

THOUGHT FOR THE DAY BY FR. JOHN MOLONEY
MONDAY JUNE 15th 2020
TITLE OF OUR REFLECTION: YES! ACKNOWLEDGE IT

Denial is like trying to dance the tango with our shoelaces tied together. We simply cannot dance all the way to forgiveness without acknowledging all that was done to us. That means accepting it. For example, I was badly abused as a child, I cannot reach the point of forgiveness unless I reach a point where I can first acknowledge the abuse . This may seem straightforward to the rest of us , but many adults who were abused as children remain protective of their parents minimizing what was done to them (“it wasn’t so bad”) and even blaming themselves (“I was bad and deserved what I got “) . To forgive we must first face the reality of what was done to us.

As tough as it is to believe acceptance is one of the first essential requirements needed to start healing our hearts. Of course it seems a radical concept to consider accepting the very hurt that is making us miserable. Why not just keep it buried inside a little while longer? But we know for a fact that turning our back on our hurt, or putting on a happy face-mask and

trying to pretend everything is all right does not work in the long run.

Rachel shared with me a story in the form of rejection and disappointment when her boss promised her a promotion. When the time came to award it, her rival at work was given the job instead. She said “I was hurt. Extremely angry. Totally disappointed. For me acceptance took some time. It took many months to give myself permission to forgive my boss.

What worked for me was to stop and breathe. Then to ask myself how things would be different if I were just to accept that this is the way it is. Once I did I was able to make better decisions about my employment, how I wanted to respond to my boss, coworker and where I wanted to go from here”. It helped this case that Rachel was very results- orientated. Before acting out, perhaps even irrationally, she asked and asked herself: “What would be the result of my action be?” Then she could take a breath and move forward in a way that built bridges instead of burning them”.

ACCEPTANCE IS TAKING OWNERSHIP OF OUR HURTS AND PUTTING MYSELF IN THE DRIVER'S SEAT OF MY OWN RECOVER.

Amen.

(To be continued tomorrow)

Pensamiento del Dia por Padre John Moloney

Lunes 15 de junio del 2020

Reflexión: ¡Si! Lo Reconozco

La negación es como intentar de bailar el tango con las cintas de tus zapatos amarradas juntas. Simplemente no podemos bailar hasta el perdón sin reconocer lo que ha hecho por nosotros. Quiere decir aceptarlo. Por ejemplo, fui molestado como niño, no puedo llegar al punto del perdón hasta que pueda reconocer el abuso. Esto se escucha fácil para los demos, pero muchos adultos que fueron abusados como niños se quedan con la idea de proteger a sus padres, minimizando lo que paso, diciendo: "no fue para tanto", y hasta echándose la culpa a si mismos, o diciendo que se lo merecían. Para perdonar tenemos que enfrentar la realidad de lo que nos pasó.

Lo más difícil que sea creer, la aceptación es el primer requerimiento necesario para empezar a sanar nuestro corazón. Claro, parece como un concepto radical considerar aceptar el dolor que nos hace miserable. ¿Por qué no dejarlo enterrado dentro de nosotros? Pero sabemos que, ignorando nuestro dolor, o fingiendo una cara de felicidad, no trabaja para siempre.

Raquel compartió conmigo la historia sobre su decepción y el rechazo cuando su patrón le prometió una promoción. Cuando era tiempo de dárselo, el trabajo fue otorgado a su rival. Dijo: "Estaba herida. Completamente decepcionada. Me tomó mucho tiempo para aceptar lo que había pasado; varios meses para poder perdonar a mi jefe por lo que me hizo. Lo que me ayudó fue tomar un momento y respirar. Luego, me pregunté qué tan diferente estaría la situación si hubiera aceptado que esto es como son las cosas. En cuanto lo acepté, pude hacer mejores decisiones sobre mi empleo, como podía responderle a mi jefe y compañero del trabajo y que camino quiero seguir."

Ayudó mucho a este caso que Raquel buscaba resultados rápidos. Antes de actuar, hasta enojada, se preguntaba: "¿Qué van a ser los resultados de mis acciones?" Luego se tomaba un momento y continuaba de manera sin el enojo.

LA ACEPTACIÓN ES TOMAR RESPONSABILIDAD DE NUESTROS DOLORES Y PONERSE POR DELANTE HACIA LA SANACIÓN.

Amen

(Se continuará mañana...)