



Consejos espirituales  
para una  
*vejez saludable*



## Joven como la mañana

A petición de muchos de nuestros lectores, hemos realizado este folleto sobre cómo envejecer con gracia. Un gran número de ellos son personas mayores y han expresado un interés particular en los aspectos espirituales al envejecer.

Estados Unidos tiene una de las poblaciones de mayor edad en el mundo, junto con Europa, Japón y Canadá. Los baby boomers, aquellos hippies con flores en el pelo ahora tienen entre 59 y 77 años. La generación X está en la mediana edad. Incluso los milenials de más edad rondan los 40 años.

Los estadounidenses mayores siempre han sido más propensos a vivir solos y el número está aumentando dramáticamente. Un tercio de los hogares encabezados por ciudadanos mayores de 50 años están compuestos únicamente por una persona. Eso significa que 26 millones de estadounidenses viven solos, en comparación con los 15 millones en el año 2000.

El interés por un camino espiritual a menudo florece en la mediana edad, tal vez porque las personas tienen más tiempo para dedicarse al estudio espiritual o porque se han dado cuenta de que hay algo más en la vida que tener un trabajo, pagar

### TU APOYO HACE LA DIFERENCIA

Los donativos generosos de amigos como tú permiten que la literatura de Unity esté disponible para aquellos que más necesiten aliento espiritual. Por favor, haz tu donativo en [ir.unity.org/dona](http://ir.unity.org/dona).



## La sabiduría en la vejez

Rev. Robert Brumet

Pasar del envejecimiento a la sabiduría parecería ser un concepto nuevo, pero esta es una práctica que existe desde hace varios milenios. En las culturas tribales y en las sociedades primitivas, los ancianos sabios eran vistos como portadores de la sabiduría tradicional de la comunidad. Se recurría a estos ancianos sabios en busca de asesoramiento y consejo cuando era

necesario tomar decisiones importantes. Los sabios ancianos presidían las ceremonias y rituales tradicionales. Eran los líderes espirituales de la comunidad.

Por el contrario, nuestra cultura obsesionada por la juventud tiende a ver a las personas mayores como poco importantes o tal vez incluso como una carga. Nuestros últimos años son vistos como una época de pérdida, disminución y dolor. Muchos ven el envejecimiento como una maldición.

Ser sabio es tener una perspectiva que ve el envejecimiento y los últimos años de vida como otra etapa más del desarrollo en nuestra experiencia de vida. Al igual que en cada etapa del desarrollo, hay desafíos y oportunidades. Cada etapa de la vida tiene su propio “programa de estudios”. En este sentido, la etapa final del desarrollo humano no es diferente.

El paradigma de llegar a la vejez con sabiduría no ignora el hecho de que el envejecimiento puede conducir a algunas dolencias físicas y mentales, así como a la pérdida y disminución de ciertas capacidades físicas. El concepto de envejecer con sabiduría fomenta el cuidado sabio y compasivo del cuerpo. No negamos ni descartamos este aspecto del envejecimiento; sino que alentamos a aceptar este elemento sin identificarnos con él. La experiencia de envejecer no necesita definirse. Somos mucho más que este cuerpo físico, ya sea joven o viejo. Recientemente alguien me preguntó cuántos años tenía, respondí: “No tengo idea de cuántos años tengo, pero sé que mi cuerpo tiene 80 años”.

Ser sabio implica mirar nuestra vida en cuatro direcciones: mirar hacia atrás, mirar hacia adelante, mirar a tu alrededor y mirar a tu interior.

## MIRAR HACIA ATRÁS

Mirar hacia atrás incluye el proceso de cosechar nuestras experiencias de vida. Cosechar significa recoger tanto el trigo como la cizaña (ver Mateo 13:24-30). Recolectar el trigo representa reconocer y valorar nuestros logros y nuestras realizaciones positivas en esta vida. Se trata de ver las formas en que el mundo es un lugar mejor porque hemos vivido. Cada uno de nosotros tiene trigo para cosechar, no importa cuán humilde pueda parecer nuestra vida. Sin embargo, independientemente de cuán grandes o pequeños sean nuestros logros, el pasado es el pasado; debemos liberar nuestro apego a él. Solo podemos vivir el presente.

Cosechar la cizaña (mala hierba) significa enfrentar nuestros pesares y decepciones; significa perdonar, liberar y dejar ir el pasado. Esto no es fácil, pero es muy importante para el bienestar de nuestra alma y cuerpo.

## MIRAR HACIA ADELANTE

Mirar hacia adelante significa aceptar la inevitabilidad de nuestra muerte. Este proceso implica observar cualquier miedo o presentimiento que podamos tener sobre la muerte o el proceso de morir. Se trata de mirar las creencias (o no creencias) que tenemos sobre la vida después de la muerte. Esta no es una preocupación morbosa por la muerte, sino simplemente un reconocimiento de la realidad de que todos los seres físicos morirán.

