



EL RELOJ DE LA VIDA

Tiempo 5: Tiempo para redescubrir el Sentido de la Vida

El “Reloj de la Vida” es un conjunto de talleres de espiritualidad para mayores que tienen como misión generar espacios de vida y aliviar el sufrimiento en las personas que comienzan a vivir “el atardecer de la vida”. El domingo 09 de marzo desarrollamos en el Centro Arrupe el módulo 5 del Reloj de la Vida. En este módulo se abordó otro desencadenante de sufrimiento en las personas mayores, el de la ausencia de sentido de la vida.

A veces cuando los objetivos de la vida ya se han cumplido y no existen deseos nuevos o cuando la vida que hemos llevado no nos ha llenado ni nos hizo sentirnos plenos, llegamos a esta etapa y nos reconocemos vacíos, sin una razón de vivir, sin un sentido de vida. Si a ello le sumamos que nuestras capacidades se van perdiendo y dejamos de ser aquello que construyó nuestra persona e identidad, comienzan a surgir las preguntas: ¿Para qué vivir? ¿Para qué estar vivos cuando ya no soy el que era? ¿Para qué vivir cuando no hay razón para mi existencia?



El taller 5 les ofrece un tiempo para redescubrir el Sentido de la Vida y tiene por objetivo que las personas participantes del taller puedan:

- Identificar los pilares que sustentaron sus vidas.
- Identificar las causas que les quitan las ganas de vivir.
- Redescubrir su sentido de la vida para la etapa vital que tienen por delante.

El Reloj de la Vida



Estructurado en 3 bloques el taller ofreció diferentes momentos:

- Un primer momento para reconocer la situación actual y los fundamentos que sustentaron nuestra vida y existencia.



- Un segundo momento para profundizar en las causas que nos quitan la alegría o nos roban la razón de vivir oscureciendo nuestra existencia.

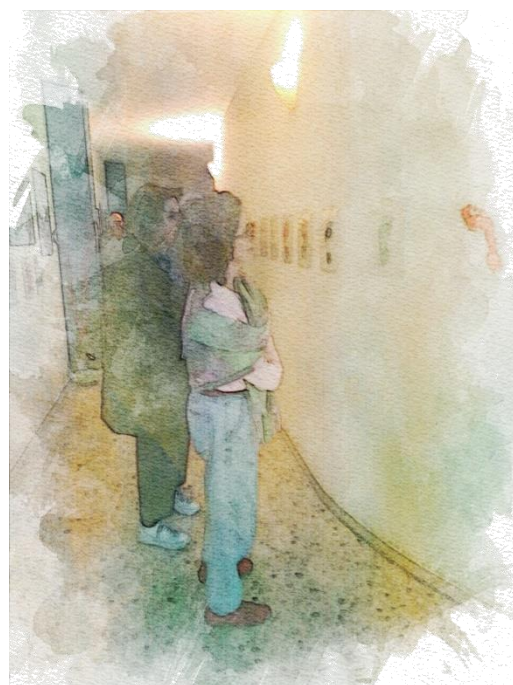


- Por último, un tercer momento para redefinir y redescubrir nuestro Sentido de la Vida en la situación actual que nos encontramos trabajamos a partir de las huellas que marcaron nuestra vida.

El Reloj de la Vida



Con diferentes dinámicas el taller fue alternando espacios para el trabajo en grupo y de encuentro personal con el Señor, posibilitando tanto la reflexión, meditación y oración como el poder compartir con otros el sentido que toma nuestra vida a partir de lo que somos ahora y nuestra situación actual.



El Reloj de la Vida



Al finalizar el taller las personas participantes pudieron expresar que les había parecido el taller y cómo se habían sentido a través de responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué palabra resumiría lo vivido en este tiempo?

-
- | | | |
|--------------|--|--------------------------------|
| - Regalo | - Recuerdo agradecido | - De vivir todo en profundidad |
| - Confianza | - Gratitud y amor | - Agradecimiento, saberlo. |
| - Compromiso | - Esperanza | - Amor |
| - La huella | - Denso | - Esperanza |
| - Compromiso | - Reencuentro con la orientación de mi vida. | - Lo que me queda es lo mejor. |

2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

-
- | | | |
|---|-----------------------------------|---|
| - Confianza | - Esperanza, confianza y alegría. | - Impactado |
| - Agradecimiento | - Entrega a los demás | - AFORTUNADA por tener conciencia de que lo malo y lo bueno me permite lo que soy hoy y lo que he ayudado |
| - Tranquilidad | - Alegría por sentirme útil | - Gratitud |
| - La necesidad de dejar una huella profunda | - Dudas | - Agradecimiento |
| - Inquietud | - Sorpresa | - Esperanza |

3. ¿Qué es lo que más me ha gustado? (porque me ha sorprendido, ha sido un descubrimiento, he aprendido...)

-
- Recorrido por las personas que han dejado una huella en mi vida.
 - Las huellas involuntarias que también dejamos sin querer.
 - En las dificultades, la reflexión sobre qué y dependiendo de quién es el centro, así reaccionamos.
 - Sentir que la vida es un camino y que estamos de paso y otros vienen detrás.
 - Enfrentarme con algo que no había pensado, la huella que dejaré.
 - Me ha gustado hacer presente a personas importantes que han estado a mi lado para ayudarme a superar situaciones difíciles y me han iluminado por donde caminar.
 - A confiar más en uno mismo. Agradecido con lo que tienen.
 - Que dejamos huella.
 - Pensar cómo mejorar.
 - La poca importancia que doy a ser huella. Es adecuado lo que hemos hecho para proyectarnos hacia el futuro.
 - Que todo se puede vivir con alegría si nuestro centro en Dios puesto.
 - Experiencia personal y cómo podemos dejar huella a otros de lo que te ha servido y a ellos le podría ser útil.
 - Pensar que podemos ayudar al igual que nos ayudaron los que pasaron por nuestra vida y que sirva para algo.
 - Descubrir cuántas personas han sido importantes en mi vida.
 - La idea del descentramiento. Nuestra misión (si damos con ella) nos redime y además nos salva del sinsentido de una vida sin propósito.

4. En resumen, esta sesión me ha parecido (señala con una X):

