

La Spiritualità antropologica

ARCAT
Liguria

Antropologia:

Scienza che studia **l'uomo**
in tutti i suoi aspetti
Sociali, culturali e fisici

Spiritualità:

Termine che riguarda tutto ciò che concerne lo SPIRITO.
Ha svariate **accezioni ed interpretazioni**,
inclusa la fede nelle divinità.
È insita in ogni individuo
con caratteristiche
esclusive ed uniche

ARCAT
Liguria

La **SPIRITUALITÀ ANTROPOLOGICA**

pone al Centro di ogni interesse
l'UOMO,
misura e metro
dell'Universo

*Di sole due cose siamo sicuri:
il **cielo stellato** sopra di noi
e la **coscienza morale** dentro di noi (I. Kant)*

ARCAT
Liguria

La Spiritualità antropologica

Menzogna: verso se stessi e gli altri
nasce dal disagio

Sincerità: è indispensabile
verso se stessi e gli altri
come **inizio di ogni cambiamento**

Riconciliazione: con se stessi e gli altri
avviene **attraverso il perdono**

*il perdono è più importante
per chi perdona
che per il perdonato*

ARCAT
Liguria

Spiritualità: come **percorso** o cammino spirituale

- ◆ presenta una dimensione soggettiva e individuale
- ◆ per conseguire un determinato obiettivo
 - alto grado di consapevolezza
 - raggiungimento della saggezza
 - la comunione con Dio
 - o comunione con la Natura

Si procede nel cammino spirituale attraverso la **Liberazione** dalle gabbie dei sensi e del pensiero

ARCAT
Liguria

Spiritualità spiegata in pratica

Nel libro **“il piccolo principe”** di Saint Exupéry, si racconta del bambino che chiede alla volpe di giocare con lui, ma la volpe risponde che lei non può giocare coi bambini, dovrebbe essere addomesticata per poterlo fare.

E il bambino risponde: **“allora fatti addomesticare”**, ma la volpe gli dice: “stai attento, perché oggi tu per me sei un qualunque bambino fra centomila bambini, ed io sono per te una volpe qualunque fra mille volpi, ma se mi addomestichi, niente sarà più come prima, **io sarò unica per te e tu sarai unico per me”**.

ARCAT
Liguria

Spiritualità spiegata in pratica

Addomesticare significa rendere domestico, cioè avere rapporti più stretti, quasi familiari.

Significa stabilire rapporti personali ed emotivi unici, la persona con cui si entra in relazione, a quel punto, si stacca dalla massa delle persone di cui ci importa poco o nulla e diventa una persona per noi unica.

È quello che succede nel Club, quando ci concentriamo sulla famiglia nuova che arriva al Club e la facciamo **diventare una famiglia unica.**

ARCAT
Liguria

Spiritualità spiegata in pratica

Durante le Paraolimpiadi di Seattle nel 2000, alla gara dei 100 metri piani si presentarono diversi atleti, ciascuno con una diversa disabilità. Appena partiti, uno dei concorrenti cadde e, sconsolato, si mise a piangere. Degli altri concorrenti, uno si fermò e si voltò a guardare, poi un altro ed un altro, finché tutti si fermarono e tornarono indietro a rincuorare il concorrente caduto, lo aiutarono ad alzarsi e ripresero a correre, ma più lentamente, e tagliarono il traguardo tutti insieme, tenendosi per mano.

*Anche questo succede al Club,
dove non si corre,
ma si aspetta l'ultimo arrivato,
gli si dà il tempo di farsi coraggio
e poi si prosegue tutti insieme
tenendosi per mano.*

ARCAT
Liguria

Cammino di spiritualità

- ◆ Tragitto di breve durata
- ◆ Con obiettivo specifico
- ◆ Percorso che dura tutta una vita

Ogni evento della vita è parte di questo cammino

- con tappe
- momenti significativi
- ◆ Meditazione
- ◆ introspezione
- ◆ mettersi in discussione
- ◆ confronto con gli altri
- ◆ Preghiera

ARCAT
Liguria

LA MEDITAZIONE

è introspezione continua

CONSENTE

riconoscere chi realmente siamo

Autocoscienza

**liberamente scegliere
chi vogliamo divenire**

Autopromozione

**ARCAT
Liguria**

L'AUTOCOSCIENZA

- ◆ Attività riflessiva del pensiero
- ◆ L'**io** diventa cosciente di sé
- ◆ indagine **rivolta su di sé**
e non sul mondo esterno
- ◆ critica e mette in discussione se stessi

CONOSCI TE STESSO

ARCAT
Liguria

L'AUTOCOSCIENZA

perché

guardi la pagliuzza
che è nell'**occhio del tuo fratello**,
e non ti accorgi della trave che è **nel tuo?**

Vangelo di Luca 6, 41

Non

chiedetevi cosa può fare
il **vostro Paese** per voi.
Chiedetevi cosa potete fare **voi**
per il vostro Paese.

J. F. Kennedy

ARCAT
Liguria

L'AUTOPROMOZIONE

Ciascuno è l'unico,
autentico guardiano della propria salute

- fisica
- mentale

e spirituale (J. S. Mill)

Ciascuno è responsabile di se stesso
e del proprio percorso
di cambiamento
che dura tutta la vita
(*fino ai fiori*) (V. Hudolin)

ARCAT
Liguria

CONFRONTO

è un continuo **rapportarsi** con gli altri
mettendosi in discussione,
per **Accrescere**, **Comunicare** e **Condividere**
la propria ricchezza interiore.

Costruita su:

Solidarietà

Amicizia

Amore

Pace

ARCAT
Liguria

CRESCITA SPIRITUALE

fa acquisire:

nuove **certezze interiori**

nuova **fiducia** nella capacità di **riprendersi**

maggior senso di **pienezza della vita**

Così

Accresce l'**autostima !**

ARCAT
Liguria

PENSARE POSITIVO

atteggiamento mentale

che porta ad affrontare i problemi

con serenità

sdrammatizzandoli attraverso la **riflessione**,
il **confronto**, l'**accettazione** e il **superamento**
di ciò che non si può cambiare.

CRESCITA SPIRITUALE

fa acquisire:

nuove **certezze interiori**

nuova **fiducia**

nella capacità di **riprendersi**

maggior senso di **pienezza**

della vita

ARCAT
Liguria

Ognuno

ha la **capacità** e il **dovere**
di conoscersi e comprendersi
realizzando il cambiamento
del proprio stile di vita,
cercando e trovando
condizioni favorevoli per affrontare
e risolvere
propri problemi.

ARCAT
Liguria

Obiettivi che il Club propone
come Cammino Spirituale

Astinenza: Tragitto di breve durata
Mezzo necessario ed indispensabile
per iniziare un percorso di sobrietà

Sobrietà: percorso per tutta la vita
Scelta libera e consapevole
di cambiare
il corso della propria vita

ARCAT
Liguria

Compito del Club

è

creare
le condizioni favorevoli
alla realizzazione del cammino spirituale
attraverso
l'**empatia** dei suoi partecipanti

ARCAT
Liguria

L'Empatia

è la modalità di comprendere con **rispetto**
e **partecipazione**
quello che altri provano.

Offrire una relazione basata
sull'**ascolto** senza giudizio
con **interesse** per i sentimenti
e i bisogni dell'altra persona

ARCAT
Liguria

L'Empatia

è essere disponibili
ad offrire piena **attenzione**,
mettendo da parte le proprie preoccupazioni;

è una modalità di comunicazione relazionale
che si apprende
con **umiltà** e per tentativi

ARCAT
Liguria

L'Empatia sociale:

- ◆ il benessere generale deriva dal benessere personale
- ◆ è necessario **star bene con se stessi** per star bene con gli altri

ARCAT
Liguria

L'Empatia sociale:

è avere sensibilità
per gli eventi che accadono nel nostro pianeta,
sentendosene compartecipi e corresponsabili;

è necessario creare una coscienza collettiva
per modificare
alcuni comportamenti radicati
a livello sociale
e culturale

ARCAT
Liguria

È necessario, per sviluppare una “cultura di salute” della società, **riscoprire alcuni valori**, quali:

- ◆ **interdipendenza**, sentita come sistema determinante di relazioni nel mondo contemporaneo, assunta come categoria morale e sociale, come virtù.
- ◆ **solidarietà**, determinazione ferma e perseverante di impegnarsi per il bene comune, ossia per il bene di tutti e di ciascuno.
- ◆ **tutti** siamo veramente responsabili di tutti.

Giovanni Paolo II - dall'Enciclica “Sollicitudo Rei Socialis”

ARCAT
Liguria

Approccio Ecologico-Sociale

per il trattamento dei problemi Alcolcorrelati e complessi

- ◆ **il cambiamento** significa non soltanto ricercare e vivere la sobrietà individuale, ma anche un nuovo tipo di comportamento delle famiglie e della comunità.
- ◆ **trovare** e realizzare una nuova possibilità di comunicare ed interagire per una migliore qualità di vita.

ARCAT
Liguria

La Spiritualità antropologica

*La Vita, un mistero che può essere visto
sia come evoluzione spontanea del materiale
organico presente nell'Universo,
sia come dono di Dio o della Natura.*

*In entrambi i casi non è esclusivamente una
semplice proprietà privata, anzi si potrebbe
dire che ci sia stata data da Dio o dalla Natura.*

*In ogni caso, nonostante siamo liberi nell'usarla,
da un punto di vista etico, non siamo liberi
di daneggiarla intenzionalmente o di distruggerla.*

V. Hudolin, Assisi 1995

La Spiritualità

Non è un concetto astratto,
ma si esprime e si realizza

- nei Gesti,
- nelle Azioni,
- nelle Scelte

di tutti i giorni

ARCAT
Liguria

La Spiritualità antropologica ed ecologia sociale



Ogni anno
ad **Assisi**
si svolge
il **congresso Nazionale**

ARCAT
Liguria

La Spiritualità antropologica



Grazie per l'attenzione

ARCAT
Liguria