



EL RELOJ DE LA VIDA

Tiempo 3: Tiempo de Reconciliación, un tiempo para perdonarse y perdonar

Recordamos que El “Reloj de la Vida” es un conjunto de talleres de espiritualidad para mayores que tienen como misión aliviar el sufrimiento y generar espacios de vida en las personas que comienzan a vivir “el atardecer de la vida”. El sábado 14 de enero desarrollamos en el Centro Arrupe el Tiempo 3.

En este módulo abordamos los conflictos y problemas no resueltos: a veces las situaciones vividas por enfrentamientos entre seres queridos o por situaciones de conflictos o abusos padecidos, no se llegan a elaborar y nos impiden avanzar y continuar con nuestra vida; la ausencia de perdón no nos permite vivir en paz en esta etapa vital que tenemos por delante. El Tiempo 3 nos ofrece un momento para la reconciliación, un momento para perdonarse y perdonar.



La dinámica del taller va atravesando diferentes momentos, se comienza conceptualizando el perdón a través de una dinámica grupal que permite en grupos reducidos hablar y dialogar sobre diferentes afirmaciones que expresan y encierran una idea concreta de lo que es el perdón, para posteriormente compartir en plenario las conclusiones de cada grupo. Es a partir de ese momento que se comienzan a desmitificar las falsas ideas de perdón que a veces llevamos en nuestro interior.

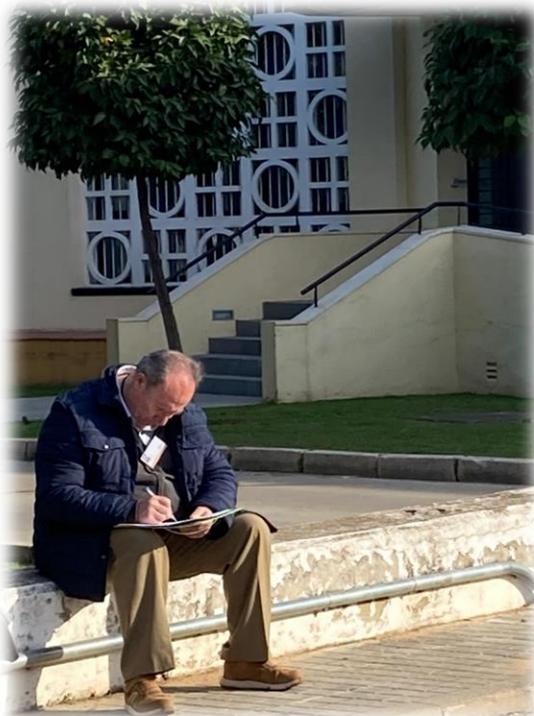
El segundo de los bloques que plantea este taller, va dirigido a “abrimos al perdón”. Para ello primero se trabaja de manera individual, identificando si existen algún conflicto o asunto pendiente para posteriormente pasar a deslindar el problema, separando la ofensa de la persona e intentando obtener un mensaje lo vivido.



El Reloj de la Vida



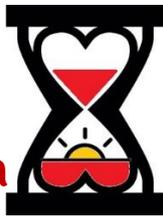
En un tercer momento buscamos la expresión y el diálogo. En esta ocasión se ha optado por escribir una carta a aquella persona con la que se ha vivido el conflicto. A través de unas pautas, la persona va expresando sus emociones, sentimientos y palabras.



Finalmente observamos el conflicto, el daño, la equivocación y el perdón desde la mirada de Dios.



El Reloj de la Vida



Al finalizar el taller, las personas participantes evaluaron el taller respondiendo a las siguientes preguntas:

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

- Reconocer que la vida pasa.
- Aceptación de mi realidad y sentimiento de perdón.
- Perdón
- Gracias
- Muy enriquecedor
- Bienestar
- Reflexión
- Alerta
- Perdón - Reconciliación

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

- Que no debo quedarme las cosas que me ofenden.
- Paz
- Reconciliación
- Deseo de ayudar con la oración a quién lo necesite porque quiere y no puede.
- Paz y deseos de perdonar siempre
- Inquietud
- Alegría
- Recuerdo
- Empatía
- Que creo sentirme en Paz.

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

- El encuentro del padre con los hijos.
- Ha sido muy sanador, me ha hecho ver que el trabajo conmigo misma es reparador y maravilloso.
- La carta, ha sacado sentimientos que nunca había expresado.
- Me ha gustado todo.
- La carta y como se ha ido desarrollando un tema tan importante.
- Las aportaciones de los compañeros.
- Escuchar a los participantes
- Que no he perdonado ha una persona, estoy en proceso.
- Todos somos ofendedores y ofendidos.
- El buscarme en mi interior y descubrir muchas cosas.

4. En resumen, esta sesión me ha parecido:

