

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

This week, for your consideration, is a summary of the discussion on forgiveness from Sr. Joan Chittister's book, *The Gift of Years – Growing Older Gracefully*. Following the summary are quotations on the burden and blessing of forgiveness, a personal reflection, and a call to contemplate meaning in view of your own life, no matter where you happen to be on the journey.

Forgiveness

Sr. Joan writes about the softening of the heart that comes with age. Our life experience teaches us that no one and nothing we do can ever be completely perfect. We deal and reckon with all manners of exceptions and recognize that there are no absolutes, only standards to which we hold ourselves. As we become aware of our own mistakes and frailties, we become more loving toward ourselves and others. So often rifts between family members or friends are deep, but we forget the real reasons for the brokenness. Yet the burden of that pain is unrelenting unless there is forgiveness, which comes from and benefits the wounded, not the offender. Inner healing is possible, "and it is our forgiveness of others that gains for us the right to forgive ourselves for being less than we always wanted to be."

Burden and Blessing

"A burden of these years is that we run the risk of allowing ourselves to be choked by the struggles of the past."

"The blessing of these years is the ability to see that life does not have to be perfect to be perfect; it only needs to be forgiving – and forgiven."

Personal Reflection

My older brother died in 1988, after a struggle with substance abuse. As a kid, I remember wanting to be like Bobby – I always tried to tag along after him and was interested in everything he did. He was funny, talented, and *cool*. At 34 years old, it became apparent that he was very ill, and because I was pregnant, my parents advised me not to visit out of concern for my health and the health of my baby. I last saw my brother on his birthday in March and by June, he was gone. I grieved deeply and felt the loss profoundly, but underneath all the sorrow was anger – I could not forgive him for dying at such a young age, for wasting his life. Before the funeral, my mother told me of his last hour, prior to the ambulance taking him to the VA – my brother, in pain, began to say the Act of Contrition aloud, over and over. As I heard that story, all my anger completely dissipated – I knew that God had forgiven my brother, and realized that I could too. In that very moment I received a grace I will never forget. I recognize that we never really know anyone's full story. All we can do is try our best to be there for people in need, even when it is the hardest thing in the world to do, remembering that God is with us, too.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

What struggles of the past still prevail? How can we set our hearts free of the suffering of holding on to old wounds?

Pray for the ability to accept our failings, the failings of others, and begin the process of healing our hearts through forgiveness of ourselves and others.

Warm regards,

Barbara Szulc, Psy.D.

Parish Counseling Services are available upon request. For an appointment, send an email to BSzulc@HGAParish.org. There are no fees; however, Holy Guardian Angels Parish kindly accepts free-will offerings.

Envejecer con gracia: una invitación a la contemplación

Esta semana, para su consideración, hay un resumen sobre el perdón del libro de la hermana Joan Chittister, *El regalo de los años: envejecer*. Después del resumen hay citas sobre la carga y la bendición del perdón, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de tu propia vida, sin importar dónde te encuentres en el viaje.

Perdón

Hna. Joan escribe sobre el enternecimiento del corazón que viene con la edad. Nuestra experiencia de vida nos enseña que nadie ni nada de lo que hagamos puede ser completamente perfecto. Tratamos y contamos con todo tipo de excepciones y reconocemos que no hay absolutos, sólo estándares a los que nos atenemos. A medida que nos damos cuenta de nuestros propios errores y debilidades, nos volvemos más amorosos con nosotros mismos y con los demás. Muy a menudo, las rupturas entre familiares o amigos son profundas, pero olvidamos las verdaderas razones de la ruptura. Sin embargo, la carga de ese dolor es implacable a menos que haya perdón, que proviene y beneficia a los heridos, no al ofensor. La sanación interior es posible, “y es nuestro perdón a los demás lo que nos otorga el derecho a perdonarnos a nosotros mismos por ser menos de lo que siempre quisimos ser”.

Carga y Bendición

“Un carga de estos años es que corremos el riesgo de dejarnos ahogar por las luchas del pasado”.

“La bendición de estos años es la capacidad de ver que la vida no tiene que ser perfecta para ser perfecta; solo necesita perdonar y perdonar”.

Reflexión personal

Mi hermano mayor falleció en 1988, después de una lucha contra el abuso de sustancias. Cuando era niño, recuerdo querer ser como Bobby: siempre traté de seguirlo y estaba interesado en todo lo que hacía. Era divertido, talentoso y *genial*. A los 34 años, se hizo evidente que estaba muy enfermo y, como estaba embarazada, mis padres me aconsejaron que no lo visitara por preocupación por mi salud y la salud de mi bebé. La última vez que vi a mi hermano fue en su cumpleaños en marzo y en junio ya no estaba. Me apenó profundamente y sentí la pérdida profundamente, pero debajo de todo el dolor había ira: no podía perdonarlo por morir a una edad tan joven, por desperdiciar su vida. Antes del funeral, mi madre me contó sobre su última hora, antes de que la ambulancia lo llevara al hospital: mi hermano, con dolor, comenzó a decir el Acto de Contrición en voz alta, una y otra vez. Cuando escuché esa historia, toda mi ira se disipó por completo: supe que Dios había perdonado a mi hermano y me di cuenta de que yo también podía hacerlo. En ese mismo momento recibí una gracia que nunca olvidaré. Reconozco que en realidad nunca conocemos la historia completa de nadie. Todo lo que podemos hacer es hacer todo lo posible para estar ahí para las personas necesitadas, incluso cuando sea lo más difícil en el mundo, recordando que Dios también está con nosotros.

Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal

¿Qué luchas del pasado aún prevalecen? ¿Cómo podemos liberar nuestro corazón del sufrimiento de aferrarnos a viejas heridas?

Ore por la capacidad de aceptar nuestras fallas, las fallas de los demás, y comenzar el proceso de sanar nuestros corazones a través del perdón de nosotros mismos y de los demás.

Saludos cordiales,

Psy.D.,

Los Servicios de Consejería Parroquial están disponibles a pedido. Para una cita, envíe un correo electrónico a BSzulc@HGAParish.org. No hay costo; sin embargo, la Parroquia de los Santos Ángeles Custodios amablemente acepta ofrendas voluntarias.