

CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA

in compagnia di S. Agostino

6° 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

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

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

Shore. So first you do it
I love it, and you
will see you in

compete with
home - finally!
a beach shade
No, just

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

on a return date from the
long distance, thinking things, but I guess
several days makes me work harder with
he could back for I'm not
one of the ones 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

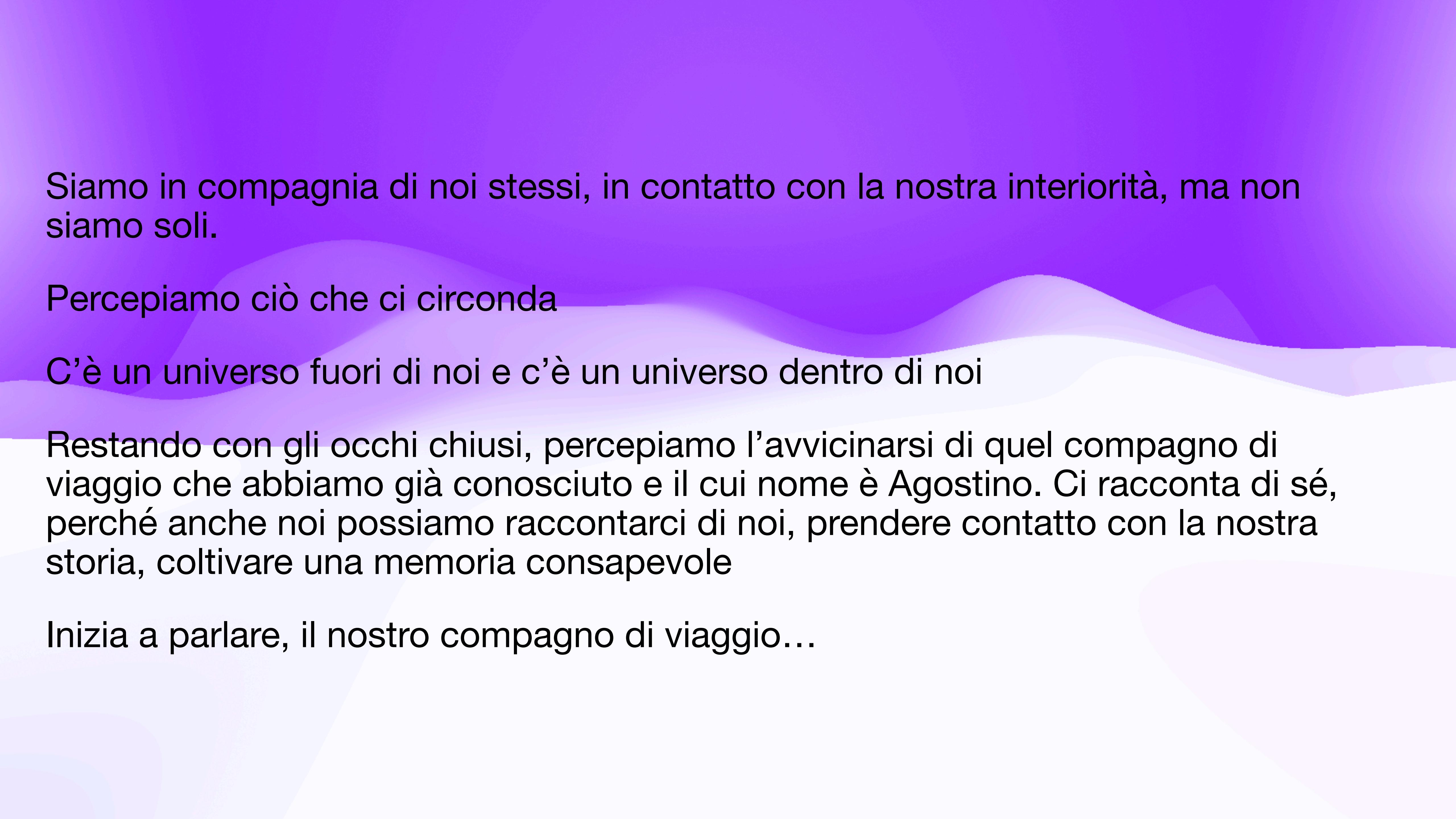
Per aiutarci a non distrarci, a non lasciare la mente rincorrere impegni, scadenze, cose da fare, per aiutarci a stare semplicemente nel qui e ora, portiamo la nostra attenzione sul respiro

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

Senza violenza, possiamo rallentare il nostro respiro, da corto possiamo farlo diventare lungo, cosicché le nostre emozioni da eccitazione possono generare pace profonda

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 3

Paragrafo 3, sottoparagrafo 6; paragrafo 4, sottoparagrafo 7

Anche gli studi nobili, com'erano chiamati, avevano il loro sbocco nel foro litigioso, cioè miravano a rendermi eccellente ove tanto più si è lodati, quanto più si è frodatori [...]

