



*Claude Monet (1840 - 1926)*

da *Il libro dell'arte della vita* di Anselm Grün:

"La nostra vita quotidiana non è sempre emozionante. Abbandonati alle consuetudini della tua vita quotidiana. Abbi fiducia che in esse troverai tutto quanto cerchi. Non si tratta di novità interessanti, ma di sentire quello che c'è già. Percepisci quello che c'è. Rendi giustizia a quanto costituisce la realtà della tua esistenza. Allora intuirai che la vita quotidiana ti conduce all'essenziale, alla pura scoperta dell'essere. E se sei a contatto con quanto è, tocchi la ragione di ogni esistenza. Quando la vita quotidiana diventa esercizio, quando diventa luogo di incontro con il divino, essa si trasfigura. Sii attento e prudente con te stesso. E sii attento alle cose che ti sono state affidate. L'interiorità e l'esteriorità sono collegate l'una all'altra. Nel tuo rapporto con le cose si esprime il tuo atteggiamento interiore. Il modo in cui tratti gli oggetti è il modo

in cui tratti te stesso. Chi non ha più occhi per le cose semplici, avrà anche lo sguardo offuscato per i moti interiori del cuore. [...]

Per chi vive in modo vigile, per chi è completamente assorbito in ciò che sta facendo, l'eternità irrompe nell'esistenza. T.S. Eliot parla del «punto fermo del mondo che gira su se stesso» [...]. David Steindl-Rast, il monaco benedettino ed eremita austriaco, distingue tre caratteristiche in un'esperienza del genere, delle quali la prima è che dimentichiamo completamente noi stessi. Riteniamo che sia un'enorme grazia sapersi accettare. Sappiamo infatti quanto sia difficile dire davvero sì a se stessi. Ma la grazia delle grazie consisterebbe nel poter dimenticare se stessi, nel poter smettere per un attimo di girare intorno a se stessi, non chiedere più a che cosa serva ciò che faccio, bensì essere semplicemente in quanto è in quel momento. Il paradosso consiste nel fatto che siamo interamente presenti quando dimentichiamo noi stessi. Allora viviamo completamente nell'attimo. Siamo presenti. E siamo noi stessi fino in fondo" (pp. 56, 74-75).

## Sommario

### MISCELLANEA

- **[E un brutto giorno Fiocco di Neve decise di farla finita](#)**

Mi ricordo ancora quando Maria Isabella, una mia vecchia amica, mi telefonò, tra le risa, per raccontarmi che cosa aveva combinato Fiocco di Neve, il suo adorato gatto soriano. Purtroppo,

- **[Gli omicidi in famiglia # Del mangiar bambini](#)**

I media parlano spesso di delitti consumati all'interno della famiglia: ultimi casi, ad oggi, quello registrato a Marsciano (Pg) in cui un uomo ha ucciso la moglie incinta di otto mesi, e quello

- **[Come fare un lifting alle emozioni](#)**

"Quando avrai la nostra età", è una frase che pavento. In genere a pronunciarla sono donne che, una volta raggiunti i 50 anni, decidono di attribuire ogni malanno all'età che avanza.

- **[Se Freud va in Islam](#)**

Nel suo studio di Friburgo, in Germania, lo psicanalista palestinese Gehad Marzarweh riceve molti pazienti musulmani e con loro lavora spesso sull'interpretazione dei sogni, una pratica

- **[Marito e monaco](#)**

"Tuo padre, che lavoro fa?". La domanda curiosa da parte di un compagno di classe (indelicata quando è in bocca a un insegnante), prima o poi se la sentono rivolgere quasi tutti i bambini

- **[La voce: olografia dell'essere](#)**

In principio era il Verbo, secondo il vangelo di Giovanni tutto comincia con il logos, la parola, la vibrazione. Per il pragmatismo degli scienziati la creazione comincia con il "big bang" che

- **[Kenya Hara](#)**

La forma delle cose non è una variabile solo estetica. Può servire a far evolvere lo sguardo di un individuo e quindi della società. Lo pensa Kenya Hara, un esteta un po' mistico, amante

- **[Una fiaba per guarire](#)**

Come può mai una fiaba essere d'aiuto nel curare una malattia, risolvere un problema, educare un bambino? Per capirlo occorre fare un passo indietro e chiedersi quali siano i

- **[L'organismo e l'individuo](#)**

L'eutanasia non è suicidio, perché nel suicidio la pulsione di morte ha il sopravvento sulla pulsione di vita, mentre nel caso dell'eutanasia non siamo in presenza di una devastante

- ***In libreria. Perché leggerli:***

**[L'uomo che sapeva troppo](#)** di David Leavitt – **[Platone – Sofista](#)** a cura di Francesco Fronterota - **[Una cosa da nulla](#)** di Mark Haddon

- ***Trasparenze:***

**[La morte del cardellino](#)** di Guido Gozzano

## CURA DELLA SALUTE

- **[Un interruttore genico per i tumori](#)**

Molte forme cancerose derivano da difetti genetici relativi a meccanismi che sopprimono lo sviluppo di tumori. Ora, per la prima volta, ricercatori del Massachusetts Institute of

