

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

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

Immediacy

Sr. Joan states, "The danger of old age is that we may start acting old." In our minds, acting old equates to not having any fun, but is fun that keeps us present, keeps us laughing. Acting your age may be applicable when you are seventeen, but not when you are seventy. Believing our lives are over means we have nothing more to give. There are age-appropriate activities for many phases of our lives – when we are young, we receive an education, then we marry and raise families, finally focusing on our careers through our sixties and seventies. There are no rules for what comes next, but living fully is the key to offering the world our best, and the world needs our wisdom and our spirit, now more than ever.

Burden and Blessing

"A burden of these years is that we might allow ourselves to become less than what we are able to be more quickly than we ever should."

"The blessing of these years is that they call us to go down deep into ourselves in order to discover everything we are. Now. Right now."

Personal Reflection

I once had to give a speech for Toastmasters in the "humorous" category. I settled on talking about my dog, Scruffy, and what I imagined his bucket list would look like. Number one was: "Thanksgiving at Uncle Johnny's," followed by "Running Free in Spring Rock Park." Whether written or just thought about, I imagine all of us have some form of bucket list. At the top of mine is learning Spanish, and although I keep it in the back of my mind, after reflecting on the topic of immediacy, I am challenging myself to begin now, as Sr. Joan recommends, right now. Taking advantage of the time we have available can lead to discovery, joy, and fulfillment, especially if our growth results in serving others in the manner of Jesus.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

Is there something urgently calling you to take action?

Are there needs in the world that you can help satisfy?

What is one small action you can take to offer the world your best?

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 la inmediatez 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 inmediatez, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de tu propia vida, sin importar dónde te encuentres en el viaje.

Inmediatez

La Hna. Joan afirma: "El peligro de la vejez es que podemos empezar a comportarnos como viejos". En nuestra mente, actuar como un viejo equivale a no divertirse, pero es una diversión que nos mantiene presentes, nos hace reír. Actuar según tu edad puede ser aplicable cuando tienes diecisiete años, pero no cuando tienes setenta. Creer que nuestras vidas han terminado significa que no tenemos nada más que dar. Hay actividades apropiadas para la edad para muchas fases de nuestras vidas: cuando somos jóvenes, recibimos una educación, luego nos casamos y formamos una familia, y finalmente nos enfocamos en nuestras carreras hasta los sesenta y setenta años. No hay reglas para lo que viene después, pero vivir plenamente es la clave para ofrecer al mundo lo mejor de nosotros, y el mundo necesita nuestra sabiduría y nuestro espíritu, ahora más que nunca.

Carga y Bendición

"Una carga de estos años es que podríamos permitirnos convertirnos en menos de lo que podemos ser más rápido de lo que deberíamos".

"La bendición de estos años es que nos llaman a profundizar en nosotros mismos para descubrir todo lo que somos. Ahora. En este momento."

Reflexión personal

Una vez tuve que dar un discurso para Toastmasters en la categoría de "humorístico". Decidí hablar sobre mi perro, Scruffy, y cómo imaginé que sería su lista de deseos. El número uno fue: "Acción de gracias en casa del tío Juanito", seguido de "Corriendo gratis en el parque de roca de primavera". Ya sea escrito o simplemente pensado, me imagino que todos tenemos algún tipo de lista de deseos. En la parte superior de la mía está aprender español, y aunque lo tengo en mente, después de reflexionar sobre el tema de la inmediatez, me estoy desafiando a mí mismo a comenzar ahora, como recomienda la Hna. Joan, ahora mismo. Aprovechar el tiempo que tenemos disponible puede conducir al descubrimiento, la alegría y la realización, especialmente si nuestro crecimiento resulta en servir a los demás a la manera de Jesús.

Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal

¿Hay algo que le llama urgentemente a la acción?

¿Hay necesidades en el mundo que usted puede ayudar a satisfacer?

¿Cuál es una pequeña acción que puedes tomar para ofrecer al mundo lo mejor de ti?

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 tarifas; sin embargo, la Parroquia de los Santos Ángeles Custodios amablemente acepta ofrendas voluntarias.