

# **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 odder ones. I'll tell you what they were called and he couldn't even guess. I'll tell you what they were called and not just the ingredients. The first time I ever had a sandwich like that was good. I'd promise back through (onto) out the poster come

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 eggs, and join us  
If you got the chance, you'd end up playing

Not sure, I don't know the bl

the locals what they were called  
kind of weird and wonderful.  
against our local take-away version  
on this, let alone make it  
you unique? and I pull  
worth living!

Shout. So first you do it  
I love it, and you

seen you in  
compete with

home - finally!  
a break shake

and a bunch of friends  
needed a break or holiday  
young, get out  
boss, giving little secret.

give you some  
say about that,  
in the distance, thinking things, but I guess  
Satisfied, chocolate makes me both good with  
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

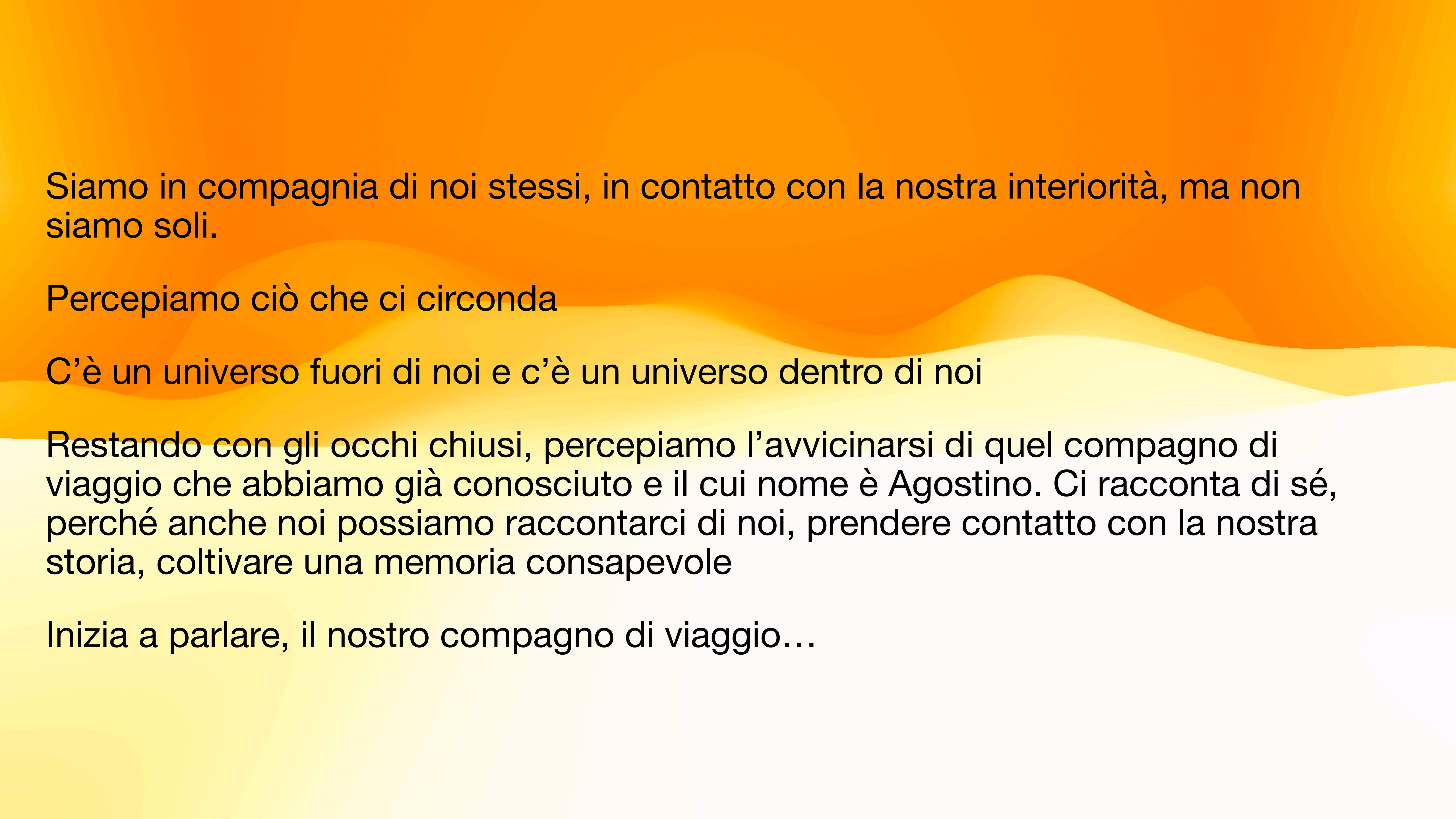
Per aiutarci a non distrarci, a non lasciare la mente rincorrere impegni, scadenze, cose da fare, per aiutarci a stare semplicemente nel qui e ora, portiamo la nostra attenzione sul respiro

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 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.

