

CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA

in compagnia di S. Agostino

2° 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
Not sure

you mentioned you were thinking of getting your hair
which could be either a good or a bad thing. You
the Billy Joel music stuff to kick in. And if you
like without all these curls. And if you
you look like a girl. I mean, I don't know if you
quite - through the hair -

end up play
morning for nearly
think about wh
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 brace shock
No, I don't.
and a few friends
used to have a holiday
years. I feel about
a very little secret.
give you some
say about that,
relationships thing, but I guess
near as fond as with
be back for I'm not
over for so long. I try to
together. It's great
I already know.

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

Portiamo l'attenzione alla sensazione che si genera dal contatto dell'aria con il nostro corpo, nel punto di entrata e di uscita del respiro

Osserviamo se il nostro respiro è corto o se è lungo

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 quel compagno di viaggio che abbiamo già conosciuto e il cui 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 6, sottoparagrafo 8

Poi cominciai anche a ridere, prima nel sonno, quindi nella veglia. Così almeno mi fu riferito sul mio conto, e vi ho creduto, perché vediamo gli altri bambini comportarsi così; infatti non ricordo nulla di questi tempi miei.

Ed ecco che a poco a poco incominciai ad avere anche coscienza del luogo ove mi trovavo; volevo manifestare i miei desideri alle persone che erano in grado di soddisfarli, senza esito alcuno, poiché i primi stavano nel mio interno, le seconde all'esterno e con nessuno dei loro sensi potevano penetrare nel mio animo.

Perciò mi dibattevo e strillavo, esprimendo così per analogia i miei desideri, quanto poco potevo, e come potevo, in maniera, difatti, irriconoscibile.

Eppure, se non ero accontentato, o per non essermi fatto intendere, o per il danno che ne avrei avuto, mi stizzivo e mi vendicavo strillando contro persone maggiori di me che non si piegavano alla mia volontà, e persone libere che non mi si facevano schiave.

Tale è la natura dei bambini. La scoprii più tardi, conoscendoli. E che tale fosse anche la mia, me lo insegnarono meglio essi inconsapevolmente, che i miei educatori consapevoli.

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

- Nati senza aver scelto di nascere
- Nati da genitori che ci siamo ritrovati, ma proprio perché loro sono loro noi siamo noi
- Nati in un tempo e in un contesto geografico, storico, sociale che non abbiamo scelto
- Nascita come dono ricevuto, dono totalmente gratuito

Per Agostino il datore di ogni vita è Dio, è Lui il Creatore.

Da dove viene questa vita che vivo, da dove vengo io?

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 2° 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*