Voices of Sisters
Spirituality



(Foto: Unsplash/Geronimo Giqueaux)



Sr. Margaret Gonsalves

Contributor

View Author Profile



Traducido por Helga Leija

View Author Profile

Join the Conversation

August 19, 2026

Share on BlueskyShare on FacebookShare on TwitterEmail to a friendPrint

Recientemente, durante la hora pico, viajaba en un tren local. De alguna manera, logré entrar al vagón abarrotado y quedarme de pie, apoyada en un solo pie. Al ver mi dificultad, una joven que había conseguido un asiento se levantó y me dijo: "*Aaji basa*", que significa: "Abuela, siéntate".

Esas palabras dibujaron una gran sonrisa en mi rostro. Sí, he cruzado el umbral hacia una nueva etapa de la vida. Mi corazón susurró en silencio: "Abuela, prepárate para enfrentar lo desconocido y la incertidumbre, pero ten la certeza de que este será un peregrinaje de transformación interior y autodescubrimiento".

Más tarde, esa misma noche, cuando regresé a casa y me senté a meditar, leí el poema "For a New Beginning" del libro *To Bless the Space Between Us*, de John O'Donohue:

> *Un camino de plenitud se abre ante ti,*
> *en armonía con el deseo de tu vida.*
> *Porque tu alma percibe el mundo que te espera.*

Estos versos tocaron algo profundo en mí. Me invitaron a celebrar el regreso a casa que estaba ocurriendo dentro de mi propio cuerpo, mientras abrazaba el peregrinaje de la vida hacia el atardecer y las posibilidades que todavía se abrían ante mí.

El poema me acercó al proverbio: "Un viaje de mil millas comienza con un solo paso". *Aaji basa* se convirtió en ese primer paso, invitándome a dejar atrás maneras de vivir que ya me habían quedado pequeñas y a entrar en nuevos espacios llenos

de posibilidades creativas.

> "*Aaji basa*" (abuela, siéntate). La cortesía de una joven en un tren de #India llevó a la Hna. Margaret Gonsalves a reflexionar sobre el don de envejecer con serenidad y gratitud. #HermanasCatólicas #GSRenEspañol
>
> Tweet this

Al principio, me costó mucho aceptar que ya no soy una mujer joven. Tuve que comenzar el difícil camino de soltar el pasado, los vínculos con las personas y las rutinas conocidas.

Pero *aaji basa* me hizo sentir que el mundo reconoce esta nueva etapa de mi vida y los dones que trae consigo. Durante la meditación, sentí el poder transformador de abrazar un nuevo capítulo de la vida. Sentí como si tuviera viento bajo las alas.

Envejecer es un don que nos permite atravesar las transiciones de la vida con gracia y reverencia. Nos invita a mirar el mundo desde una perspectiva más profunda, desde la presencia y la gratitud. La edad no significa que el propósito de Dios para nuestra vida haya terminado. Al contrario, las personas mayores suelen destilar el significado de la vida y ofrecer sabiduría a las generaciones que vienen.

La vejez no es un tiempo de decadencia, sino de refinamiento, una etapa para seguir caminando por el sendero que se abre ante nosotros y para armonizarnos con nuestros deseos más profundos.

El salmista nos recuerda: "En la vejez seguirán dando fruto, permanecerán llenos de savia y lozanía" (Salmo 92, 14).

Como personas mayores, nuestras oraciones, nuestra sabiduría y las experiencias de toda una vida siguen dando fruto. Estamos llamadas a vivir esta etapa con espíritu de aventura.

Mi propio modelo para envejecer fue mi abuela Katherine, quien murió a los 104 años.

Hasta el día de hoy recuerdo sus manos ásperas mientras me trenzaba el cabello largo antes de ir a la escuela. Yo recibía de ella historias llenas de sabiduría y las enseñanzas que había recogido a lo largo de toda una vida de experiencias.

Mi abuela tenía una capacidad extraordinaria para manejar sus emociones, mantener la calma en momentos de tensión y adaptarse a las necesidades de sus nietos. Creó un ambiente de cariño en el que nos sentíamos amados y apoyados. Con sus acciones nos enseñó el valor de la valentía, la perseverancia y el amor.

El toque amoroso de las manos ásperas de mi abuela me enseñó que la vida es dura y, al mismo tiempo, hermosa. Mientras me peinaba y trenzaba el cabello largo, masajeándome el cuero cabelludo, yo solía quedarme dormida. Cuando terminaba, me daba un beso suave en la frente y me decía: "Estudia mucho. Pon atención a tus maestros".

Advertisement

Las abuelas son anclas de seguridad para sus nietos. Nos enseñan a mantener la calma en medio de los momentos caóticos. Las palabras *aaji basa* despertaron en mí aquella sensación de serenidad que experimentaba junto a mi abuela y me llevaron a un examen más profundo de mi conciencia.

Al acercarme a los 70 años, me he dado cuenta de cuánta energía he gastado preocupándome por cosas que, en realidad, nunca fueron importantes. Muchas veces mis acciones iban en contra de la invitación de Jesús a tomar su yugo (Mateo 11, 28-30). En lugar de aceptar su guía, cargaba con pesos invisibles, tratando de impresionar a los demás, tratando de tener éxito y tratando de ser perfecta.

Mi abuela siempre valoró la paz por encima de la aprobación, el silencio por encima del ruido y la satisfacción por encima de las apariencias. De ella aprendí el profundo shalom de soltar para dejar que Dios actúe.

Su manera de resolver los conflictos en el pueblo me enseñó que gastar energía preocupándonos por las opiniones de los demás puede ser agotador. Ganar discusiones puede costarnos relaciones, y estar constantemente tratando de demostrar que tenemos la razón puede robarnos la paz. Ella me mostró que la paz vale más que el orgullo.

Al mirar hacia atrás, veo cuánto tiempo pasé preocupándome por mi apariencia, tratando de mantener cierta imagen, de verme más joven y de aparentar éxito. Hoy, lo que más importa es la comodidad por encima de la imagen y la paz por encima del estatus.

Quizás cada etapa de la vida es un regreso a casa. Pasamos nuestros años de juventud buscando, alcanzando metas y tratando de llegar a ser alguien, solo para descubrir que el mayor regalo es aprender a estar plenamente presentes. *Aaji basa* se convirtió en mi invitación a sentarme, escuchar y recibir la gracia de este momento. En esta etapa de mi vida no me siento disminuida; me siento renovada, llevando conmigo las historias, el amor y la sabiduría de quienes caminaron antes que yo.

Nota: *Este artículo fue publicado originalmente en inglés el 17 de agosto de 2026.*