

## ***Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation***

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

Memory and nostalgia are not to be confused. Memories are a recollection, and they serve to help us understand both good times and bad. Memories show us where we have been, teach us what we have learned, and provide hope that we will survive whatever comes next. Nostalgia freezes us in a place and time that provides no opportunity for forward movement. If we remain in the past, we cannot access the delights of the present. Sr. Joan writes that the younger generation does “not look at the older generation for nostalgia. They look to us for wisdom, for courage, for proof that life in all its forms is not only possible but wonderful.”

### ***Burden and Blessing***

*“A burden of nostalgia is that it takes us out of the present and immobilizes us in the past.”*

*“The blessing of nostalgia is that it can serve to remind us that just as we survived all of life before this, grew from it, learned from it as well, we can also live through this age with the same grace, the same insights – and this time, share that audacious spirit with others.”*

### ***Personal Reflection***

If there is any age I could remain at, it would be 19, a time when I felt alive and free because I was attending university and learning so much about the world around me, also a time with fewer personal responsibilities. However, the desire to freeze everything at age 19 is only a fleeting desire because I know how my story unfolds, now that I have lived an additional 45 years! All of the joy, all of the pain and sorrow, remind me that life is beautiful, and I rest in gratitude each and every day. I look forward to the next phase of life, one that offers new opportunities, blessings, and, yes, even struggles. I trust that my experiences will reveal even more about myself, others, and the world. I pray that I can always be of service to others, and I am grateful for the opportunity to serve as Holy Guardian Angel's parish counselor.

### ***Invitation to Personal Reflection and Contemplation***

How do your memories, even the unpleasant ones, serve you as you continue to live your life?

How do you resist the temptation of nostalgia to remain fixed in the past?

Find one small way to share your “audacious spirit” with those around you.

Warm regards,

**Barbara Szulc, Psy.D.**

Parish Counseling Services are available upon request. For an appointment, send an email to [BSzulc@HGAParish.org](mailto: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 del tema sobre la nostalgia 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 nostalgia, 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***

Memoria y nostalgia no deben confundirse. Los recuerdos son un recuerdo y sirven para ayudarnos a comprender tanto los buenos como los malos momentos. Los recuerdos nos muestran dónde hemos estado, nos enseñan lo que hemos aprendido y nos brindan la esperanza de que sobreviviremos a lo que venga después. La nostalgia nos congela en un lugar y un tiempo que no brinda oportunidad para avanzar. Si nos quedamos en el pasado, no podemos acceder a los placeres del presente. Sor Joan escribe que la generación más joven “no mira a la generación mayor con nostalgia. Buscan en nosotros sabiduría, coraje, pruebas de que la vida en todas sus formas no solo es posible sino maravillosa”.

### ***Carga y Bendición***

*“Una carga de nostalgia es que nos saca del presente y nos inmoviliza en el pasado.”*

*“La bendición de la nostalgia es que puede servir para recordarnos que así como sobrevivimos toda la vida antes de esta, crecimos de ella, también aprendimos de ella, también podemos vivir esta era con la misma gracia, las mismas percepciones: y esta vez, comparte ese espíritu audaz con los demás”.*

### ***Reflexión personal***

Si hay alguna edad en la que podría quedarme, sería 19, una época en la que me sentía viva y libre porque asistía a la universidad y aprendía mucho sobre el mundo que me rodeaba, también una época con menos responsabilidades personales. Sin embargo, el deseo de quedarme a los 19 años es solo un deseo fugaz porque sé cómo se desarrolla mi historia, ¡ahora que he vivido 45 años más! Toda la alegría, todo el dolor y la tristeza me recuerdan que la vida es hermosa y descanso en gratitud todos los días. Espero con ánimo la siguiente fase de la vida, una que ofrezca nuevas oportunidades, bendiciones y, sí, incluso luchas. Confío en que mis experiencias revelarán aún más de mí, los demás y el mundo. Rezo para poder estar siempre al servicio de los demás, y estoy agradecida por la oportunidad de servir como consejera parroquial de la parroquia de los Santos Ángeles Custodios.

### ***Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal***

¿Cómo le sirven sus recuerdos, incluso los desagradables, mientras vive su vida?

¿Cómo resistes la tentación de que la nostalgia lo quede fijado en el pasado?

Encuentra una pequeña manera de compartir su "espíritu audaz" con quienes lo rodean.

Saludos cordiales,

**Psy.D.,**

Los Servicios de Consejería Parroquial están disponibles a pedido. Para una cita, envíe un correo electrónico a [BSzulc@HGAParish.org](mailto:BSzulc@HGAParish.org). No hay tarifas; sin embargo, la parroquia de los Santos Ángeles Custodios amablemente acepta ofrendas voluntarias.