

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

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

Freedom

Sr. Joan writes that age itself does not change us. We decide how we want to be, and as we grow older, we simply become more of who we are or who we always wanted to be. Sr. Joan tells the story of Sara, a woman who lived an ordinary life, but had always wanted "more." She raised a family, earned a masters and a doctorate, taught college classes, and wrote for a local newspaper. Upon retirement, Sara went to Thailand to teach English as part of an international volunteer program. She used her freedom to help others and was true to the person she had always wanted to be. Sr. Joan states, "Now is the time to think it all through again." Free to become involved in life in ways we never did before, we can use our skills and passion to serve those in need.

Burden and Blessing

"A burden of these years is to allow all the stereotypes of old age to hold me back, to hold me down, to stop the flow of life in me."

"A blessing of these years is that they give me the chance to break the bounds of a past life, and to create for myself a life more suited to what I now want to be."

Personal Reflection

My assigned faculty advisor at Adler announced, "You won't be able to work while you are enrolled in this program." My program, designed for working students, became "discontinued" shortly after my acceptance, and the challenge was finding a way to make it work. Had I listened to the well-intended counsel of my advisor, I would not be who or where I am today. Like Sara in the story above, I am always looking for the "more," not as a way of increasing material possessions, but as a way of becoming who I truly am. It is worth the time spent in personal reflection, prayer, and discernment; the Holy Spirit gracefully leads us to a truer path than we could ever imagine.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

What stereotypes of old age hold you back from living more freely?

Is there something calling you to use your skills/talents in service of others?

What will you do with your freedom?

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 la libertad, 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 de la libertad, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de su propia vida, sin importar dónde se encuentra en el camino.

Libertad

Hna. Joan escribe que la edad no nos cambia. Decidimos cómo queremos ser y, a medida que envejecemos, simplemente nos convertimos más en línea con quien realmente somos o de lo que siempre quisimos ser. Hna. Joan cuenta la historia de Sara, una mujer que vivía una vida ordinaria, pero que siempre había querido “más”. Formó una familia, obtuvo una maestría y un doctorado, impartió clases en la universidad y escribió para un periódico local. Al jubilarse, Sara se fue a Tailandia a enseñar inglés como parte de un Programa Internacional de Voluntarios. Usó su libertad para ayudar a los demás y fue fiel a la persona que siempre había querido ser. La Hna. Joan afirma: “Ahora es el momento de pensarlo todo de nuevo”. Libres para involucrarnos en la vida como nunca antes lo hicimos, podemos usar nuestras habilidades y pasión para servir a los necesitados.

Carga y Bendición

“Una carga de estos años es permitir que todos los estereotipos de la vejez me detengan, me detengan, detengan el flujo de la vida en mí”.

“Una bendición de estos años es que me dan la oportunidad de romper los límites de una vida pasada y crear para mí una vida más adecuada a lo que ahora quiero ser”.

Reflexión personal

Mi consejero académico asignado en Adler anunció: “No podrás trabajar mientras estés inscrito en este programa”. El programa, diseñado para estudiantes que trabajan, se “descontinuó” poco después de que empecé, y el desafío era encontrar la manera de hacerlo funcionar. Si hubiera escuchado el consejo bien intencionado de mi consejero no sería quien soy hoy. Al igual que Sara en la historia anterior, siempre busco “más”, no como una forma de aumentar mis posesiones materiales, sino como una forma de convertirme en quien realmente soy. Vale la pena el tiempo dedicado a la reflexión personal, la oración y el discernimiento; el Espíritu Santo nos guía con gracia a un camino más verdadero de lo que jamás podríamos imaginar.

Invitación a la reflexión y contemplación personal

¿Qué estereotipos de la vejez te impiden vivir más libremente?

¿Hay algo que le llame la atención a usar sus habilidades/talentos para servir a los demás?

¿Qué hará con su libertad?

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.