



EL RELOJ DE LA VIDA Tiempo 3: Tiempo de perdón

Recordamos que 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 sábado 7 de febrero 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 sanar heridas, para perdonar y/o pedir perdón por aquello que hayamos hecho y causara dolor y sufrimiento a otros. Tiene por objetivos que las personas participantes del taller puedan:

- Reconocer y aceptar el peso y la carga que generan los enfrentamientos y situaciones de conflictos no resueltas.
- Reconocer e identificar los problemas no resueltos en su vida que les generan dolor y sufrimiento.
- Abrirse libremente hacia el perdón



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 Reloj de la Vida



El segundo de los bloques que plantea este taller, va dirigido a “abrirnos 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 aprendizaje de lo vivido.



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?

- Aclaración - Luz
- Reconiliación
- Agradecido
- Agradecido
- Conocimiento
- Agradecimiento
- Impactada
- Aceptación de todo lo vivido aunque haya habido dolor

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

- Agradecimiento
- Culpable (pero no desde la desesperanza)
- Tranquilo
- Entusiasmado
- Agradecimiento
- Asombrada
- Agradecida
- Aceptación de todo sin resentimiento

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

- Perdonar es un acto de voluntad que sin la ayuda de Dios es casi imposible.
- El análisis de la cuestión desde ambas caras o supuestos, en la posición de afrentador y afrentado.
- La parábola del hijo pródigo.
- Como se ha ido desarrollando el tema del perdón, que tan importante es.
- Me ha gustado los ejercicios de la reflexión y tener conciencia de por donde voy, que puedo sanar porque tengo voluntad y confianza.
- Saber que el perdón es un proceso.
- Todo lo relacionado con el perdón.
- Que he rememorado situaciones del pasado que estaban afectándome sin darme cuenta y las he aclarado dentro de mí. Me he quedado tranquila.

4. En resumen, esta sesión me ha parecido:

