



Pubblichiamo una sintesi della seconda parte della lezione tenuta lunedì 27 gennaio 2020 dal Presidente Unitre, dr. Giuseppe Caramagno, sul tema **“La ricerca del possibile benessere con un viaggio simbolico, nel meraviglioso mondo delle Unitre italiane – Università delle Tre Età - e della nostra sede locale.”**

Il presidente ha avviato la sua conversazione ricordando che:

- 1° - i valori fondanti delle Unitre italiane, sono Cultura, Umanità e Solidarietà;
- 2° - le varie attività che le sedi locali offrono ai soci, mirano a concretizzare tali valori e a privilegiare l’“Essere” rispetto all’ “Avere”.

Seguendo lo schema del suo precedente incontro del 13 scorso, ha ribadito che la sua conversazione mira ad evidenziare suggerimenti e pensieri in lui maturati da attente letture di scritti di specialisti del settore, nonché, “dall’università del vissuto della sua vita”.

Ciò al fine di offrire spunti di riflessioni ai soci per privilegiare, nella loro quotidianità, l’“Essere”, riscoprendo e valorizzando “l’uomo interiore” che è in ciascuno di loro.

Il relatore si augura che gli opportuni e utili suggerimenti possano risultare di buon aiuto per il loro benessere psichico, per rallentare il loro invecchiamento naturale e per aumentare le loro difese immunitarie. Ovviamente senza escludere il necessario e indispensabile supporto di altre

discipline e relativi professionisti.

Questa seconda conversazione conclusiva ha riguardato i seguenti tre argomenti:

- **Avere radici profonde dentro di sé.**
- **Trovare la propria realtà invisibile.**
- **Come rallentare il processo di invecchiamento del corpo e aumentare le difese immunitarie.**



Il presidente ha commentato gli argomenti delle slides a seguire, opportunamente proiettate, come di consueto, nel grande schermo dell'aula magna del "Ruiz", con la valida collaborazione della socia consigliera, Prof.ssa Anna Daniele, responsabile dei corsi.

1.a slide - **AVERE RADICI PROFONDE DENTRO DI NOI**

- La chiave è trovarsi in uno stato di connessione permanente con il corpo interiore, sentirlo in ogni momento. Ciò intensificherà e trasformerà rapidamente la nostra vita.
- Se manteniamo il più possibile l'attenzione localizzata sul corpo interiore, resteremo ancorati all'Adesso, all'Oggi. Non ci erederemo nel mondo esterno e nemmeno nella mente.
- L'arte della consapevolezza del corpo interiore si manifesterà in uno stile di vita del tutto nuovo, in uno stato di connessione permanente con lo spirito o anima, e apporterà alla nostra vita una profondità che non abbiamo mai conosciuto prima.

Il relatore, in particolare, ha voluto sottolineare quanto in materia sostengono gli esperti: più costante consapevolezza si ha del corpo interiore, più alta diventa la sua frequenza vibrazionale; un po' come una luce che cresce di intensità se giriamo il regolatore di luminosità aumentando l'afflusso di corrente elettrica. E che, con questo livello di energia superiore, la negatività non può più condizionarci, e tende ad attrarre nuove circostanze che riflettono questa frequenza più elevata.

Così facendo non ci perderemo nel mondo esterno e nemmeno nella mente. Pensieri ed emozioni, paure e desideri, potranno ancora essere presenti in certa misura, ma non prenderanno più il sopravvento su di noi.

2.a slide - **Trovare la propria realtà invisibile.**

- La propria realtà invisibile è il nostro "corpo interiore con spirito o anima"
- «La vita animata è essere vivo. L'anima è la parte viva nell'essere umano, ciò che vive di se stesso e causa vita.»
- "Nella nostra anima agisce un principio originario che è rivolto a rendere l'essere umano una creatura vivente. Senza anima la nostra vita sarebbe spenta, grigia, fredda, priva di senso."
- Harry Moody descrive l'anima come: «Una qualità spirituale trascendente nel cuore di ogni uomo, un potenziale che si conosce e si cerca da tempo immemorabile..... Possiamo trovare e ridestare questo potenziale - l'anima - soltanto dentro di noi».
- L'anima non è qualcosa di statico. Non dimora semplicemente dentro di me, non si limita a condurre una vita tranquilla e placida dentro di me. L'anima quindi come vita, la vita come anima. L'anima come motore della vita.

• Kierkegaard, famoso teologo e filosofo cristiano, scrive: *«Lava la tua anima nel silenzio!»*. Il silenzio è come un bagno per l'anima.

Venerdì 31 Gennaio 2020 08:32 - Ultimo aggiornamento Venerdì 31 Gennaio 2020 08:48



13 gennaio e 27 gennaio 2020 ore 17.30
Aula Magna Istituto «A. Ruiz»

Leggi la prima parte della lezione (13 gennaio 2020) e completa il questionario che segue.