

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

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

Legacy

People know us by our words and actions, by how we treat strangers and how we spend our lives. When we are gone, the fruit of our spiritual life is our legacy, and we have the ability to add to it daily. Our legacy, as Sr. Joan writes, "is the crowning moment of the aging process. It is the major task of these years. In this period of life, we have both the vision and the wisdom to see that the legacy is what we want it to be." If we have not attended to our spiritual life, now is the time because even if we don't give it much thought, after we are gone, others will.

Burden and Blessing

"A burden of these years is to give in to the thought that personal spiritual growth is no longer an issue for us and so leave the world a legacy of incompleteness."

"A blessing of these years is to have the time to complete in ourselves what has been neglected all these years, so that the legacy we leave to others is equal to the full potential within us."

Personal Reflection

Does everyone think about their legacy? I know that I want people to remember me as a kind and loving person, someone who made a difference in the lives of others. All of us have the opportunity to plant a little bit of ourselves in the hearts of others with every act of kindness – in our children, co-workers, spouse, community – even in strangers on the bus. *A Song for You*, written by Leon Russell, contains the line "I know your image of me is what I hoped to be," which is the beginning of an apology for treating someone unkindly. The song reminds me that actions matter more than our intentions, although we often count on loved ones giving us the benefit of the doubt. Ultimately, if we want others to remember us as someone who is kind and loving, we have to live that way every day and reconcile with God and others when we fail to do so.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

How do you think others view you?

What do you want your legacy to be? Are there things you would like to change?

Pray for the grace to change and commit to one small action to leave a legacy that reflects your full potential.

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 la legacía del libro de la Hna. Joan Chittister, *El regalo de los años: envejecer*. Después del resumen hay citas sobre la carga y la bendición de la legacía, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado a la luz de su propia vida, no importa dónde se encuentre en el camino.

Legacía

Las personas nos conocen por nuestras palabras y acciones, por cómo tratamos a los extraños y cómo pasamos nuestras vidas. Cuando ya no estemos, el fruto de nuestra vida espiritual es nuestra legacía y tenemos la capacidad de agregar algo cada día. Nuestra legacía, como escribe Hna. Joan, "es el momento culminante del proceso de envejecimiento. Es la tarea principal de estos años. En este período de la vida, tenemos tanto la visión como la sabiduría para ver que la legacía es lo que queremos que sea". Si no nos hemos ocupado de nuestra vida espiritual, ahora es el momento, porque aunque no le demos mucha importancia, después de que ya no estemos, otros lo harán.

Carga y Bendición

"Una carga de estos años es ceder a la idea de que el crecimiento espiritual personal ya no es un problema para nosotros y así dejar al mundo una legacía de incompletitud".

"Una bendición de estos años es tener el tiempo para completar en sí mismos lo que hemos descuidado todos estos años, para que la legacía que dejemos a los demás sea igual a todo el potencial dentro de sí mismos".

Reflexión personal

¿Todos piensan en su legacía? Quiero que me recuerden como una persona amable y amorosa, alguien que hizo una diferencia en la vida de los demás. Todos tenemos la oportunidad de plantar un poco de sí mismos en los corazones de los demás con cada acto de bondad, en nuestros hijos, compañeros de trabajo, cónyuge, comunidad, incluso los no conocidos en el autobús. *Una canción para ti*, escrita por Leon Russell, contiene la línea "Sé que la imagen que tienes de mí es lo que esperaba ser", que es el comienzo de una disculpa por tratar mal a alguien. La canción me recuerda que las acciones importan más que nuestras intenciones, aunque a menudo contamos con seres queridos que nos dan el beneficio de la duda. En última instancia, si queremos que los demás nos recuerden como alguien amable y amoroso, tenemos que vivir de esa manera todos los días y reconciliarnos con Dios y con los demás cuando no lo hacemos.

Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal

¿Cómo cree que los demás lo ven?

¿Qué quiere que sea su legacía? ¿Hay cosas que le gustaría cambiar?

Rece por la gracia de cambiar y comprometerse con una pequeña acción para dejar una legacía que refleje todo su potencial.

Barbara Szulc, Doctora en Psicología.

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