- **[Argilla che guarisce](#)**

Un rimedio senza tempo, donato all'essere umano per la sua evoluzione. Possiede diverse proprietà curative e può essere utilizzata per la salute e a scopo estetico. L'argilla da sempre è

- **[Umore? dipende dagli ormoni](#)**

Con il variare delle stagioni (e della durata del giorno) cambiano anche i livelli di melatonina nel sangue, con importanti conseguenze sull'umore e su altre variabili fisiologiche. Due

- **[Una dose di grassi per la pelle](#)**

La pelle deve ricevere il giusto nutrimento sotto forma di lipidi. Dall'esterno... Creme di bellezza, solari e shampoo hanno tra i loro ingredienti alcuni oli vegetali, in genere gli stessi

- **[Pulsatilla con patate](#)**

Il cibo si inserisce d'obbligo nel metodo omeopatico, per due aspetti in particolare. Lo spiega Antonella Ronchi, presidente della Fiamo (Federazione Italiana delle Associazioni e dei Medici

- **[Prevenzione, l'analisi genomica valuta il rischio malattia](#)**

Nel 1977, Jim Fixx scrisse un libro sullo jogging che lanciò la fitness revolution. Fixx iniziò a correre, smise di fumare e perse 25 chili: ma nel 1984 morì di attacco cardiaco, proprio

- **[La macchina del sonno](#)**

Quando si dorme si riposa veramente? Sì, a patto che il cervello venga attraversato da impulsi elettrici che all'elettroencefalogramma appaiono come onde lente, tsunami benefici che

- **[Aspirina protegge dai tumori, nuove conferme](#)**

Ha più di cent'anni, ma non li dimostra. Anzi, nel tempo continua a presentare virtù insospettite e a candidarsi per utilizzi potenzialmente diversi da quelli più classici. L'acido

- **[Come "resettare" l'orologio biologico](#)**

Viaggi verso mete esotiche e lontane, un sogno che sempre più turisti realizzano durante le vacanze estive. Ma quanto più lontana è la meta, tanto maggiori saranno i fastidi legati

- **[Tumore allo stomaco: la grigliata sotto accusa](#)**

Brutto colpo per gli amanti del barbecue: secondo uno studio dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) reso pubblico durante la XV conferenza nazionale, in corso a Bari in

- **[Allergie alimentari, questione di etichetta](#)**

Sono finite le brutte sorprese per chi soffre di allergie o intolleranze alimentari. Un'etichetta segnalerà negli alimenti la presenza degli allergeni, quelle sostanze innocue per la maggior

- **[Il doping causa il diabete](#)**

L'ormone della crescita, usato spesso per migliorare e spingere all'eccesso le performance sportive e atletiche, può rivelarsi molto pericoloso, in quanto può far ammalare la persona di

**Fai conoscere questa Newsletter!**

***Inserisci un amico!***

### **Non aspettare il prossimo tsunami**

Siamo portati a sentirci generosi di fronte alle grandi catastrofi naturali che coinvolgono il destino di migliaia di persone. Ma possiamo fare del bene in ogni momento, anche quando andiamo a fare la spesa quotidiana. E Dio sa quanto ce n'è bisogno!

Puoi comprare anche un solo prodotto di quelli elencati sotto e consegnarlo in Segreteria Anapaca (previa telefonata passiamo noi a prenderlo, se sei in Torino città). Noi sapremo darlo a chi ne ha veramente bisogno. Sono i Volontari Anapaca che operano all'Amedeo di Savoia che, di volta in volta, valuteranno il reale stato di necessità dell'assistito.

All'Amedeo di Savoia sono ricoverati, per malattie infettive, drogati, prostitute, carcerati, stranieri economicamente disagiati, che spesso non hanno nemmeno il cambio delle mutande e affidano la loro sopravvivenza alla generosità del prossimo.

Nessuno di loro ti dirà mai grazie, ma puoi essere certo di contribuire a sollevare un po' di sofferenza a chi nella sofferenza ci passa la vita, e spesso gli ultimi momenti sono i peggiori.

Se queste poche righe ti muovono ad agire, ti ringraziamo, anche per loro, per la tua generosità.

La Segreteria

*Prodotti di cui abbiamo sempre bisogno:*

***Per l'igiene personale:***

*sapone, dentifricio, shampoo, bagnoschiuma, spazzolini, rasoi usa e getta, borotalco.*

***Biancheria:***

*slip maschili/femminili taglie III, IV, V - magliette (T-shirt) taglie III, IV, V - pigiama taglie III, IV, V - tute taglie III, IV, V - calze(bianche) - ciabatte da 37/38 a 40/42/44.*

***Aiutaci a crescere!***

*Se pensi che queste tematiche possano interessare, per cultura, professione o sensibilità civile, qualche tuo amico o conoscente, non esitare, giragli questa e-mail. Grazie.*

Questa e-mail è inviata, oltre che agli iscritti al Registro Soci dell'Anapaca, anche ad alcuni recapiti non regolarmente 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.