

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

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

Loneliness

Sr. Joan writes, "Age is the elegy of elegies. It has a greater impact than death in many ways. In death you are remembered. In age, you are far more likely to feel forgotten, sequestered even from the very act of living." However, if we look around, we discover those who really need us and serve them; loneliness will dissipate. With a sense of purpose, with service, we are never lonely. Challenge yourself to find a need and fill it, because the world needs this now more than ever.

Burden and Blessing

"A burden of these years is that we will hole up somewhere and mourn our age, our change in life, our losses."

"The blessing of these years is that we will make ourselves available to the world that is waiting for us, even now, even here."

Personal Reflection

I have never felt true loneliness, and I am grateful for that. Perhaps it awaits me as I age, but I will remember Sr. Joan's wisdom on the topic and be able to navigate through any loneliness I may feel. It is true that when we give ourselves generously in service to others, we are better for it. We think we are helping those in need, but actually it is the other way around; we are the ones often touched by others. We have so much to share in terms of material things, but also in terms of our very souls. Dorothy Day, Servant of God, wrote, "We have all known the long loneliness and we have learned that the only solution is love and that love comes with community." It is through acts of service, large and small, that we bring God's love to others.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

Have you experienced loneliness in your life? What helps you to move through it?

Pray for the desire to make your strengths, wisdom, courage or experience available to the world.

Find one small way to share your blessings with those in need.

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 la soledad del libro de la hermana Joan Chittister, *El regalo de los años: envejecer*. 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 su propia vida, sin importar dónde se encuentre en el viaje.

La Soledad

Sor Joan escribe: “La edad es la elegía de las elegías. Tiene un impacto mayor que la muerte en muchos sentidos. En la muerte somos recordados. Al envejecer, es mucho más probable que se sienta olvidado, secuestrado incluso desde el mismo acto de vivir”. Sin embargo, si miramos a nuestro alrededor, descubrimos a quienes realmente nos necesitan y los podemos servir; la soledad se disipará. Con un sentido de propósito, con servicio, nunca estamos solos. Póngase a prueba para encontrar una necesidad y atiéndela, porque lo necesita el mundo ahora más que nunca.

Carga y Bendición

“Una carga de estos años es que nos refugiamos en algún lugar y lamentamos nuestra edad, nuestro cambio en la vida, nuestras pérdidas”.

“La bendición de estos años es que nos ofrecemos al mundo que nos espera, incluso ahora, incluso aquí”.

Reflexión personal

Nunca he sentido la verdadera soledad y estoy agradecida de que no. Quizás me esperará a medida que envejezco, pero recordaré la sabiduría de la Hna. Joan que habló sobre el tema y podré navegar a través de cualquier soledad que pueda sentir. Es cierto que cuando nos entregamos generosamente al servicio de los demás, somos mejores por ello. Creemos que estamos ayudando a los más necesitados, pero en realidad es al revés; nosotros somos los que a menudo somos tocados por otros. Tenemos tanto que compartir en términos de cosas materiales, pero también en términos de nuestras propias almas. Dorothy Day, Sierva de Dios, escribió: “Todos hemos conocido la larga soledad y hemos aprendido que la única solución es el amor y que el amor viene con la comunidad”. Es a través de actos de servicio, grandes y pequeños, que llevamos el amor de Dios a los demás.

Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal

¿Ha experimentado soledad en su vida? ¿Qué le ayuda a superarlo?

Ora por el deseo de poner tus fortalezas, sabiduría, coraje o experiencia a disposición del mundo.

Encuentre una pequeña manera de compartir sus bendiciones con los necesitados.

Saludos cordiales,

Psy.D.,

Los Servicios de Consejería Parroquial están disponibles con previa solicitud. 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.