

CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA

in compagnia di S. Agostino

1° incontro

CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA

Che cos'è?

- E' un percorso di crescita attraverso lo strumento dell'autobiografia, cioè ripercorrendo la propria storia: i fatti, le persone, le emozioni...
- Attraverso il cammino autobiografico si diventa consapevoli di sé, di ciò che oggi si è, perché oggi si è in un determinato modo
- La consapevolezza innesca il cammino di guarigione delle ferite, lo sviluppo delle potenzialità, la messa in gioco delle capacità
- La conoscenza di sé rende liberi dai determinismi, dai fardelli del passato, dagli stereotipi, dalle attese altrui
- La libertà interiore ci consente di scegliere chi e come oggi vogliamo essere

with three of the soldiers
and he couldn't even
did not just the ing
was good. I'd promis
back through custo
out the plastic came

So in your las
haven't seen and prob
just the way you are
Can't imagine what
kind of starting to
the real thing can they
-how about we take some
somewhere down the road

Had be fantastic
could come down on the
place with the rent
us cooking bacon and
If you got the chance
time off work. I know it
but it's kind of out of
writing so often really
obviously never away
the only one here who
keeps everyone here
in that way - all the

you some of
the just thing
four-day
mentioned you were thinking of getting your hair
which could be either a good or a bad thing
the Billy Joel music stuff to kick in
like without all these curls. And the hair has been
you look like a girl. I mean, the hair is so long
and it's so long
and it's so long

and I'm in
end up play
morning for nearly
think about who
for when u
thought we
the bl

the locals what they were called
kind of weird and wonderful.
might our local take away vesio
trip, let alone make it
you doing it? and I pull
worth living!
short. So did you do it?
I love it, and you
it go for it I reckon.
seen you in
complete with
have - finally!
a beach shock
and a few friends
at home or holiday
you feel about
a very little secret.
give you some
say about that,
relationships thing, but I guess
near your father was
be could back for I'm not
ed ones for so long. I try to
together. It's great
I already know.

see it
a good reason date for
the longest time
and that absence makes
a girl who has no
interested in
all might it

COME COMPIERE IL CAMMINO?

Personalmente, ma non da soli

- In compagnia di S. Agostino, il primo scrittore autobiografico
- Con una guida che ci accompagna nei vari passi
- Se possibile, con una persona fidata con cui confrontarci

COSA SERVE?

- Un tempo tutto per noi, in cui non essere disturbati
- Un luogo riservato e tranquillo
- Un adeguato strumento digitale per il buon ascolto dell'incontro
- Dei fogli di carta su cui poter scrivere la nostra storia
- Degli strumenti di scrittura: matite, penne, pennarelli, pastelli, pennelli... ciò che man mano sceglieremo di voler utilizzare



SI PARTE !

Prepariamoci dunque a iniziare questo nostro viaggio all'interno di noi stessi, della nostra storia.

Come prima cosa scegliamo un luogo che ci garantisca sufficiente silenzio, sufficiente solitudine, sufficiente intimità... Una stanza che sia “la nostra stanza”

Scegliamo poi una posizione comoda: il corpo deve supportarci in questo viaggio interiore, di memoria e di consapevolezza

Ora chiudiamo gli occhi, prendiamo contatto con la nostra interiorità: siamo solo noi, noi con noi stessi. Riserviamoci 5 minuti: non dobbiamo fare alcunché, non dobbiamo pensare alcunché, non dobbiamo programmare alcunché... 5 minuti per restare semplicemente con noi stessi

Per aiutarci a non distrarci, a non lasciare la mente rincorrere impegni, scadenze, cose da fare, per aiutarci a stare semplicemente nel qui e ora, portiamo la nostra attenzione sul respiro

Osserviamo il respiro, l'aria che viene da lontano e che entra nelle nostre narici. Semplicemente osserviamo la sensazione che si genera quando l'aria entra in noi. Osserviamo i dettagli di questo contatto: quali parti del nostro corpo percepiscono la sensazione, che sensazione è, che temperatura ha l'aria che entra

Osserviamo l'aria che entra, ma anche l'aria che esce

Siamo qui, solo noi, noi in compagnia di noi stessi



Siamo in compagnia di noi stessi, in contatto con la nostra interiorità, ma non siamo soli.