# 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

- 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







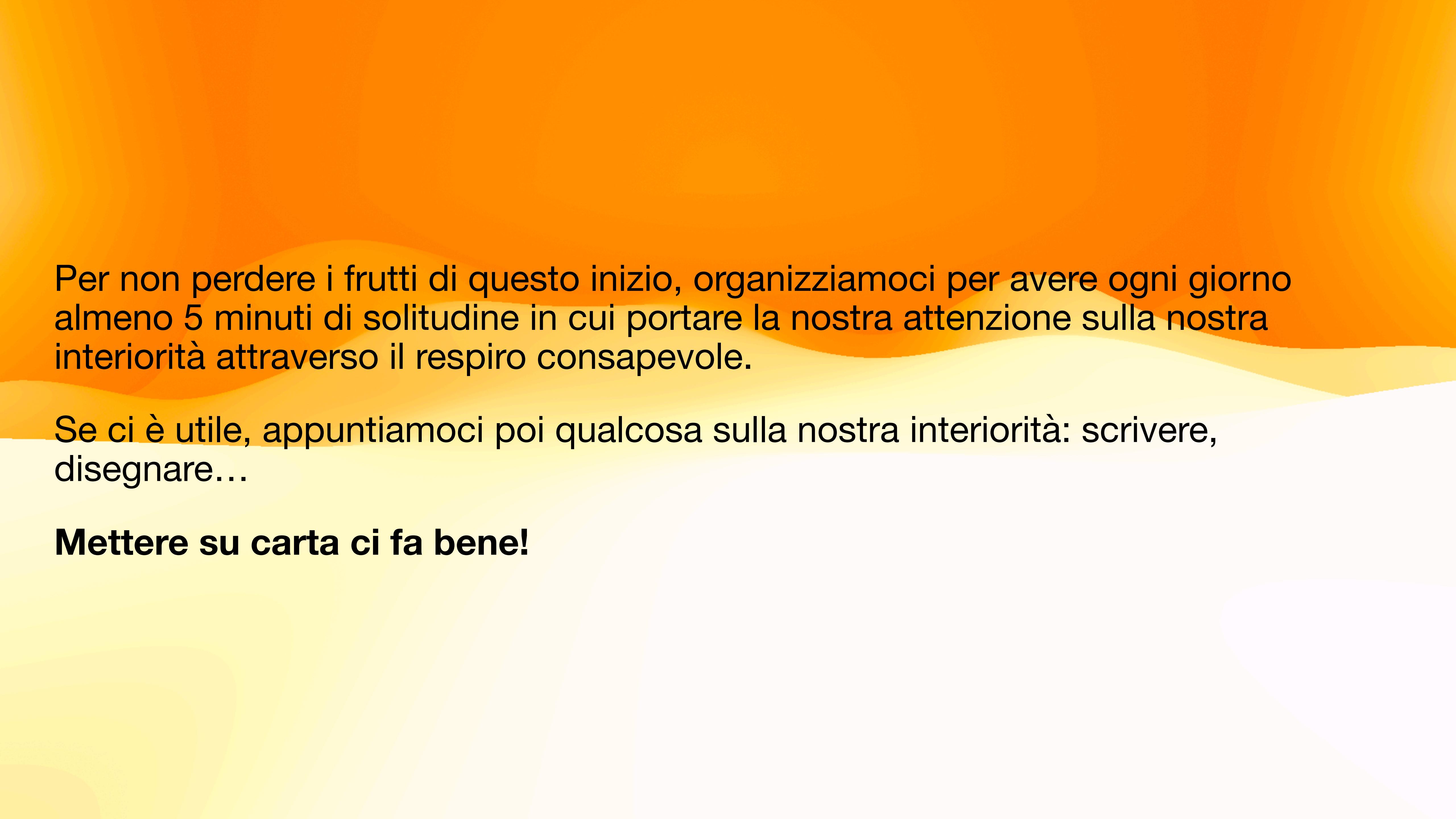


# CONCLUSIONE

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*