

# CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA

in compagnia di S. Agostino

4° 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 orders off the books  
and he couldn't even get the bill that  
was good. I'd promised  
back through (onto  
out the poster came

So in your lies  
haven't seen and just  
lost the way down  
Can't imagine what  
kind of starting to

The real things can they  
how about we take some time  
Somewhere down the road

It'll be fun for us and you  
could come down on the back  
place with the rent paid and join us  
us cooking bacon and beans  
If you got the chance, you'd end up playing

first off work. I know it's no fun for me  
but it's kind of out of my thinking for me to  
writing so often really. I think about this  
obviously never again. I have to plan when we  
The order one here the other day. I never thought we  
in that way - all the time. I have the bl

the locals what they were called  
kind of weird and wonderful.  
against our local hole-in-the-wall  
we trip, let alone make it  
you writing me? and I pull  
worth living!

Shore. So first you do it  
I love it, and you  
will see you at the beach.

compete with  
the house - finally!  
a beach shade  
No, just

and a bunch of friends  
needed a break or holiday,  
young, still about  
bosses, giving little secret.  
give you some  
say about that,

on a return date from the  
long distance. thinking things, but I guess  
Satisfied, although makes no more sense for  
he could back for I'm not  
one's for so long. I try to  
tickle 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 e dunque siamo affannati, in ansia, oppure se il respiro è lungo e dunque siamo calmi, sereni.

Se sul nostro respiro è corto, c'è eccitazione dentro di noi. Diventiamo consapevoli di ciò che ci eccita.

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 12, sottoparagrafo 19; paragrafo 13, sottoparagrafo 20

Tuttavia proprio nella fanciullezza, che suscitava al mio riguardo apprensioni minori dell'adolescenza, non amavo lo studio e odiavo di esservi costretto. Vi ero però costretto, e per il mio bene, ma io non compivo del bene, perché non avrei studiato senza costrizione, e chi agisce suo malgrado non compie del bene, per quanto sia bene quello che compie [...]

Quale fosse poi la ragione per cui odiavo il greco che mi veniva insegnato da fanciullo, non lo so esattamente nemmeno ora. Invece mi ero appassionato al latino, non già quello insegnato dai maestri dei primi corsi, ma dagli altri, i cosiddetti maestri di grammatica. Le prime nozioni, con cui s'impara a leggere, a scrivere e a computare, mi procuravano noia e pena non minori di quelle che mi procurò in ogni sua parte il greco; ma non era anche questa una conseguenza del peccato e della vanità della vita, per cui ero *carne e un soffio passeggero, che non torna?* (SI 67) Quei primi studi, che via via mi mettevano, come mi misero e mi mettono tuttora in grado di leggere se trovo uno scritto, e di scrivere io stesso se voglio scrivere...

# SUGGESTIONI

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 primi ricordi di scuola
- Gli insegnanti
- I compagni di classe
- Le materie di studio

**La scuola primaria è il primo contesto di autonomia:**

**si è fuori dal nucleo familiare**

**si costruiscono relazioni di amicizia**

**si sperimenta il potere della propria mente, capace di apprendere**

# 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 4° 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*