco es, ciertamente, semejante al de Cristo. En tres ocasiones, cuando se le exige a Jesús una señal milagrosa de Su divinidad, Él responde como con voz de trueno que “señal no [...] será dada, sino la señal [de] Jonás”, indicando que, como Jonás estuvo “en el vientre del gran pez tres días y tres noches, así estará el Hijo del Hombre en el corazón de la tierra tres días y tres noches”. Como símbolo de la muerte en sacrificio y de la gloriosa Resurrección del Salvador, Jonás puede ser imperfecto. Pero eso es también lo que

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 and yours, do not turn your back on that. Accept it. Start by refusing to listen to the "lying vani-

hace que su testimonio personal de Jesucristo y su compromiso con Él, ofrecido en el vientre de la ballena, sean tan conmovedores e inspiradores.

El clamor de Jonás es el de un buen hombre que atraviesa una crisis de la que es, en gran medida, responsable. Para un santo, cuando una catástrofe es fruto de un hábito, un comentario o una decisión lamentables —a pesar de tantas otras buenas intenciones y de esfuerzos sinceros de rectitud— puede ser especialmente devastador y lo deja sintiéndose abandonado. No obstante la causa o el grado de desastre que enfrentemos, siempre hay tierra firme para la esperanza, la sanación y la felicidad. Escuchen a Jonás:

"Clamé en mi angustia a Jehová [...]; desde el seno del Seol clamé [...].

"Me echaste a lo profundo, en medio de los mares [...]

"[Y] entonces dije: Desechado soy de delante de tus ojos; mas aún veré tu santo templo.

"Las aguas me rodearon hasta el alma; me rodeó el abismo; las algas se enredaron en mi cabeza.

"Descendí a los cimientos de los montes; [...] pero tú sacaste mi vida de la fosa [...].

"Cuando mi alma desfallecía [...], me acordé de Jehová; y mi oración llegó [...] hasta tu santo templo.

"Los que siguen vanidades ilusorias su propia misericordia abandonan.

"Pero yo, con voz de alabanza, te ofreceré sacrificios; cumpliré lo que prometí. La salvación pertenece a Jehová".

Aunque fue hace muchos años, puedo decirles exactamente dónde estaba sentado y exactamente lo que yo estaba sintiendo cuando, en lo profundo de un infierno personal, descubrí este pasaje de las Escrituras. Para cualquiera que hoy sienta lo que yo sentí entonces —que ha sido desechado, hundiéndose en las aguas más profundas, con algas enredadas en la cabeza y montes oceánicos rompiendo a su alrededor—, mi ruego, inspirado por Jonás, es que no abandonen su propia misericordia. Ustedes tienen acceso inmediato a la ayuda y a la sanación divinas a pesar de sus defectos humanos. Esta asombrosa misericordia viene por medio de Jesucristo. Dado que Él los conoce y los ama de manera perfecta, se la ofrece como si fuera "propia" de ustedes, lo que significa que se adapta perfectamente a ustedes, pues está diseñada para aliviar sus ago-

ties” 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.

nías individuales y sanarsus dolores particulares. Así que, por el amor de Dios y el suyo, no le den la espalda y acéptenla. Comiencen por negarse a escuchar las “vanidades ilusorias” del adversario, que los tentarían para que pensasen que el alivio se encuentra al alejarse de sus responsabilidades espirituales. En vez de ello, sigan el ejemplo del contrito Jonás. Clamen a Dios. Vuélvanse hacia el templo. Aférrense a sus convenios. Sirvan al Señor, a Su Iglesia y al prójimo con sacrificio y acción de gracias.

El hacer estas cosas nos brinda una visión del amor especial que Dios tiene por ustedes mediante convenio, lo que en la Biblia hebrea se denominahesed. Verán y sentirán el poder de las leales, incansables, inagotables y “tiernas misericordias” de Dios que pueden hacerlos “poderosos [...] hasta [...] librarse” de cualquier pecado o tropiezo. Una angustia temprana e intensa puede nublar esa visión al principio, pero a medida que ustedes continúen “cumpl[iendo] lo que prometat[n]”, esa visión brillará más y más en sus almas. Y con ella no solo hallarán esperanza y sanación, sino que, de manera asombrosa, hallarán gozo aun en medio de su crisol. El presidente Russell M. Nelson nos enseñó muy bien que “si centramos nuestra vida en el Plan de Salvación de Dios [...] y en Jesucristo y Su Evangelio, podemos sentir gozo independientemente de lo que esté sucediendo —o no esté sucediendo— en nuestra vida. El gozo proviene de Él, y gracias a Él”.

Ya sea que estemos enfrentando una catástrofe profunda, como la de Jonás, o los desafíos cotidianos de nuestro mundo imperfecto, la invitación es la misma: No abandonen su propia misericordia. Dirijan la mirada a la señal de Jonás: el Cristo viviente que se levantó del sepulcro después de tres días habiéndolo conquistado todo—para ustedes. Acudan a Él, crean en Él, sírvanle a Él, sonrían, pues en Él, y solo en Él, se encuentra la sanación plena y feliz de la Caída, sanación que todos necesitamos con tanta urgencia y que humildemente procuramos. Testifico que esto es verdad. En el sagrado nombre de Jesucristo. Amén.