

## THOUGHTS FOR THE DAY BY F. JOHN MOLONEY

THURSDAY JUNE 18 2020

TITLE OF REFLECTION: YOU DECIDE (PART 2)

All of what we have done during the first dance step can be undone if we begin to dwell on the event again and refuse to keep dancing. If we begin to rerun our mind's movie of the injury, we may find ourselves stuck in those two missteps we discussed: denial and hiding.

We go home, sit in a chair or lie in bed, and hurt takes over. After tossing and turning we finally get to sleep and when we wake up, the hurt continues. WHY? Because we replay the encounter that hurt us over and over in our heads, adding what we wished we had said or what we could have done differently.

Jeff told me everyplace he goes, the heated argument he had with Rosanne follows him. Like a shadow stalking him, things unsaid follow him through good times and bad. He said, "I wish I had said what I really wanted to say to Rosanne but I did not. Now I could kick myself for holding back".

I hear it all the time in my ministry, whether it is small stuff like a thoughtless comment, or being made the brunt of someone's jokes, to colossal things like a trusted friend who lied to us and hurt us, or the mother who refuses to let us live our own lives, or the driver who fell asleep and cost us

something precious. We each have something or someone to forgive.

No matter how big or how small the difference begins with “I”.

Amen

(To be continued tomorrow.)

PENSAMIENTOS DEL DIA POR EL P. JOHN MOLONEY

JUNIO 18, 2020

TÍTULO DE REFLECCION: USTED DECIDE (PARTE 2)

Todo lo que hemos hecho durante el primer paso de baile se puede deshacer si comenzamos a detenernos en el evento de nuevo y nos negamos a seguir bailando. Si comenzamos a volver a ejecutar la película de nuestra mente de la lesión, podemos encontrarnos atrapados en esos dos pasos que habíamos discutimos: la negación y la ocultación.

Nos vamos a casa, nos sentamos en una silla o nos acostamos en la cama, y el dolor se apodera. Después de dar muchas vueltas en cama finalmente llegamos a dormir y cuando nos despertamos, el dolor continúa. ¿Por qué? Porque repetimos el encuentro que nos dolió una y otra vez en nuestras cabezas, añadiendo lo que deseamos haber dicho o lo que podríamos haber hecho de manera diferente.

Jeff me dijo que en todos los lugares donde va, la acalorada discusión que tuvo con Rosana lo sigue. Como una sombra que lo acecha, las cosas no mencionadas lo siguen a través de los buenos y malos momentos. Dijo: "Ojalá hubiera dicho lo que realmente quería decirle a Rosana, pero no lo hice. Ahora podría patearme por contenerme. "

Lo escucho todo el tiempo en mi ministerio, ya sea cosas pequeñas como un comentario desconsiderado, o ser hecho la peor de las bromas de alguien, a cosas colosales como un amigo de confianza que nos mintió y nos lastimó, o la madre que se niega a dejarnos vivir nuestras propias vidas, o el conductor que se durmió y nos costó algo precioso. Cada uno de nosotros tiene algo o alguien que perdonar.

No importa si la diferencia es grande o pequeña siempre comienza con "yo".

Amén

(Continua mañana)

