

### ***Envejecer con gracia - Una invitación a la contemplación***

Esta semana, para su consideración, es un resumen sobre la alegría, del libro de la Hna. Joan Chittister, *El regalo de los años - Envejecer con gracia*. A continuación del resumen hay citas sobre la carga y la bendición de la alegría, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de su propia vida, sin importar dónde se encuentre en el camino.

#### ***Joy***

Jubilarse exige una decisión: podemos vivir amargados por todas las cosas que no logramos hacer o por las cosas que abandonamos para tener éxito en otras; o podemos elegir vivir con alegría, donde la vida se derramará por completo, si lo permitimos. Pasando a un período de la vida en el que los horarios están muy abiertos con posibilidades, ciertamente podemos apreciar y estar agradecidos por todo lo que fue necesario para llegar a este punto, podemos celebrar lo que hemos aprendido y todo lo que hemos logrado. También podemos comenzar a experimentar la libertad de seguir aprendiendo y convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos. También tenemos la oportunidad de ayudar a otros a descubrir nuevas formas de vivir con alegría.

#### ***Carga y bendición***

*“Una carga de estos años es no superar la amargura de haber sido desplazados y no entender que ser eliminado silenciosamente de todas las plataformas de la vida es también estar libre del arte de gobernar que los acompaña”.*

*“La bendición de estos años es despertarnos una mañana y encontrarnos borrachos con la sola idea de estar vivos. Entonces, dondequiera que vayamos, difundimos la alegría que finalmente hemos podido encontrar en nosotros mismos”.*

#### ***Reflexión personal***

Cuando era joven, mi madre y yo íbamos a caminar todos los días, a veces caminaban mi hermano y mi hermana con nosotros, pero a menudo, solo estábamos yo y mi madre. Vivíamos en la ciudad con mucho cemento y no tantos árboles, pero recuerdo la forma en que mi madre señalaba las flores con una sensación de alegría al notar su belleza.



El don de estar atento a la belleza que me rodea, que se da en esos paseos, es algo por lo que sigo agradecida. Mientras caminaba con mi nieto hace poco, presencié el regalo que le pasaba, mientras se acostaba en el suelo frente a nosotros para ver mejor a las hormigas trabajando afanosamente entre las grietas de la acera. La alegría brindo de lo más profundo y el sentimiento permanece conmigo mientras recuerdo el recuerdo. Es un gran gozo notar y disfrutar la hermosa creación de Dios y ayudar a otros a descubrir su belleza también.

***Invitación a la reflexión y contemplación personal ¿***

¿Cuándo experimentas la alegría? ¿Con quién lo compartes?

¿Qué notas en las pequeñas cosas que te rodean?

¿Qué alegría has descubierto que reside en tu corazón?

¿Cómo transmitirá esa alegría a los demás?

Un cordial saludo,

*Barbara Szulc, 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 se cobrarán tarifas, sin embargo, se aceptan las ofrendas voluntarias a la parroquia Holy Guardian Angels.