

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

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

Religion

Sr. Joan writes that religion functions differently throughout our lives. During our youth, religion helps us develop our conscience. We learn and practice the guidelines for a good life. Later, it is a social guide, which creates standards that measure the quality of our souls and our behavior. The testing of absolutes often occurs during the middle years, which may be challenging. However, as we age, we make sense of what we have learned, begin to love life without fearing death. Older generations know that living the Mystery deepens our relationship with the Spirit Who draws us to love.

Burden and Blessing

"A burden of these years is the fear that I have not practiced religion well enough to be worthy of the life it teaches."

"A blessing of these years is the awareness that yes, it must be true: there is a God who created me and who is calling me upward, beyond myself – home."

Personal Reflection

The Word of God is the light for our life journey; we assimilate it in both faith and prayer. Religion plays a critical role in the development of our conscience. As we age, we better understand our lived experience and yearn for wholeness. We accept the mistakes we made and learn from them; perhaps we even learn to accept things over which we have no control. It is a hard process. As we age, we may experience physical challenges, grief, loneliness or depression. We rely on our families, friends and faith community to help us through difficult times, to sustain our faith and belief in God who loves us and holds us near, even in our darkest moments. I am grateful for the many times God's grace allowed me to move through darkness to light.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

What role does religion play in your life?

To whom do you turn for comfort? Who are you able to offer comfort?

Pray for a heart that sees possibility and hope in all situations.

Ask for grace to listen to the movement of the Holy Spirit, and respond with generosity and love.

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 de un diálogo sobre la religión, 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 religión, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de su propia vida, no importa dónde se encuentre en el viaje.

Religión

Hna. Joan escribe que la religión funciona de manera diferente a lo largo de nuestras vidas. Durante nuestra juventud, la religión nos ayuda a desarrollar nuestra conciencia. Aprendemos y practicamos las guías para una buena vida. Luego, es una guía social, que crea estándares que miden la calidad de nuestras almas y nuestro comportamiento. La prueba de los absolutos a menudo ocurre durante los años intermedios, lo que puede ser un desafío. Sin embargo, a medida que envejecemos, le damos sentido a lo que hemos aprendido, comenzamos a amar la vida sin temer a la muerte. Las generaciones mayores saben que vivir el Misterio profundiza nuestra relación con el Espíritu que nos atrae al amor.

Carga y Bendición

“Una carga de estos años es el temor de no haber practicado la religión lo suficiente como para ser digno de la vida que enseña”.

“Una bendición de estos años es la conciencia de que sí, debe ser verdad: hay un Dios que me creó y que me está llamando hacia arriba, más allá de mí mismo – hogar”.

Reflexión Personal

La Palabra de Dios es la luz para nuestro camino de vida; lo asimilamos tanto en la fe como en la oración. La religión juega un papel fundamental en el desarrollo de nuestra conciencia. A medida que envejecemos, entendemos mejor nuestra experiencia vivida y anhelamos la plenitud. Aceptamos los errores que cometimos y aprendemos de ellos; tal vez incluso aprendamos a aceptar cosas sobre las que no tenemos control. Es un proceso duro. A medida que envejecemos, podemos experimentar desafíos físicos, dolor, soledad o depresión. Confiamos en nuestras familias, amigos y comunidad de fe para que nos ayuden en tiempos difíciles, para mantener nuestra fe y creencia en Dios que nos ama y nos mantiene cerca, incluso en nuestros momentos más oscuros. Estoy agradecido por las muchas veces que la gracia de Dios me permitió pasar de la oscuridad a la luz.

Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal

¿Qué papel juega la religión en tu vida?

¿A quién recurres en busca de consuelo? ¿A quién eres capaz de ofrecer consuelo?

Rece por un corazón que vea posibilidades y esperanza en todas las situaciones.

Pide por la gracia de escuchar el movimiento del Espíritu Santo y responde con generosidad y amor.

Saludos cordiales,

Psy.D.,

Los Servicios de Consejería Parroquial están disponibles a pedido. Para una cita, envíe un correo electrónico a BSzulc@HGAParish.org. Es gratis; sin embargo, la Parroquia de los Santos Ángeles Custodios amablemente acepta ofrendas voluntarias.