

Forsake Not Your Own Mercy

By Elder Matthew S. Holland
Of the Seventy

Överge inte den nåd du fått

Äldste Matthew S. Holland
i de sjuttios kvorum

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.

Stumbling more than once in his duties, Jonah provides a vivid testimony that in mortality,

Du har omedelbar tillgång till gudomlig hjälp och helande trots dina mänskliga brister.

En lärare undervisade en gång om att en val, även om den är stor, inte kan svälja en människa eftersom valar har små strupar. En flicka protesterade: ”Men Jona blev uppslukad av en val.” Läraren svarade: ”Det är omöjligt.” Flickan var fortfarande inte övertygad och sa: ”När jag kommer till himlen ska jag fråga honom.” Läraren hånlog: ”Tänk om Jona var en syndare och inte kom till himlen?” Flickan svarade: ”Då kan du fråga honom.”

Vi skrattar, men vi bör inte missa den kraft som Jonas berättelse erbjuder alla ödmjuka ”som söker efter lycka”, särskilt de som har det svårt.

Gud befallde Jona att bege sig till Nineve för att förkunna omvändelse. Men Nineve var det forntida Israels brutala fiende – så Jona beger sig genast i exakt motsatt riktning, med båt, till Tarshish. När han seglar iväg från sin kallelse utbryter en förödande storm. Jona, som är säker på att hans olydnad är orsaken, erbjuder sig att bli kastad överbord. Detta lugnar det stormiga havet, vilket räddar hans skeppskamrater.

Mirakulöst nog undkommer Jona döden när en ”stor fisk” som Herren ”sände” slukar honom. Men han försmäktar på denna ofattbart mörka och ruttna plats i tre dagar tills han till slut spotas ut på torr mark. Han tackar sedan ja till sin kallelse att bege sig till Nineve. Men när staden omvänder sig och förskonas från förstörelse blir Jona förnärmad över den nåd som visas hans fiender. Gud lär tålmodigt Jona att han älskar och försöker rädda alla sina barn.

Jona snubblar mer än en gång i sina plikter och ger ett levande vittnesbörd om att ”alla

“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 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

är fallna” i jordelivet. Vi talar inte ofta om ett vittnesbörd om fallet. Men att ha en doktrinär förståelse och ett andligt vittnesbörd om varför var och en av oss kämpar med moraliska, fysiska och situationsbundna utmaningar är en stor välsignelse. Här på jorden växer fult ogräs, till och med starka ben bryts av, och alla “saknar härligheten från Gud”. Men detta jordiska tillstånd – ett resultat av de val som Adam och Eva gjorde – är avgörande för själva anledningen till att vi finns: “för att [vi] ska kunna ha glädje”! Som våra första föräldrar fick lära sig är det endast genom att smaka på bitterheten och känna smärtan från en fallen värld som vi ens kan föreställa oss, för att inte tala om att få uppleva, sann lycka.

Ett vittnesbörd om fallet ursäktar inte synd eller en slapp inställning till livets plikter, vilka alltid kräver flit, dygd och ansvarighet. Men det bör dämpa vår frustration när saker och ting bara går fel eller när vi ser en moralisk svaghet hos en familjemedlem, vän eller ledare. Alltför ofta får sådana saker oss att vältra oss i stridslysten kritik eller bitterhet som berövar oss vår tro. Men ett fast vittnesbörd om fallet kan hjälpa oss att vara mer så som Gud beskrivs av Jona, det vill säga “barmhärtig ... sen till vrede och stor i nåd” mot alla – inklusive oss själva – i vårt oundvikligen ofullkomliga tillstånd.

Ännu mer än att påvisa fallets följder, kan Jonas berättelse leda oss kraftfullt till honom som kan befria oss från dessa följder. Jonas självuppooffring för att rädda sina skeppskamrater är verkligen kristuslik. Och tre gånger när Jesus blir pressad att ge ett mirakulöst tecken på sin gudomlighet, säger han kraftfullt att de “inte [ska] få något annat tecken än ... Jonas tecken”, och förkunnar att liksom Jona “var i den stora fiskens buk i tre dagar och tre nätter, så ska Människosonen vara i jordens inre i tre dagar och tre nätter”. Som en symbol för Frälsarens offerdöd och härliga uppståndelse har Jona sina brister. Men det är också det som gör hans personliga vittnesbörd om och hängivenhet mot Jesus Kristus, som uttrycks i den stora valens mage, så gripande och inspirerande.

