

## 7. Il mio sentiero

Abbiamo tutti bisogno, prima o poi, di fermarci e volgere lo sguardo al nostro passato. È un atto di cura verso noi stessi, una possibilità di fare ordine tra le memorie, riconoscere i passaggi che ci hanno segnato e, talvolta, scorgere un significato che allora non riuscivamo a vedere. Carlos Castaneda, raccontando gli insegnamenti del suo maestro Don Juan, parlava di ricapitolazione come di una pratica capace non solo di recuperare l'energia imprigionata nei ricordi, ma anche di liberarla, restituendoci così la possibilità di orientare con maggiore chiarezza e consapevolezza il nostro cammino.

In questo senso, riflettere sugli eventi della propria storia diventa simile a un esame di coscienza: non per giudicarci o colpevolizzarci, ma per comprendere da dove veniamo, cosa ci ha sostenuto o ostacolato, e perché continuiamo, nonostante tutto, a spingerci verso il nostro personale orizzonte di senso.

Ti invito allora a muovere con me i tuoi primi passi nella memoria, a lasciare che riaffiorino immagini, voci, sensazioni: lì, in quegli inizi, spesso si nasconde un nucleo prezioso della nostra vocazione e della direzione che desideriamo dare al nostro presente e al nostro futuro.



## **Primo passo**

Immagina la tua vita come se fosse una strada lungo cui ti trovi con lo zaino in spalla. Disegna il tuo percorso fatto di curve, salite, pianure, discese ripide, rotonde, terreni paludosi, sentieri panoramici, sabbie mobili che rappresentano quei momenti significativi che hanno fatto di te ciò che sei oggi.

## **Secondo passo**

Ora inserisci dei cartelli stradali che rappresentano i suggerimenti, gli insegnamenti, gli avvertimenti o le indicazioni che hai ricevuto dagli adulti o dagli amici per te significativi, e che in quei particolari momenti ti hanno aiutato.

## **Terzo passo**

Adesso immaginati al termine della strada sin qui percorsa, nel tempo presente, l'oggi, anche se il tuo percorso non è affatto concluso: la strada continua. Disegnati con lo zaino in spalla, e inserisci in esso oggetti, simboli delle esperienze fatte, gli affetti significativi, i tesori nascosti incontrati lungo il percorso e le lezioni di vita che vuoi portare con te nella continuazione del tuo viaggio.