

CAMMINO DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA

in compagnia di S. Agostino

9° 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 get the chance
time off work. I know it
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

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

Con l'attenzione al respiro consapevole possiamo:

- Riconoscere i condizionamenti mentali
- Liberare la nostra mente dal passato e dai suoi lacci
- Vivere nel presente
- Coltivare la gratitudine, il perdono, la misericordia, la speranza

Ora restiamo in compagnia di noi stessi, nella pace



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

Questa volta Agostino non verrà a noi, non sarà nostro compagno di viaggio: la sua missione è compiuta.

Ognuno ha il suo percorso di vita, ognuno può fare la propria narrazione autobiografica.

In questi incontri ci ha suggerito tappe di vita e tematiche. Con lui abbiamo imparato un “metodo”

La narrazione autobiografica non ha mai fine.

Sempre la propria storia può e deve essere rivisitata: possono cambiare le prospettive, la profondità dello sguardo.

Sempre il passato ha bisogno di essere ripreso tra le mani, perché emozioni e schemi mentali non rielaborati condizionano il presente e non ci permettono una vita libera.

Ora però sappiamo come procedere nel cammino.

Sappiamo che necessitiamo di uno spazio e di un tempo per prenderci cura di noi con costanza

Sappiamo che, attraverso il respiro, possiamo comprendere quali emozioni ci abitano e, sempre attraverso il respiro, possiamo gestirle in maniera adeguata

Sappiamo che possiamo far emergere i ricordi dentro di noi, senza paura

Sappiamo che il passato è passato, ma lo strascico emozionale rimane e può condizionare il presente. Prendendo consapevolezza di questo, possiamo camminare verso la libertà nel presente

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 9° 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!



BUON CAMMINO
DI CONSAPEVOLEZZA AUTOBIOGRAFICA
E DI LIBERA NARRAZIONE DI SE' !!