Percepiamo ciò che ci circonda

C'è un universo fuori di noi e c'è un universo dentro di noi

Restando con gli occhi chiusi, percepiamo l'avvicinarsi di un compagno di viaggio. Il suo nome è Agostino. Ci racconta di sé, perché anche noi possiamo raccontarci di noi, prendere contatto con la nostra storia, coltivare una memoria consapevole

Inizia a parlare, il nostro compagno di viaggio...

Libro 1

Paragrafo 1, sottoparagrafo 1

*Tu sei grande, Signore, e ben degno di lode; grande è la tua virtù, e la tua sapienza incalcolabile ¹. E l'uomo vuole lodarti, una particella del tuo creato, che si porta attorno il suo destino mortale, che si porta attorno la prova del suo peccato ² e la prova che tu resisti *ai superbi* ³. Eppure l'uomo, una particella del tuo creato, vuole lodarti. Sei tu che lo stimoli a dilettersi delle tue lodi, perché ci hai fatti per te, e il nostro cuore non ha posa finché non riposa in te. Concedimi, Signore, di conoscere e capire ⁴ se si deve prima invocarti o lodarti, prima conoscere oppure invocare. Ma come potrebbe invocarti chi non ti conosce? Per ignoranza potrebbe invocare questo per quello. Dunque ti si deve piuttosto invocare per conoscere? Ma *come invocheranno colui, in cui non credettero? E come credere, se prima nessuno dà l'annunzio?* ⁵. *Loderanno il Signore coloro che lo cercano?* ⁶, perché cercandolo lo trovano ⁷, e trovandolo lo loderanno. Che io ti cerchi, Signore, invocandoti, e t'invochi credendoti, perché il tuo annunzio ci è giunto. T'invoca, Signore, la mia fede, che mi hai dato e ispirato mediante il tuo Figlio fatto uomo, mediante l'opera del tuo Annunziatore.*

¹ - Sal 47. 1; 95. 4; 144. 3; 146. 5.

² - Cf. 2 Cor 4. 10.

³ - Gc 4. 6; 1 Pt 5. 5.

⁴ - Cf. Sal 118. 34, 73, 144.

⁵ - Rm 10. 14.

⁶ - Sal 21. 27.

⁷ - Cf. Mt 7. 8; Lc 11. 10.

SUGGERIMENTI

Restiamo con gli occhi chiusi, continuiamo a respirare

Quante suggestioni ci ha donato Agostino...

Certamente ognuno può seguire quella che preferisce, ma qui ne suggeriamo alcune

- Per scrivere la sua autobiografia, Agostino sceglie di avere un interlocutore, che per lui è Dio
- Agostino sceglie di guardare alla sua storia dal punto di vista della creatura che loda il suo Creatore
- Agostino si avvicina a Dio per mezzo della fede ed è proprio questa che gli permette una conoscenza sempre più profonda di Lui e di se stesso in Lui
- La conoscenza di se stessi in Dio è pacificata e pacificante

Noi possiamo scegliere come iniziare il cammino di consapevolezza autobiografica, siamo liberi

ORA TOCCA A NOI

Quando siamo pronti, apriamo gli occhi, prendiamo tra le mani carta e penna e iniziamo a scrivere ciò che risuona in questo momento nella nostra interiorità

Se le parole non sono lo strumento più idoneo per noi, o non sono adatte in questo momento, possiamo utilizzare i colori

Importante ora è esprimersi, mettere su carta ciò che si muove dentro di noi

Diamoci 10 minuti di consapevolezza autobiografica









CONCLUSIONE

Siamo giunti al termine di questo 1° incontro.

Gli aspetti positivi sono tanti:

- Ci siamo ritagliati uno spazio e un tempo per noi stessi
- Abbiamo mosso passi di cura di noi stessi attraverso la consapevolezza autobiografica

Per non perdere i frutti di questo inizio, organizziamoci per avere ogni giorno almeno 5 minuti di solitudine in cui portare la nostra attenzione sulla nostra interiorità attraverso il respiro consapevole.

Se ci è utile, appuntiamoci poi qualcosa sulla nostra interiorità: scrivere, disegnare...

Mettere su carta ci fa bene!





Il testo delle “Confessioni” di S. Agostino utilizzato
è disponibile online qui:

[https://www.augustinus.it/italiano/confessioni/
index2.htm](https://www.augustinus.it/italiano/confessioni/index2.htm)

*Ringraziamo l’Ordine di S. Agostino
per la messa a disposizione del testo*