

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

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

### ***Solitude***

Age brings with it a natural time for solitude and reflection. It is often this point in our lives that we search more deeply for meaning; we try to make sense out of what has happened to us and the actions we have taken in response. The process of reflection takes courage – we have to be willing to answer difficult questions with complete honesty, and Sr. Joan notes that this “takes place in the center of the soul.” It is best to be alone, in solitude, for this type of reflection. However, solitude is not to be confused with isolation; isolation “is either separation or alienation from the world around us.” Solitude, on the other hand, is something we choose, and has the potential to “open us to the wonders of a world without noise, a world without clutter, a world purged of the social whirl.” In solitude, we may find ourselves addressing ideas as we have never dared to do so before. We assess the present moment and discover how we will live the rest of our lives.

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

*“The burden of these years is that we fail to understand that solitude is the gift that comes naturally to those who take the time and the space to explore their core.*

*“The blessing of these years is that solitude is their natural state, the gift of reflection that makes the present a contented place to be.”*

### ***Personal Reflection***

When the COVID-19 lockdown began in 2020, many people were frightened and challenged with isolation. It was, and to some extent still is, a difficult experience. I had been working from home prior to and during the pandemic so there was not much change in my work routine. However, visiting others, attending Mass, going to the grocery store, returning a book to the library, and other everyday tasks became so much more complicated. Despite the changes, however, I did my best to view the additional time as a gift – a time to realize how much I had taken everything for granted and a time to spend more “quiet hours” reading, learning, writing, praying, and reflecting. The time spent in solitude strengthened my resolve to live more deliberately, to let go of things I could not control, and to be of service to others. This is not the only time hardship has been, in retrospect, a blessing for me. Often, it is only in the midst of difficulties that we become aware of the strength and grace deep within us. I am grateful for the opportunity to serve at Holy Guardian Angels Parish, and encourage everyone to determine how well they will live the rest of their lives.

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

Are you able to spend some time in solitude? What blessings or new ideas do you become aware of during the time spent in contemplation?

Imagine a world where everyone participates in making life better for others, and then commit to one small action to make your vision a reality.

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 de un diálogo sobre la soledad, 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 soledad, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de tu propia vida, sin importar dónde se encuentre en el viaje.

### ***Solitude***

Los años traen con ellos un tiempo natural para la soledad y la reflexión. A menudo es este tiempo en nuestras vidas en que buscamos más profundamente el significado; tratamos de dar sentido a lo que nos ha sucedido y las acciones que hemos tomado en respuesta. El proceso de reflexión requiere coraje: tenemos que estar dispuestos a contestar preguntas difíciles con total honestidad, y la Hna. Joan señala que esto “tiene lugar en el centro del alma”. Para este tipo de reflexión, lo mejor es estar solo, en soledad. Sin embargo, la soledad no debe confundirse con el aislamiento; el aislamiento “es separación o alienación del mundo que nos rodea”. La soledad, por otro lado, es algo que elegimos y tiene el potencial de “abrirnos a las maravillas de un mundo sin ruido, un mundo sin desorden, un mundo purgado del torbellino social”. En la soledad, podemos encontrarnos abordando ideas que nunca antes habíamos atrevido hacer. Evaluamos el momento presente y descubrimos cómo viviremos el resto de nuestras vidas.

### ***Carga y Bendición***

*“La carga de estos años es que no entendemos que la soledad es el regalo que viene naturalmente a aquellos que se toman el tiempo y el espacio para explorar su esencia.*

*“La bendición de estos años es que la soledad es su estado natural, el don de la reflexión que hace del presente un lugar feliz para estar”.*

### ***Reflexión personal***

Cuando comenzó el confinamiento por la COVID-19 en 2020, muchas personas estaban asustadas y desafiadas por el aislamiento. Fue, y hasta cierto punto sigue siendo, una experiencia difícil. Trabajaba antes y durante la pandemia desde casa, así que no hubo muchos cambios en mi rutina laboral. Sin embargo, visitar a otros, asistir a misa, ir al supermercado, devolver un libro a la biblioteca y otras tareas cotidianas se volvieron mucho más complicadas. Sin embargo, a pesar de los cambios, hice lo mejor que pude para ver el tiempo adicional como un regalo: un tiempo para darme cuenta de cuánto había dado todo por sentado y un tiempo para pasar más "horas tranquilas" leyendo, aprendiendo, escribiendo, orando y reflejando. El tiempo que pasé en soledad fortaleció mi resolución de vivir de manera más deliberada, de dejar ir las cosas que no podía controlar y de estar al servicio de los demás. Esta no es la única vez que las dificultades han sido, en retrospectiva, una bendición para mí. A menudo, es solo en medio de las dificultades que nos damos cuenta de la fuerza y la gracia que hay en lo más profundo de nosotros. Estoy agradecida por la oportunidad de servir en la parroquia de los Santos Ángeles Custodios, y animo a todos a determinar qué tan bien vivirán el resto de sus vidas.

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

¿Eres capaz de pasar un tiempo en soledad? ¿De qué bendiciones o nuevas ideas se le ocurre durante el tiempo que pasa en la contemplación?

Imagine un mundo en el que todos participan para mejorar la vida de los demás y luego comprométase con una pequeña acción para realizar su visión.

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.