



Degas (1834 - 1917) - Ballerine in rosa

### *Mente critica e consapevolezza*

*"Siamo così convinti, così schiavi dei nostri pensieri, punti di vista, opinioni e identità, che non riusciamo a vederli in prospettiva. Sappiamo solo giudicarli. Diamo giudizi di valore su noi stessi, sul mondo in cui viviamo, come dovrebbe o non dovrebbe essere, come io dovrei o non dovrei essere. Questa è la mente critica. Ma in tutto ciò c'è la consapevolezza che si tratta di una creazione, che mi sto creando in quel modo. Quindi riflettendo, osservando voi stessi, cominciate a notare la differenza fra la consapevolezza che non è creata, che non è il sé, e i modi in cui create voi stessi. Se la mente è distratta e vi sentite confusi o euforici, irrequieti o doloranti, oppure arrabbiati e turbati per qualche motivo, che fare? Andare a correre o accettare pazientemente lo stato mentale del momento che se lasciato a se stesso si risolve perché impermanente. Entriamo così in rapporto con lo stato d'animo, con l'atteggiamento del testimone, non del giudice. Infatti, non appena lo giudicate, siete tornati al mondo fenomenico del: "Il mio stato d'animo non mi piace, voglio liberarmene. Come faccio a liberarmene? Non lo voglio!". E questo è il problema. Non solo lo*

*provate, ma lo caricate di sentimenti negativi: "Non mi piace! Non lo voglio!" Entrare in contatto con le cose come sono, e non cercare di controllare tutto, richiede pazienza. Avere pazienza e costanza significa che, anche se creiamo qualcosa di doloroso e indesiderabile, che non ci fa piacere, siamo disposti a lasciarlo essere com'è. Dicendo di accettarlo così com'è non vi sto chiedendo di farvelo piacere. Accettare qualcosa non significa trovarlo piacevole. Se lasciate stare, il fango si deposita sul fondo. Ecco perché è importante, nella pratica della meditazione formale, conoscere se stessi semplicemente notando, facendo attenzione a com'è l'umore o lo stato mentale. La Consapevolezza è una forma di saggezza non giudicante. Non valuta la qualità delle cose, dichiarandone una migliore dell'altra. Le conosce per quelle che sono. Quando comincio a pensare, escludo. Scelgo qualcosa e ne giudico la qualità. Mi faccio un'opinione: "Mi piace, non mi piace". La consapevolezza intuitiva, non critica e non giudica. Acquistando fiducia nella consapevolezza ci liberiamo dalla schiavitù delle abitudini acquisite. Riconosciamo tutto per quello che è. E qualunque cosa pensiamo o proviamo nel momento presente la accogliamo, riconoscendola e accettandola per quello che è. La trattiamo con pazienza accogliente, lasciandola essere com'è. Allora potrà cambiare spontaneamente. Ma non cerchiamo di disfarcene".*

*da Il suono del silenzio di Achaan Sumedho, monaco buddhista theravada di origine americana*

## Sommario

### CURA DELLA SALUTE

- **[Ecco la dieta anticancro](#)**

Qualche secolo fa, anche le nazioni che adesso chiamiamo i paesi del benessere, facevano la fame. C'erano gli happy few, i pochi felici che mangiavano sontuosamente, e c'era la quasi

- **[Ginnastica per corpo e mente](#)**

Arriva dall'Argentina la ginnastica che cura anche lo spirito. Si chiama Rio Abierto e significa "fiume aperto". E' una tecnica conosciuta nel mondo e che si sta diffondendo anche nelle

- **[Photonics 4Life](#)**

Particelle d'oro dalle dimensioni nanometriche riscaldate per aggredire i tumori senza danneggiare i tessuti sani. È una delle nuove applicazioni della fotonica, una branca dell'ottica

- **[Caro pc cantami la buona notte](#)**

Problemi di insonnia? Ora alle terapie farmacologiche si affiancano quelle elettroniche. Per monitorare il cervello di notte, individuare la cause e ristabilire i ritmi circadiani. L'ultimo in

- **[Chi mangia in fretta ingrassa di più](#)**

Chi va piano va sano e va lontano. Adattato alla dieta, il vecchio detto potrebbe suonare più o meno così: chi mastica piano resta sano e mangia poco. Che mangiare con calma sia meglio di

- **[Succhi di frutta a difesa del corpo](#)**

Tre ricerche internazionali, tre succhi di frutta, un unico risultato finale: cellule, organi, muscoli e perfino il Dna, risultano protetti dal loro consumo. Il primo studio, brasiliano dell'Universida

- **[L'alimentazione durante la chemioterapia](#)**

La parola chemioterapia incute un certo disagio, perché evoca sofferenze, nausea, paure, bruciori in bocca, allo stomaco, disturbi intestinali, una fatica profonda, e brutti pensieri.

