

CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA

in compagnia di S. Agostino

5° 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 two 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'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
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
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.

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

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, 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, 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 il nostro respiro è lungo, siamo abitati da emozioni profonde. Diventiamo consapevoli di quali esse siano

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 2

Paragrafo 3, sottoparagrafi 5; 6; 7 paragrafo 4, sottoparagrafo 9

Quell'anno però i miei studi erano stati interrotti. Richiamato da Madaura, una città vicina, ove in precedenza mi ero trasferito per studiare letteratura ed eloquenza, ora si andavano raccogliendo i fondi necessari al mio trasferimento in una sede più remota, Cartagine, secondo le ambizioni, piuttosto che le possibilità di mio padre, cittadino alquanto modesto del municipio di Tagaste [...]

Quando però nel corso di quel sedicesimo anno tornai presso i miei genitori e dalle strettezze della mia famiglia fui ridotto all'ozio, senza alcun impegno scolastico, i rovi delle passioni crebbero oltre il mio capo senza che fosse là una mano a sradicarli [...]

Nella mia ignoranza procedevo a capofitto verso l'abisso, tanto cieco da vergognarmi fra i miei coetanei di non essere spudorato quanto loro. Al sentirli esaltare le loro dissolutezze e tanto più gloriarsene quanto più erano indegne, cercavo di fare altrettanto, non solo per il piacere dell'atto in sé, ma altresì della lode che ne ottenevo. Che altro merita biasimo, se non il vizio? E io per evitare il biasimo m'immergevo nel vizio[...]

Quale ladro tollera di essere derubato da un ladro? Neppure se ricco, e l'altro costretto alla miseria. Ciò nonostante io volli commettere un furto e lo commisi senza esservi spinto da indigenza alcuna, se non forse dalla penuria e disgusto della giustizia e dalla sovrabbondanza dell'iniquità. Mi appropriai infatti di cose che già possedevo in maggior misura e molto miglior qualità; né mi spingeva il desiderio di godere ciò che col furto mi sarei procurato, bensì quello del furto e del peccato in se stessi. Nelle vicinanze della nostra vigna sorgeva una pianta di pere carica di frutti d'aspetto e sapore per nulla allettanti. In piena notte, dopo aver protratto i nostri giochi sulle piazze, come usavamo fare pestiferamente, ce ne andammo, giovinetti depravatissimi quali eravamo, a scuotere la pianta, di cui poi asportammo i frutti. Venimmo via con un carico ingente e non già per mangiarne noi stessi, ma per gettarli addirittura ai porci. Se alcuno ne gustammo, fu soltanto per il gusto dell'ingiusto.

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

- Il tempo dell'adolescenza
- I sogni, le paure, le malefatte
- L'autonomia ancora immatura
- Le compagnie condizionanti

L'adolescenza è spinta all'autonomia

Ci sentiamo grandi, ma ancora non lo siamo realmente

Ci percepiamo indipendenti,

ma ci facciamo trascinare dalle compagnie che frequentiamo

Forti e fragili contemporaneamente...

Sono fiero, mi vergogno, mi pento

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 5° 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*