Jonas rop kommer från en god man i kris, som han till stor del själv har orsakat. När en helig drabbas av en katastrof som orsakats av en beklagansvärd vana, kommentar eller ett beslut, trots så många andra goda avsikter och uppriktiga rättfärdiga ansträngningar, kan det vara särskilt förkrossande och få en att känna sig övergiven.

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 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 calls *hesed*. You will see and feel the power of God’s loyal, untiring, inexhaustible, and

Men oavsett orsaken eller hur allvarlig katastrof vi står inför finns det alltid torr mark för hopp, helande och lycka. Lyssna till Jona:

”Jag ropade till Herren i min nöd ... från dödsrikets buk ropade jag ...

Du kastade mig i djupet, mitt i havet ...

[Och] jag tänkte: Jag är fördriven från dina ögon. Men jag ska åter få se ditt heliga tempel.

Vattnet omslöt mig ända till halsen, djupet omgav mig, sjögräs snärjde sig runt mitt huvud.

Jag sjönk ner till bergens grund ... men du förde mig levande upp ur graven ...

När min själ tynade bort ... tänkte jag på Herren, och min bön nådde ... ditt heliga tempel.

De som håller fast vid tomma avgudar överger den nåd de fått.

Men jag ska offra till dig med tacksägelse, det jag lovat ska jag uppfylla. Frälsningen finns hos Herren!”

Fastän det var många år sedan, kan jag berätta exakt var jag satt och exakt vad jag kände när jag, djupt nere i ett personligt helvete, upptäckte det här skriftstället. Till den som i dag känner som jag gjorde då – att du är avvisad, sjunkande i de djupaste vatten, med sjögräs som snärjer sig runt huvudet och oceaniska berg som rasar runt omkring dig – är min vädjan, inspirerad av Jona: överge inte den nåd du fått. Du har omedelbar tillgång till gudomlig hjälp och helande trots dina mänskliga brister. Denna förunderliga nåd kommer i och genom Jesus Kristus. Eftersom han känner och älskar dig fullkomligt erbjuder han den till dig som din egen, vilket innebär att den är perfekt anpassad för dig, utformad för att lindra din personliga plågor och hela just dina smärtor. Så, för himmelens och din skull, vänd den inte ryggen. Omfamna den. Börja med att vägra lyssna till motståndarens ”tomma avgudar”, som vill fresta dig att tro att du kan få lindring genom att segla bort från dina andliga ansvar. Följ i stället den ångerfulle Jonas exempel. Ropa till Gud. Vänd dig till templet. Håll fast vid dina förbund. Tjåna Herren, hans kyrka och andra med offer och tacksägelse.

När du gör de här sakerna får du en vision av Guds speciella förbundskärlek till dig – det som den hebreiska bibeln kallar *hesed*. Du får se och känna kraften i Guds lojala, outtröttliga, outtöm-

“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 [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.

liga och ”ömna barmhärtighet” som kan göra dig ”mäktig ... till befrielse” från varje synd eller motgång. Tidig och intensiv ångest kan till en början skymma den visionen. Men om du fortsätter att uppfylla det du lovat kommer en sådan vision att lysa klarare och klarare i din själ. Och med den visionen finner du inte bara hopp och läkedom, utan förbluffande nog finner du glädje till och med mitt i skärselden. President Russell M. Nelson lärde oss så väldigt väl: ”När fokus i vårt liv är på Guds frälsningsplan ... samt på Jesus Kristus och hans evangelium, kan vi känna glädje vad som än händer – eller inte händer – i livet. Glädje kommer från och tack vare honom.”

Vare sig vi står inför en djup katastrof som liknar Jonas, eller de vardagliga utmaningarna i vår ofullkomliga värld, är inbjudan densamma: överge inte den nåd du fått. Se på Jonas tecken, den levande Kristus, han som uppstod från sin tredagarsgrav efter att ha övervunnit allt—för din skull. Vänd dig till honom. Tro på honom. Tjåna honom. Le. För i honom, och endast i honom, finns det fullständiga och lyckliga helandet från fallet, ett helande som vi alla så ivrigt behöver och ödmjukt söker. Jag vittnar om att det här är sant. I Jesu Kristi heliga namn, amen.