

THOUGHT FOR THE DAY BY FR. JOHN MOLONEY
WEDNESDAY JUNE 3rd 2020
TITLE OF OUR REFLECTION: TEN SIMPLE STEPS

When it comes to forgiveness the CHOICE is up to you of course. No one can tell you the proper time, or even way, to forgive. As for myself, I can only point out the harm that refusing to forgive can cause, as I have seen it played out time and time again with parishioners , or patients in hospital who refuse to let go of that hurt---- long after the grievance has occurred.

It is said grief has many stages, and that there is a natural progression in the grieving process. I propose that forgiveness is much the same. For me, in fact, forgiveness is a well-choreographed dance with ten distinctive steps:

- 1) RUINED: HANDLING INJURY
- 2) RETREAT: GETTING STUCK
- 3) REVENGE: WANTING PAYBACK
- 4) REHEARSE: TELLING EVERYBODY
- 5) RETHINK: WAKING UP
- 6) RESPOND : LOVING CONFRONTATION
- 7) REMINDER: SETTING BOUNDARIES
- 8) REPAIR: PATCHING UP

9) REWARD:REAPING BENEFITS

10) RELEASE: MOVING ON

BEGINNING NOW LET US ALL LIVE THESE 10 Rs, AND EXPERIENCE THEM IN MY LIFE.

AMEN.

I recommend you a book entitled: THE DANCE OF ANGER BY HARRIET LERNER PHD. It is a best seller in THE NEW YORK TIMES. You can buy it on Amazon or any other book seller on line for about \$10. Well worth reading.

(Let me know what you thinkTo be continued TOMORROW.....BE SAFE.)

Pensamiento del Día por Padre John Moloney

Miércoles 3 de junio del 2020

Reflexión: 10 Pazos Fáciles

Cuando se trata del perdón, la opción cae sobre ti. Nadie te puede decir el tiempo correcto, o la manera correcta de perdonar. Ahora, yo solo puedo señalar el daño que puede causar negar el perdón, porque lo he visto pasar muchas veces con feligreses o pacientes en un hospital quien se niega a dejar ir todo su dolor mucho tiempo después que la ofensa haya pasado.

Se dice que el dolor tiene varios pasos, y que hay un proceso natural. Yo propongo que el perdón es casi igual. Para mí, el perdón es un baile bien practicado con diez pasos distintos:

- 1) Arruinado: El Manejo de la Lesión
- 2) El Retiro: Estar Atrapado
- 3) La Venganza: Querer Vindicación
- 4) El Ensayo: Decirle a Todos
- 5) Repensar: Despiértate
- 6) La Respuesta: Querer la Confrontación
- 7) El Recuerdo: Establecer Limites
- 8) La Reparación: Remendar
- 9) La Recompensa: Cosechar los Beneficios
- 10) La Liberación: Salir Adelante

Empezando desde ahora, vivamos estas diez reglas.

Amen

Les recomiendo el libro "The Dance of Anger" por Harriet Lerner PHD. Es un libro muy popular en LOS NEW YORY TIMES. Puedes comprarlo en Amazon o cualquier otro vendedor de libros por alrededor de \$10. Vale la pena leerlo.

(¿Qué te parece?... ¡Déjame saber!... Hasta mañana...Con cuidado)