

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

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

The Present

Sr. Joan writes, "It is only in the present that we learn to live, and it is the present that is the focus of old age. We live here now, only here – and oh, so deliberately so." In the present, there is an urgency to do more – we are happy to be able to do so, and view the ability to act as a gift that brings grace to living. If only we look, we see that everything is meaningful, everything is precious. We cease to take life for granted by living in the present moment, and if we notice, we find that the Spirit calls us to live there, in all of life's fullness and beauty.

Burden and Blessing

"The burden of the present is that it brings us to face the fleetingness of time."

"The blessing of the present is that it brings us to understand the fleetingness of time – to live with *the spirit in full bloom*."

Personal Reflection

Reading Sr. Joan's reflection on "The Present," I found the chorus of the Seals and Crofts' tune, *We May Never Pass This Way Again*, echoing through my mind. The song was our prom theme in 1976, and I think we chose it in appreciation of our high school years, knowing things would soon begin to change as we moved forward with our lives and plans. Our graduating class wanted to express appreciation for the times spent together, and going forward, pledge to appreciate those we spend time with because life, being unpredictable, may change at any moment. The words of the chorus remind us to appreciate our relationships and take nothing for granted; the only way to achieve that is to live in the present.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

Think about how you live – is it in the present? Is your spirit in full bloom?

Consider your daily routine, is there anything you are taking for granted?

Pray for ways to live more fully and meaningfully by sharing yourself with 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 tema del presente en el 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 presente, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en su propia vida, sin importar dónde se encuentre en el camino.

El Presente

Hna. Joan escribe: “Es sólo en el presente que aprendemos a vivir, y el presente es el centro de atención de la vejez. Vivimos aquí ahora, solo aquí, y oh, tan deliberadamente”. En el presente, existe la urgencia de hacer más: estamos felices de poder hacerlo y vemos la capacidad de actuar como un don que trae gracia a la vida. Si solo miramos, vemos que todo tiene sentido, todo es precioso. Dejamos de dar por sentada la vida al vivir en el momento presente, y si nos damos cuenta, encontramos que el Espíritu nos llama a vivir allí, en toda la plenitud y belleza de la vida.

Carga y Bendición

“La carga del presente es que nos lleva a enfrentar la fugacidad del tiempo”.

“La bendición del presente es que nos lleva a comprender la fugacidad del tiempo, a vivir con el espíritu en pleno florecimiento”.

Reflexión personal

Al leer la reflexión de la Hna. Joan sobre “El presente”, encontré el coro de la melodía de la canción de Seals y Crofts, *Nunca pasaremos por este camino otra vez*, resonando en mi mente. La canción fue el tema de nuestro baile de graduación en 1976, y creo que la elegimos en reconocimiento a nuestros años de escuela secundaria, sabiendo que las cosas pronto comenzarán a cambiar a medida que avanzamos con nuestras vidas y planes. Nuestra clase de graduados quería expresar su agradecimiento por los momentos que pasamos juntos y, en el futuro, prometemos apreciar a aquellos con quienes pasamos el tiempo porque la vida, al ser impredecible, puede cambiar en cualquier momento. Las palabras del coro nos recuerdan apreciar nuestras relaciones y no dar nada por sentado; la única manera de lograrlo es vivir en el presente.

Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal

Piensa cómo vive, ¿es en el presente? ¿Está su espíritu en plena floración?

Considere su rutina diaria, ¿hay algo que dé por sentado?

Ora por formas de vivir de manera más plena y significativa al compartirla con 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.