

THOUGHT FOR THE DAY BY FR. JOHN MOLONEY
FRIDAY JUNE 5th 2020
TITLE OF OUR REFLECTION: BREAK YOUR ADDICTION.

Forgive the other person for once; do this one thing for yourself. Resentment and revenge are heavy loads to carry. We have to work to change these feelings. In many ways, we are like the addicts and revenge is our drug of choice. We may even want to forgive, but it is much more comfortable for our wired brains to fall back into revenge mode, regardless of the consequences to our personal and professional lives.

Only forgiveness can set us free and “BREAK” our revenge addiction. And, much like recovery from any other addiction, forgiveness is a journey and a choice. As we have seen, when we continue to cling to the pain we associate with revenge, we are truly only damaging ourselves.

Can we ever move on? I believe we can ----when we take Jesus seriously.

Perhaps one day Betsy will realize that she did her best in that relationship and her husband truly believed that he did his best as well. Certainly we do not condone intentional, hurtful behavior, but we do encourage forgiveness once a hurtful act has been committed, regardless of the circumstance. By letting

go, by forgiving, Betsy can finally release the negative emotion that has gripped her so tightly and be free to move forward and love again.

And so I offer these ten easy-to –follow forgiveness dance steps and I have choreographed them to connect with the message of Jesus. Each dance step to forgiveness includes: something to learn (path); something to consider (ponder) ; something to do (practice); and something to say.

SO SHALL WE DANCE?

AMEN

(To be continued tomorrow.)

Pensamiento del Día por Padre John Moloney

Viernes 5 de junio del 2020

Reflexión: Rompe tu Adicción

Ya perdona a la otra persona de una vez, haz eso por ti. El resentimiento y la venganza son cargas muy pesadas para seguir cargándolas. Tenemos que trabajar para poder cambiar estos sentimientos. Como lo veas, somos adictos, y la venganza es nuestra droga. Hasta quizás queramos perdonar, pero es más fácil para nuestros cerebros caer de nuevo en la venganza, sin dar importancia de las consecuencias en nuestras vidas personales y profesionales.

Solo el perdón puede liberarnos y quebrar nuestra adicción a la venganza, e igual a la recuperación de cualquier otra adicción, el perdón es un camino y una opción. Como hemos visto, cuando nos quedamos con el dolor que asociamos con la venganza, solo estamos dañándonos a nosotros mismos.

¿Podremos seguir adelante? Y creo que sí, cuando tomamos a Jesús en serio.

Quizás un día Betty podrá realizar que ella hizo lo que pudo en esa relación y su esposo pensaba que él hizo lo mejor que él podía también. Por supuesto no aceptamos comportamiento dañino, pero si animamos el perdón cuando un acto dañino ocurre, sin importar las circunstancias. Por el acto de perdonar, Betty finalmente puede dejar ir las emociones negativas que ha guardado, seguir adelante y poder amar de nuevo.

Entonces les ofrezco estos diez pasos del baile del perdón que he coreografiado con el mensaje de Jesús. Cada paso del baile incluye: algo que aprender (el camino), algo que considerar (el pensamiento), algo que hacer (la práctica), y algo que decir.

Entonces, ¿bailamos?

Amen

(Se continuará mañana...)