

**Holy Apostles Church**  
**Santos Apóstoles**  
7 Austin Street  
Rochester, New York 14606

**June 25, 2020**

**Dear brothers and sisters and friends of Holy Apostles,**

**The pandemic that we are now in is very hard for most of us. It has become more difficult as we move through the different phases. Sometimes, it seems that we do not know what the rules are from week to week. We know that we must follow them to be safe and to keep others safe. Yet, no matter what we are allowed to do, there are still questions that go off in my own mind and I am sure in yours: “Do I really want to do that?”, “Is it safe?”, “What are the risks and potential dangers?” All these questions and concerns are normal. Yet underlying all of this is something that is so important to recognize and realize and accept... We are all grieving!**

**Grief is a funny thing. Grief is not just about death... it is about all the losses that we experience. Some grief is severe, while other grief is fleeting. During this pandemic we have all experienced uncertainty, helplessness, and many days - we are exhausted and frustrated. We have lost a sense of safety and predictability, and we are not in control.**

**During this time as a Church Family we have lost parishioners who meant something to us... It hurts. It is sad. And we cannot always fully celebrate their going to God, because no funeral has taken place. This kind of grief is still open, and no closure is able to take place. It is unsettling.**

**Some people are grieving the loss of seeing their loved ones graduate and celebrating their accomplishments. It hurts... Others are grieving the loss of a job and wondering how to search for a job during these days. It feels overwhelming... For others, jobs have changed, and people are no longer seeing their co-workers or the people they served. It is very strange and distressing. All of us are limited in the ways that we see our families and our closest friends. And the truth is, the computer just does not make up for real live connections. All this is heartbreaking.**

**We are all faced with the fact that how we shop, what we shop for, where we eat and what we do for enjoyment looks very different now. With masks on it feels like a group of strangers are in a grocery store and none of us can say a simple “hello.” While masks keep us safe, they also keep us distant from each other - physically and emotionally!**

**The question that we fear and do not want our hearts to verbalize is - “How long is it going to be like this?” We just do not know when we will be able to hug someone, give a genuine smile, converse freely with people we work with and share our lives with. All these things cause us to grieve!**

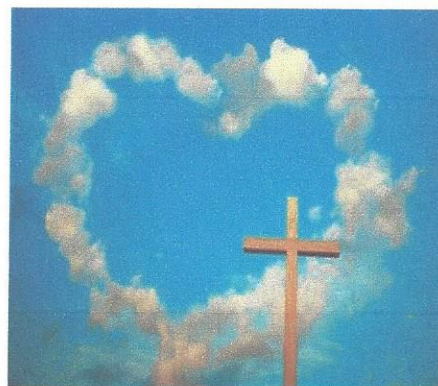
**We remain sad, overwhelmed, frustrated and at times angry - that is real live grief! Intense abnormal feelings during an abnormal time are all normal. Be gentle with yourself - have a good cry - Grrrrrrr... at a few things (NOT people) - take a nap, do less tasks, write some letters, enjoy some good food (I recommend ice cream), do activities that bring you joy. AND please, please stop criticizing yourself! Please say positive things to yourself and to others -like – “I am loved by God”, “I am doing my best”, “Life does not have to be wonderful all the time, for it to be good...My life is good.”**

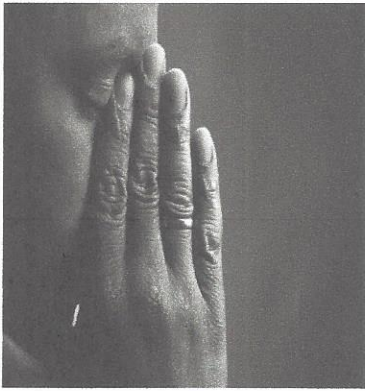
**Most importantly now is the time to trust in God! Pray and pray some more! Give all to God! Good self-care is not selfish...even Jesus took care of Himself when He went off to pray and rest. Continue to develop your relationship with God by saying how much you love God, by offering up something hard simply out of love for God, by spending a few minutes with Him several times throughout the day, by simply saying “THANK YOU GOD FOR LOVING ME SO MUCH!”**

