

CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA

in compagnia di S. Agostino

3° 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 get the chance
time off work. I know it's
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
all these curls. And the hair has been
like without all these curls. And the hair has been
you look like a girl. I mean, the hair has been
quite - through the hair has been

end up play
morning for nearly
think about who
for when u
thought we
the bl
Not sure

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
No, I don't.
and a few friends
used to have a holiday
years ago about
a very little secret.
give you some
say about that,
relationships thing, but I guess
near your father was
be come back for I'm not
ed ones 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, nel punto in cui si genera la sensazione del contatto dell'aria con il nostro corpo

Osserviamo se il nostro respiro è corto o se è lungo; se il respiro è corto, siamo affannati, in ansia; se il respiro è lungo siamo calmi, sereni

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 8, sottoparagrafo 13

Dall'infanzia, procedendo verso l'età in cui mi trovo ora, passai dunque nella fanciullezza, se non fu piuttosto la fanciullezza a raggiungermi succedendo all'infanzia. Quest'ultima non si ritrasse certamente: dove svanì? Tuttavia ormai più non era. Io non ero più un infante senza favella, ma ormai un fanciullo loquace, ben lo ricordo. Del modo come appresi a parlare mi resi conto solo più tardi. Non mi ammaestrarono gli anziani, suggerendomi le parole con un insegnamento metodico, come poco dopo per la lettura e la scrittura; ma fui io stesso il mio maestro con l'intelligenza avuta da te, Dio mio, quando con gemiti e molteplici grida e molteplici gesti degli arti volevo manifestare i moti del mio cuore, affinché si ubbidisse alla mia volontà; ma ero incapace di manifestare tutta la mia volontà e a tutti coloro che volevo. Afferravo con la memoria: quando i circostanti chiamavano con un certo nome un certo oggetto e si accostavano all'oggetto designato, io li osservavo e m'imprimevo nella mente il fatto che, volendo designare quell'oggetto, lo chiamavano con quel suono. Che quella fosse la loro intenzione, lo arguivo dal movimento del corpo, linguaggio, per così dire, comune di natura a tutte le genti e parlato col volto, con i cenni degli occhi, con i gesti degli arti e con quelle emissioni di voce, che rivelano la condizione dell'animo cupido, pago, ostile o avverso. Così le parole che ricorrevano sempre a un dato posto nella varietà delle frasi, e che udivo di frequente, riuscivo gradatamente a capire quali oggetti designassero, finché io pure cominciavo a usarle, dopo aver piegato la bocca ai loro suoni, per esprimere i miei desideri. Giunsi così a scambiare con le persone tra cui vivevo i segni che esprimevano i desideri, e m'inoltrai ulteriormente nel consorzio procelloso della vita umana, dipendendo dall'autorità dei genitori e dai cenni degli adulti.

SUGGERZIONI

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

- I primissimi ricordi d'infanzia
- Gli adulti presenti nei nostri primi anni di vita
- Le nostre prime conquiste
- Le prime esperienze circa i nostri desideri e la nostra volontà

**La prima volta in cui abbiamo percepito di essere un “io”:
certamente un “io” dentro una rete di relazioni,
ma un “io” personale e distinto**

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 3° 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*