

**El Reloj
de la Vida**



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 aliviar el sufrimiento y generar espacios de vida en las personas que comienzan a vivir “el atardecer de la vida”. El sábado 12 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 nos regala un tiempo para redescubrir el Sentido 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.

El Reloj de la Vida



- 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.

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?

- Toma de conciencia
- Reflexionar sobre el pasado
- Recuerdos
- Mi vida
- Reencuentro conmigo.
- Huella
- Importancia
- Alegría

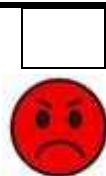
2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

- Agradecimiento de lo que he recibido
- Paz, alegría
- Agradecimiento
- El encontrarme a mí misma
- Paz y satisfacción.
- Que la vida propia es un ejemplo para los otros y que por eso este debe ser bueno
- Que tengo que ser signo para los demás.
- Alegre.

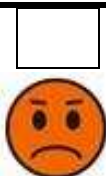
3. ¿Qué es lo que más me ha gustado? (porque me ha sorprendido, ha sido un descubrimiento, he aprendido...)

- El día de hoy ha sido muy completo, rico.
- El haber sacado del fondo de mis recuerdos las personas más importantes de mi vida.
- Descubrir que no paso por esta vida sin dejar huellas.
- El descubrir mis huellas en el pasado, positivas y negativas.
- He descubierto de pronto quien me ha dejado una huella, que hace tiempo no pensaba.
- Reflexionar sobre el tema del día.
- Siempre hay motivo para vivir
- En realidad, todo.

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



Muy Mala



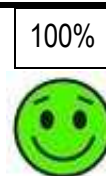
Mala



Regular



Buena



Muy buena