

# **CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA**

**in compagnia di S. Agostino**

**8° 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  
cut 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  
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  
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  
and a few friends  
at home or holiday  
you're a real 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



# 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

Le nostre emozioni, frizzanti o pacate, sono spesso condizionate dalla nostra mente: spesso le determina nel loro esserci e nella modalità della loro presenza



E' importante diventare consapevoli del ruolo giocato dalla nostra mente

Le emozioni presenti possono essere condizionate anche dai ricordi del passato o dalle ansie e dalle attese del futuro. In questo modo usciamo dal presente, o provochiamo una distorsione di esso, andiamo nell'irrealtà

E' importante diventare consapevoli di come e di quanto anche il corpo entra in gioco in relazione alle nostre emozioni

Possiamo governare e il corpo e la mente, gestire le emozioni, portando semplicemente l'attenzione consapevole al nostro respiro

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 4, sottoparagrafo 7 - 9

In quegli anni, all'inizio del mio insegnamento nella città natale, mi ero fatto un amico, che la comunanza dei gusti mi rendeva assai caro [...]

Tormentato dalle febbri egli giacque a lungo incosciente nel sudore della morte. Poiché si disperava di salvarlo, fu battezzato senza che ne avesse sentore. Io non mi preoccupai della cosa nella presunzione che il suo spirito avrebbe mantenuto le idee apprese da me, anziché accettare un'azione operata sul corpo di un incosciente. La realtà invece era ben diversa. Infatti migliorò e uscì di pericolo; e non appena potei parlargli, e fu molto presto, non appena poté parlare anch'egli, poiché non lo lasciavo mai, tanto eravamo legati l'uno all'altro, tentai di ridicolizzare ai suoi occhi, supponendo che avrebbe riso egli pure con me, il battesimo che aveva ricevuto mentre era del tutto assente col pensiero e i sensi, ma ormai sapeva di aver ricevuto. Egli invece mi guardò inorridito, come si guarda un nemico, e mi avvertì con straordinaria e subitanea franchezza che, se volevo essere suo amico, avrei dovuto smettere di parlare in quel modo con lui. Sbalordito e sconvolto, rinviiai a più tardi tutte le mie reazioni, in attesa che prima si ristabilisse e acquistasse le forze convenienti per poter trattare con lui a mio modo. Senonché fu strappato alla mia demenza per essere presso di te serbato alla mia consolazione. Pochi giorni dopo, in mia assenza, è assalito nuovamente dalle febbri e spira

L'angoscia avviluppò di tenebre il mio cuore. Ogni oggetto su cui posavo lo sguardo era morte. Era per me un tormento la mia patria, la casa paterna un'infelicità straordinaria. Tutte le cose che avevo avuto in comune con lui, la sua assenza aveva trasformato in uno strazio immane. I miei occhi se lo aspettavano dovunque senza incontrarlo, odiavo il mondo intero perché non lo possedeva e non poteva più dirmi: "Ecco, verrà", come durante le sue assenze da vivo. Io stesso ero divenuto per me un grande enigma. Chiedevo alla mia anima perché fosse triste e perché mi conturbasse tanto, ma non sapeva darmi alcuna risposta; e se le dicevo: "Spera in Dio", a ragione non mi ubbidiva, poiché l'uomo carissimo che aveva perduto era più reale e buono del fantasma in cui era sollecitata a sperare. Soltanto le lacrime mi erano dolci e presero il posto del mio amico *tra i comfort* del mio spirito.



# 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



- Prima o poi il dolore busa alla porta della nostra vita
- Non esiste vita senza sofferenza
- C'è una sofferenza generata dai nostri vizi e dai nostri attaccamenti
- L'ascesi ci educa al sano distacco da ciò che ci rende meno esseri umani
- Ma c'è anche una sofferenza che non dipende da noi. Cosa facciamo? Come reagiamo?

**Quale senso diamo al dolore che non viene dal vizio,  
bensì dal limite dell'esistere?**

**Ci lasciamo schiacciare, sopraffare, annientare?**

**O diventa feritoia, possibilità di crescita, apertura di inaspettati orizzonti?**



# 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 8° 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*