



## EL RELOJ DE LA VIDA

### Tiempo 4: Tiempo para reconocer y para decidir

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 pasado sábado 21 de febrero desarrollamos en el Centro Arrupe el módulo 4 del Reloj de la Vida. En este módulo se abordó otro desencadenante de sufrimiento en las personas mayores, lo deseado y lo real, concretamente, el de la idea preconcebida de vejez, esa vejez deseada y que nos gustaría tener muchas veces diferente a la real y que nos toca vivir.

Este tiempo les ofrece a las personas participantes un momento para reconocer sus deseos y apegos y para tomar decisiones sobre cómo vivir su vejez. El taller tiene por objetivo que las personas participantes puedan:

- Reconocer e identificar sus anhelos de vejez.
- Reconocer e identificar los apegos vinculados a su vejez soñada.
- Desprenderse emocional y libremente de aquellos apegos que le impiden hacer una libre y sana elección.
- Abrirse a las alternativas de vejez que se le presentan.



Estructurado en 3 bloques el taller ofreció diferentes momentos:

- Un momento para hacer memoria de las adversidades atravesadas en nuestra vida como nos enfrentamos a ellas.

# El Reloj de la Vida



- Un momento para reconocer esa vejez deseada y la real que nos toca vivir.



- Un momento para desde la oración limpiar nuestra mirada y poner la mirada en el Señor.

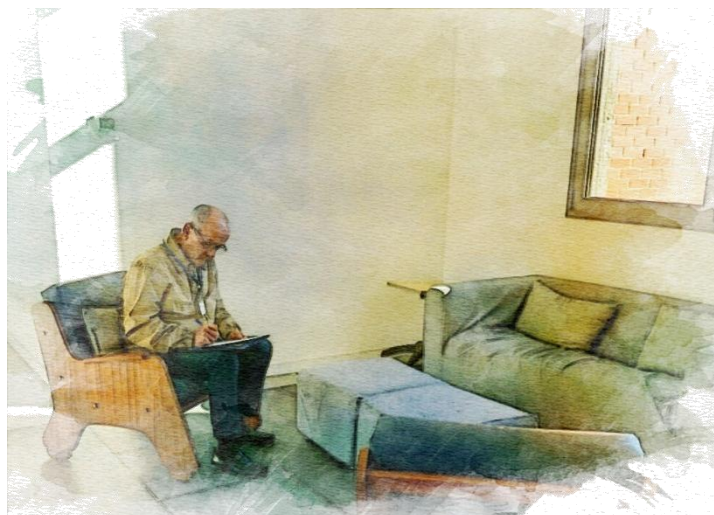
# El Reloj de la Vida



El taller alternó momentos de trabajo personal con dinámicas de trabajo en grupo y plenarios



ofreciendo diferentes espacios de escucha, reflexión y oración.



# El Reloj de la Vida



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

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

- 
- |                        |  |                 |
|------------------------|--|-----------------|
| - Aceptación           | - Apertura a lo que llegará con los años (SDQ) | - Enriquecedor  |
| - Conocimiento         | - Sorpresa                                     | - IMPRESIONANTE |
| Grupo amarilloplenario |  | - Entusiasmada  |

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

- 
- |  |   |                         |
|--|---|-------------------------|
| - No soy capaz de asociar un sentimiento, en todo caso agradecido. | - Dar gracias por los mensajes para preparar mi interior a estas nuevas situaciones que lleguen | - Agradecida y confiada |
| - Gratitud   | - Alegría   | - Sorpresa amorosa      |
|  |   | - De alegría y gratitud |

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

- 
- Saber que mis inquietudes no son solo mías.
  - Pensar en el futuro con tranquilidad y esperanza.
  - Tener tiempo para asimilar lo que hemos aprendido para cuando llegue la realidad de la vejez.
  - Me ha enseñado a saber lo vulnerable que soy.
  - El trabajo en grupo sobre las alternativas de cuidado.
  - Jugar bien, mal o regular (da igual) el partido de la vejez.
  - Me ha gustado todo. En la puesta en común he aprendido.

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