**You are in my prayers, my thoughts and my heart!**

**Love, in Our Lord,**

**Fr. Tony**





**Holy Apostles Church**  
**Santos Apóstoles**  
7 Austin Street  
Rochester, New York 14606

**25 de junio de 2020**

**Queridos hermanos y hermanas y amigos de Santos Apóstoles:**

**La pandemia en la que estamos ahora es muy difícil para la mayoría de nosotros. Se ha vuelto más difícil a medida que avanzamos por las diferentes fases. A veces, parece que no sabemos cuáles son las reglas de una semana a otra. Sabemos que debemos seguirlos para estar seguros y para mantener a otros seguros. Sin embargo, no importa lo que se nos permita hacer, todavía hay preguntas que salen en mi propia mente y estoy seguro en la suya: "¿Realmente quiero hacer eso?", "¿Es seguro?", "¿Qué son los riesgos y peligros potenciales? Todas estas preguntas y preocupaciones son normales. Sin embargo, subyacente a todo esto hay algo que es tan importante de reconocer, darse cuenta y aceptar ... ¡Todos estamos afligidos!**

**El dolor es algo raro. El dolor no se trata solo de la muerte ... se trata de todas las pérdidas que experimentamos. Algunos dolores son severos, mientras que otros son efímeros. Durante esta pandemia, todos hemos experimentado incertidumbre, impotencia y muchos días, estamos exhaustos y frustrados. Hemos perdido la sensación de seguridad y previsibilidad, y no tenemos el control.**

**Durante este tiempo como Familia de la Iglesia, hemos perdido feligreses que significaron algo para nosotros ... Duele. Es triste. Y no siempre podemos celebrar plenamente su visita a Dios, porque no se ha llevado a cabo ningún funeral. Este tipo de dolor todavía está abierto, y no se puede cerrar. Es inquietante.**

**Algunas personas lamentan la pérdida de ver a sus seres queridos graduarse y celebrar sus logros. Duele ... Otros están lamentando la pérdida de un trabajo y se preguntan cómo buscar un trabajo durante estos días. Se siente abrumador ... Para otros, los trabajos han cambiado y las personas ya no ven a sus compañeros de trabajo ni a las personas a las que sirven. Es muy extraño y angustiante. Todos estamos limitados en la forma en que vemos a**

nuestras familias y a nuestros amigos más cercanos. Y la verdad es que la computadora simplemente no compensa las conexiones reales en vivo. Todo esto es desgarrador.

Todos nos enfrentamos al hecho de que la forma en que compramos, qué compramos, dónde comemos y qué hacemos para disfrutar se ve muy diferente ahora. Con máscaras, parece que un grupo de extraños está en una tienda de comestibles y ninguno de nosotros puede decir un simple "hola". Si bien las máscaras nos mantienen a salvo, también nos mantienen alejados unos de otros, ¡física y emocionalmente!

La pregunta que tememos y no queremos que nuestros corazones verbalicen es: "¿Cuánto tiempo va a ser así?" Simplemente no sabemos cuándo podremos abrazar a alguien, dar una sonrisa genuina, conversar libremente con las personas con las que trabajamos y compartir nuestras vidas. ¡Todas estas cosas nos hacen llorar!

Seguimos tristes, abrumados, frustrados y a veces enojados, ¡eso es un verdadero dolor en vivo! Intensos sentimientos anormales durante un tiempo anormal son todos normales. Sé amable contigo mismo – Ten un buen llanto - Grrrrrrr... en algunas cosas (NO personas) - toma una siesta, haz menos tareas, escribe algunas cartas, disfruta de una buena comida (te recomiendo un helado), haz actividades que te traigan alegría . Y por favor, ¡deja de criticarte a ti mismo! Por favor, dígame cosas positivas a usted mismo y a los demás, como: "Dios me ama", "Estoy haciendo lo mejor", "La vida no tiene que ser maravillosa todo el tiempo, para que sea buena ... Mi vida es buena. "

¡Lo más importante ahora es el momento de confiar en Dios! ¡Ora y ora un poco más! ¡Dale todo a Dios! El buen cuidado personal no es egoísta ... incluso Jesús se cuidó a sí mismo cuando se fue a orar y descansar. Continúa desarrollando tu relación con Dios diciendo cuánto amas a Dios, ofreciendo algo difícil simplemente por amor a Dios, pasando unos minutos con Él varias veces a lo largo del día, simplemente diciendo "GRACIAS DIOS POR AMARME" ¡TANTO!"

¡Estás en mis oraciones, mis pensamientos y mi corazón!

Amor, en nuestro Señor,

Padre Tony