Ormai ero il primo alla scuola di retorica e ne provavo una gioia altera [...]

Fu in tale compagnia che trascorsi quell'età ancora malferma, studiando i testi di eloquenza. Qui bramavo distinguermi, per uno scopo deplorevole e frivolo quale quello di soddisfare la vanità umana; e fu appunto il corso normale degli studi che mi condusse al libro di un tal Cicerone, ammirato dai più per la lingua, non altrettanto per il cuore. Quel suo libro contiene un incitamento alla filosofia e s'intitola *Ortensio*. Quel libro, devo ammetterlo, mutò il mio modo di sentire, mutò le preghiere stesse che rivolgevo a te, Signore, suscitò in me nuove aspirazioni e nuovi desideri, svilì d'un tratto ai miei occhi ogni vana speranza e mi fece bramare la sapienza immortale con incredibile ardore di cuore.

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 della giovinezza
- Lo studio più serio e sistematico
- La prospettiva del lavoro, della carriera, della realizzazione professionale
- Letture che pongono interrogativi esistenziali

**La giovinezza è il tempo delle scelte impegnative,
quelle che possono condizionare l'intera esistenza**

Anche le letture possono orientare il mondo valoriale

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 6° incontro.

Gli aspetti positivi sono tanti:

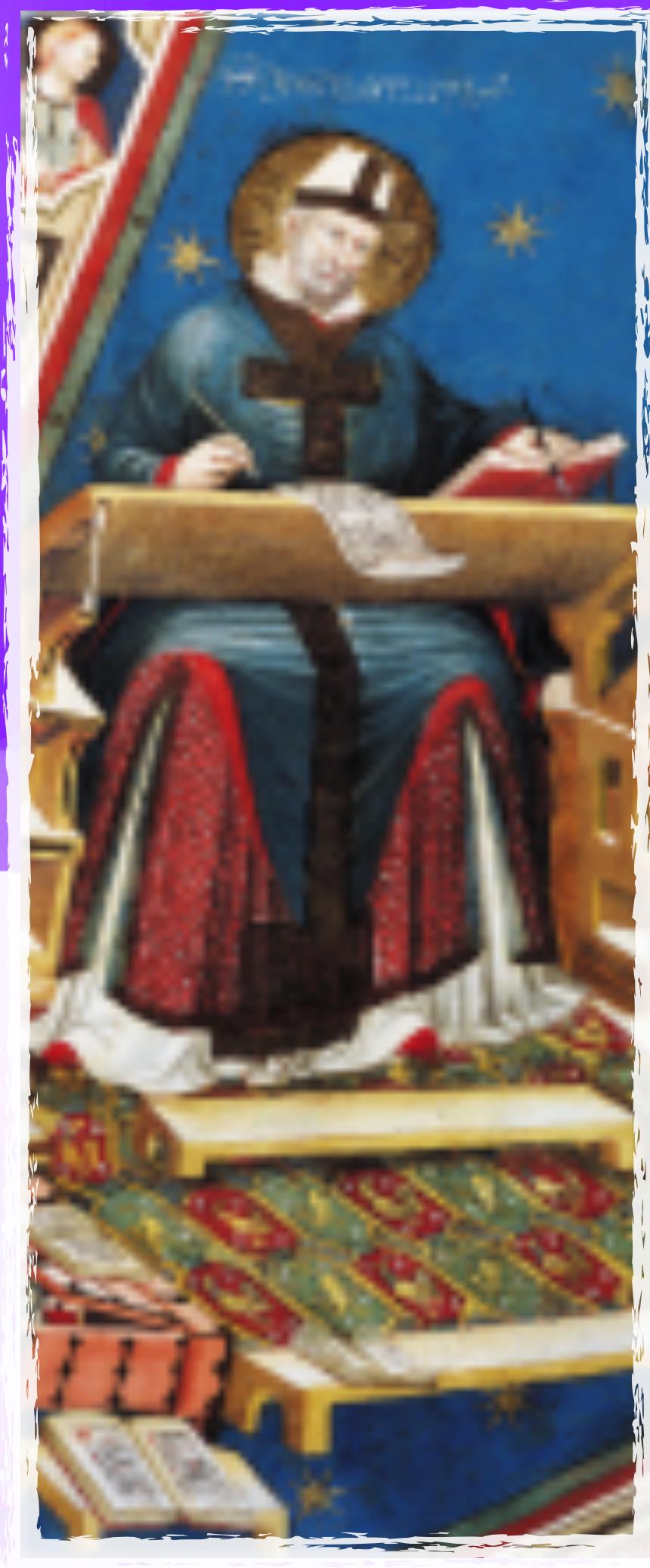
- Ci siamo ritagliati uno spazio e un tempo per noi stessi
- Abbiamo mosso passi di cura di noi stessi attraverso la consapevolezza autobiografica

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*