- [Luppolo per prevenire il cancro alla prostata](#)

Il luppolo, noto per essere un ingrediente utilizzato per produrre la birra contiene dei polifenoli che, secondo numerosi studi scientifici, sono in grado di inibire la sintesi estrogenica e, di

- [Ecco le carote che salvano la vista](#)

"Hai mai visto un coniglio con gli occhiali?" Chi non ricorda questa vecchia battuta sulle carote che fanno bene alla vista? Bene, oggi, non solo i conigli potrebbero evitare di dover portare gli

- [Sinergie e antagonismi nella dieta](#)

Giochi di squadra: dinamiche alimentari, dove nutrienti ed extranutrienti, vitamine e minerali, grassi e carboidrati, possono creare sinergie vincenti o perdenti. Ecco come orientarsi.

- [Il movimento? E' la terapia ormonale che costa meno](#)

«L'esercizio fisico è la forma di terapia ormonale più economica attualmente disponibile. E' accessibile a tutti e in qualunque luogo. Se ottimizzate i vostri livelli ormonali modificate anche

- [La segale al pari dei lassativi contro la stitichezza](#)

La segale al pari dei lassativi in commercio nel ridurre i sintomi da stitichezza e promuovere l'evacuazione. Questo è il ruolo del cereale secondo uno studio finlandese. I ricercatori

- [Il cioccolato vince il dolore](#)

Ci risiamo: un nuovo studio che attribuisce poteri miracolosi al cioccolato. Ci siamo abituati, noi "chocoholic" (dipendenti dal Cibo degli Dei). Non possiamo che gioirne. Detto questo,

## L'ALTRA MEDICINA

- [Il miele antibatterico e per le ustioni](#)

Il Colony Collapse Disease, il collasso delle arnie, continua a impensierire apicoltori, entomologi e chi difende l'ambiente. Avevamo già discusso della morte delle api, del fatto che le api non

- [Sotto l'attacco della gastroenterite](#)

Si usa abitualmente il termine di influenza intestinale per indicare un'infezione virale che colpisce lo stomaco e l'intestino, provocando una gastroenterite. I sintomi includono nausea,

- [La "mela amara" che protegge contro il diabete](#)

La rivista scientifica *Phytotherapy Research* (gennaio 2009) pubblica una sperimentazione scientifica di ricercatori iraniani (Dipartimento di Farmacologia e Medicina Applicata, Istituto

- [Quando la testa è pesante come un macigno](#)

Quando esiste una componente digestiva nell'insorgenza del mal di testa e se è presente la sensazione di avere un chiodo nel cervello che spacca in due l'osso cranico, **Nux vomica** è il

## ESPERIENZE DI MALATTIA ONCOLOGICA

- [La voce dentro](#)

"Qui, nel tepore di casa mia, ho tutto a portata di mano: conosco metro per metro lo spazio a mia disposizione. C'è la parete con i quadri, l'angolo con due morbidi divani, le ampie finestre

## MISCELLANEA

- [La fede come rimedio all'insensatezza](#)

Non voglio tornare sul tema fede e ragione, già più volte trattato, se non per dire che la ragione "sa" cosa dice mentre la fede "crede" in quel che dice. E siccome non "credo" che due

- [Il prezzo della sicurezza non può essere la paura](#)

Nel ventennio della Convenzione dell'Onu sui diritti dei minori (1989) si è verificata una profonda modifica nella storia della società umana. La globalizzazione ha cambiato

- [Herta Muller Nobel per la letteratura](#)

Il premio Nobel per la letteratura è stato assegnato alla scrittrice tedesca di origine romena Herta Müller. Nata il 17 agosto 1953 a Nitchidorf, in Romania, figlia di contadini della

- [I Rom, un popolo che rifiuta lo Stato](#)

