

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

This week, for your consideration, is a summary of the discussion on success, from Sr. Joan Chittister's book, *The Gift of Years – Growing Older Gracefully*. Following the summary are quotations on the burden and blessing of success, 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.

Success

At a very young age, we learn the meaning of success; success is the result of winning a competition. In our later years, the competitions are over, but we feel we are lacking without that continuous pursuit of something important, something others can measure and know that we did well. Retirement is a time to attend to the other dimensions of life we could not when we were busy with careers and other practicalities. Now is the time to succeed in being a caring neighbor, spending time with our families and communities, and deepening our spiritual life so we may reveal our truest selves.

Burden and Blessing

“The burden of false success is that it creates an artificial standard that follows us through our entire lives, leaves us in fear, leaves us in a state of perpetual discontent, too tight to enjoy retirement, too invested in the elements of life that do not last.”

“The blessing of real success lies in the fact that some time in life we come to the point where we never overemphasize any one side of it again. Instead, we come to live easily and fully in all aspects of it.”

Personal Reflection

I am not always good when it comes to staying in contact with others; often, I wait for family or friends to call me, thinking, “now is not the best time” or “I’ll do it tomorrow.” Yet, I am always pleased to receive a call, email or note. As I find myself with more free time, I realize that I can do the calling instead of waiting for someone to contact me. I resolved to do just that, and the results have been wonderful. The slowing of the pace of life is a gift, and I sometimes I need to remind myself about what is most important to me – tending to relationships and letting others know how much I care about them.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

When you think about success, what thoughts or images arise in your memory?

How do you want to be successful – in prayer, in relationship, in service to others?

Are you able to commit to making one small change in order to be more successful in the things that matter most to you?

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, es un resumen de la discusión sobre el éxito, del libro de la Hna. Joan Chittister, *El Regalo de los Años - Envejecer con Gracia*. Después del resumen hay citas sobre la carga y la bendición del éxito, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de su propia vida, sin importar dónde se encuentre en el viaje.

Éxito

A una edad muy temprana, aprendemos el significado del éxito; el éxito es el resultado de ganar una competencia. En nuestros últimos años, las competencias han terminado, pero sentimos que nos falta, sin esa búsqueda continua, de algo importante, algo que otros puedan medir y saber que lo hicimos bien. La jubilación es un momento para atender las otras dimensiones de la vida que no pudimos cuando estábamos ocupados con carreras y otros aspectos prácticos. Ahora es el momento de tener éxito en ser un prójimo solidario, pasar tiempo con nuestras familias y comunidades y profundizar nuestra vida espiritual para que podamos revelar nuestro verdadero ser.

Carga y Bendición

"La carga del falso éxito es que crea un estándar artificial que nos sigue a lo largo de toda nuestra vida, nos deja con miedo, nos deja en un estado de descontento perpetuo, demasiado apretados para disfrutar de la jubilación, demasiado invertidos en los elementos de la vida que no lo hacen. No último."

"La bendición del verdadero éxito radica en el hecho de que en algún momento de la vida llegamos al punto en que nunca volvemos a enfatizar demasiado ningún aspecto. En cambio, llegamos a vivir fácil y plenamente en todos los aspectos de ella".

Reflexión personal

No siempre soy bueno cuando se trata de estar en contacto con los demás; a menudo, espero a que me llamen familiares o amigos y pienso: "ahora no es el mejor momento" o "lo haré mañana". Sin embargo, siempre me complace recibir una llamada, un correo electrónico o una nota. A medida que me encuentro con más tiempo libre, me doy cuenta de que puedo llamar en lugar de esperar a que alguien se comunique conmigo. Decidí hacer precisamente eso, y los resultados han sido maravillosos. La desaceleración del ritmo de vida es un regalo y, a veces, necesito recordarme qué es lo más importante para mí: cuidar las relaciones y dejar que los demás sepan cuánto me preocupo por ellos.

Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal

Cuando piensas en el éxito, ¿qué pensamientos o imágenes surgen en tu memoria?

¿Cómo quieres tener éxito: en la oración, en las relaciones, en el servicio a los demás?

¿Eres capaz de comprometerte a hacer un pequeño cambio para tener más éxito en las cosas que más te importan?

Saludos cordiales,

Psy.D.,

Los Servicios de Consejería Parroquial están disponibles a solicitud. Para una cita, envíe un correo electrónico a BSzulc@HGAParish.org. Es gratis; sin embargo, la Parroquia de los Santos Ángeles Custodios acepta ofrendas voluntarias.