Otro aspecto de mirar hacia adelante implica hacernos cargo de los arreglos necesarios para aquellos que dejamos atrás. Esto incluye arreglos de entierro o cremación, redacción de

un testamento y un poder notarial duradero, hacer todos los preparativos legales y financieros necesarios y proporcionar a nuestros seres queridos la información esencial que necesitarán después de nuestro fallecimiento.

## MIRAR A TU ALREDEDOR

Mirar hacia nuestro alrededor implica encontrar una comunidad y desarrollar un sentido de conexión con los demás. La soledad tiende a afectar a muchas personas mayores, pues algunos amigos han muerto y ya no cuentan con las agrupaciones y actividades que antes formaban parte de sus vidas. Aquellos que tienen conexiones sociales significativas tienden a vivir más que aquellos que no las tienen.

## MIRAR A TU INTERIOR

Tal vez el aspecto más esencial de ser sabio es mirar hacia nuestro interior. Al liberarte de las identidades anteriores puedes mirar más profundamente en tu alma. Si ya no te identificas con los roles sociales y profesionales, ni con el cuerpo que tenías cuando eras un adulto más joven, puedes conocerte a ti mismo de manera más profunda y auténtica.

Esta experiencia puede ser un desafío, pero es una oportunidad para encontrar tu propia y verdadera naturaleza. A medida que pasas del rol que ejercías al conocimiento de ti mismo, ya no dirás: “Soy esto o soy aquello”. Ahora puedes decir verdaderamente: “Yo soy el que soy”. ¡Bienvenido a casa!

*El Rev. Robert Brumet formó parte del profesorado del Instituto y Seminario Unity®. Fundó Mindfulness Ministries y es autor de cuatro libros.*



# El cambio es nuestro amigo

Rev. Jim Blake

Cuando éramos niños, la mayoría de nosotros anticipábamos los cumpleaños con entusiasmo por hacernos mayores. Sabíamos que podíamos hacer más y ser más con cada año que pasaba. Pero en algún momento de la adultez temprana, muchos de nosotros comenzamos a temer a los cumpleaños. Los cumpleaños significan cambios en nuestros cuerpos y también en nuestras circunstancias. Los seres queridos se mudan. Los vecindarios cambian, y puede que los restaurantes y tiendas favoritos cierren. La sociedad y la tecnología nos cambian y nos desafían. Con el paso del tiempo, perdemos amigos y familiares queridos que se van de este plano de la existencia. Mientras observo estos cambios interminables, puedo ver por qué nos resistimos a envejecer.

Durante muchos años, vi el envejecimiento a través de esta lente de pavor hasta que tuve un despertar espiritual. Primero, comencé a comprender que no somos nuestros cuerpos; somos la conciencia eterna e impermanente más allá de nuestros pensamientos y del recipiente que los alberga. En verdad, somos una expresión única de lo Divino, encarnados aquí para vivir y experimentar el espectro de la vida para que la presencia divina pueda experimentar más de sí misma.

# Expresa tus sentimientos

Rev. Carolyn Warnamuende

Al observar las estaciones en la naturaleza, reconocemos un ciclo: el nacimiento en primavera, la madurez durante el verano, el estallido de colores en otoño justo antes del invierno, en el que llega la inactividad y la muerte. Este ciclo de vida es interminable: nacimiento, madurez, declive y muerte. Experimentamos este mismo ciclo en nuestras vidas.

A medida que envejecemos, nuestros cuerpos comienzan a cambiar. Estos cambios nos resultan desconocidos y a veces nos causan angustia. Tal vez luchemos contra ellos deseando volver a ser jóvenes. Al aceptar voluntariamente los cambios inevitables con gracia y una actitud positiva, nos mantenemos jóvenes en espíritu. Nos convertimos en una luz brillante para los demás.

Igual que nuestros cuerpos cambian a medida que avanzamos en nuestros últimos años, también lo hacen nuestras emociones. Las investigaciones sobre las personas mayores indican que estas exhiben un nivel de empatía emocional comparable o más alto que los adultos jóvenes, es decir, la capacidad de percibir lo que sienten los demás o de sentir compasión por ellos.

La empatía emocional nos recuerda que los sentimientos son universales. A través de nuestros sentimientos nos relacionamos con los demás. Cuando reconocemos conscientemente los sentimientos y experimentamos sus delicados matices, nos acercan al resto de la humanidad. Vemos que no estamos solos.

En su novela *Hallowed*, la autora Cynthia Hand dice: “No hay nada más inspirador que la complejidad y la belleza del corazón humano”. ¿Alguna vez has considerado que la multiplicidad de sentimientos que experimentamos en nuestro corazón es lo que aporta riqueza y color a nuestra vida?