Abbiamo già avuto occasione di parlare di alcuni popoli senza Stato, o perché l'hanno perduto (es. gli Armeni), o perché non l'hanno mai avuto, come gli Eschimesi e, in genere, tutti quelli

- [La storia, i simboli e i divieti. Se l'utopia cancella la libertà](#)

I giudici di Strasburgo hanno proibito l'esposizione del crocifisso nelle scuole. Alla Turchia proibirebbero la mezzaluna e a Israele la stella di Davide. E già qualcuno chiede di sopprimere

- [Giusto e non giusto](#)

*Giusto e non giusto*, come ogni altra coppia di opposti, appartengono al mondo del divenire; sono il risultato di una frammentazione, di un vedere parziale e perciò imperfetto. Il *non*

- [Solo in gruppo odiamo senza sentirci colpevoli](#)

Nelle guerre i più pacifici possono diventare spietati. Tanto l'odio quanto l'amore possono essere prodotti collettivi. Ma più l'odio che l'amore. Nelle lotte politiche e religiose la nostra

- [Il valore della speranza](#)

Di fronte ad una malattia grave come il cancro, sovente foriera di recidive e di peggioramenti repentini della qualità della vita, dobbiamo aiutare il malato, impaurito e spesso depresso, a

- [Niente di speciale](#)

Vivere lo Zen non è niente di speciale: è la vita così com'è. Lo Zen è la vita senza aggiunte.

"Non mettete un'altra testa sulla vostra", ha detto il maestro Rinzai. Se nello Zen, o in ogni

- [Il senso del dolore](#)

Vede, cara Silvia, quando si discute ciascuno sostiene la propria opinione: o portando argomenti a favore della propria tesi o, quando non si hanno argomenti, sovrapponendo le voci

### IN LIBRERIA. PERCHÉ LEGGERLI (E REGALARLI)

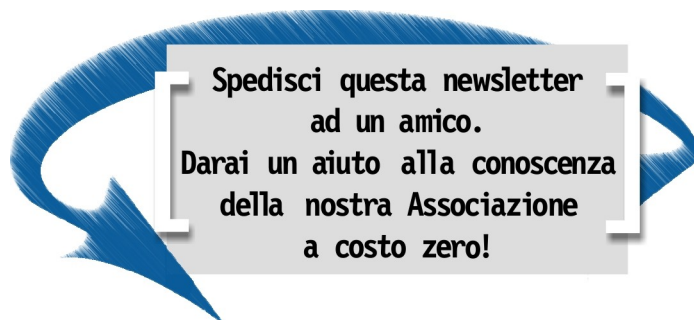
- [Le perfezioni provvisorie](#), Gianrico Carofiglio
- [La principessa di ghiaccio](#), Camilla Lackberg
- [La vita autentica](#), Vito Mancuso
- [Annus horribilis](#), Giorgio Bocca

### PER I RAGAZZI

- [Il grande albero](#), Susanna Tamaro
- [Il piccolo Principe](#), Antoine de Saint-Exupery
- [Percy Jackson e gli dei dell'Olimpo](#), Rick Riordan
- [Stargazer](#), Claudia Gray

### TRASPARENZE

- [Un conforto sempre presente](#), W. Shakespeare
- [Il Gabbiano](#), Alcmene



# Inserisci un amico!

[\\_clicca qui](#)



*La*  *di questo numero.*

*La fede è credere in quello che ancora non vedete; il premio per questa fede è di vedere ciò in cui credete.*

*Sant'Agostino*

Questa e-mail è inviata, oltre che agli iscritti al Registro Soci dell'Anapaca, anche ad alcuni recapiti non iscritti. Il tuo indirizzo e-mail potrebbe essere stato fornito da amici comuni. Se questa comunicazione ti disturba o non vuoi più riceverla puoi cancellarti dalla nostra mailing-list, con le nostre scuse, inviandoci una semplice e-mail all'indirizzo: [iscrizioni@anapaca.it](mailto:iscrizioni@anapaca.it)

I dati forniti sono trattati, ai sensi dell'art. 13 del D. L. 196/2003, dalla nostra Segreteria che procede al trattamento nel rispetto della normativa in materia di tutela della privacy. Gli indirizzi presenti nei nostri archivi sono utilizzati solo per l'invio di materiale riguardante la nostra attività.