



Andrea Mantegna 1431 - 1506

da *Parole dalla quiete* di Eckhart Tolle:

"Ogni volta che vi è possibile, date un'occhiata dentro di voi per vedere se state inconsapevolmente creando un conflitto tra l'interno e l'esterno, tra le circostanze esteriori di quel momento - dove siete, con chi siete o cosa state facendo - ed i vostri pensieri e quello che sentite. Potete percepire com'è doloroso essere in opposizione interiore con quello che è? [...] Il «no» abituale e reattivo rinforza l'ego. Il «sì» lo indebolisce. La vostra forma-identità, l'ego, non può sopravvivere all'arrendersi. [...] Quando dite «sì» alla vita nel suo «essere così com'è», quando accettate questo momento così com'è, potete sentire in voi un senso di spaziosità che è profondamente in pace. [...] Quando accettate completamente questo momento, quando smettete di litigare con quello che è, la compulsione a pensare si allenta ed è sostituita da una quiete vigile. Siete pienamente coscienti e tuttavia la mente non sta etichettando questo momento in nessun modo. Questo stato di non-resistenza interiore vi apre alla coscienza incondizionata [...]. Ecco perché, lasciando andare la resistenza interiore, spesso constatate che le circostanze volgono al meglio. [...] L'arrendersi, si potrebbe dire, è la transizione interiore dalla resistenza all'accettazione, dal «no» al «sì». Quando vi arrendete, il vostro senso del sé passa dall'essere identificati con una reazione o con un giudizio mentale, all'essere lo spazio intorno alla reazione o al giudizio. È un passaggio dall'identificazione con la forma - pensiero o emozione - all'essere e al riconoscimento di voi stessi come quello che non ha forma - spaziosa consapevolezza. Qualsiasi cosa accettate completamente vi porterà alla pace, incluso l'accettare che non potete accettare, che siete in uno stato di resistenza" (dal cap. VI).

## Sommario

### MISCELLANEA

- [Desiderio giocoso](#)

Ricordati di una cosa nella vita: non desiderare nulla con un'intensità tale da renderla una questione di vita o di morte. Sii un po' giocoso. Non sto dicendo di non desiderare, perché

- [Affrontare le paure e i capricci dei bambini](#)

Sono disorientati e smarriti. Hanno paura di sbagliare. E di causare danni irreversibili ai loro figli, sempre più unici e problematici. Non è certo rassicurante l'identikit dei moderni genitori

- [Se non sono i soldi a fare la felicità](#)

I ricchi sono più felici dei poveri. Nessuna sorpresa. Sorprendente è invece sapere che la felicità dei cittadini dei Paesi più abbienti non aumenta con la crescita della ricchezza. America

- [Ansia](#)

È fatto di tante voci e paure, un caotico concerto interiore che toglie il sonno e l'armonia, gettando l'anima in una costante turbolenza. Un continuo disagio, un perenne desiderare senza

- [Elogio del silenzio](#)

Il silenzio non si può dire, ma parlarne si può. Con prudenza e pudore, ogni tanto è salutare provarci. Per sfatare i pregiudizi che il silenzio circondano, intessuti di fastidio, paura,

- [Il razzismo declassato](#)

Io penso che il razzismo sia un sintomo che caratterizza le società sviluppate attraversate da processi interni di disgregazione che minacciano l'identità collettiva e le condizioni di benessere

- [Alla voce indegnità](#)

Esistono vicende dolorose e tragiche, a livello personale o collettivo, che ci interpellano sulla dignità umana e ci spingono a chiederci, con Primo Levi e tanti che come lui hanno

- [Il Natale di Martin](#)

In una certa città viveva un ciabattino, di nome Martin Avdeic. Lavorava in una stanzetta in un seminterrato, con una finestra che guardava sulla strada. Da questa poteva vedere soltanto i

- [A prova di stress](#)

È lampante: una certa dose di stress (dall'inglese distress, tormento) è benefica. Stimola all'azione, consente di adattarsi agli imprevisti, permette di affrontare e scampare i pericoli. In

- ***In libreria. Perché leggerli (e regalarli):***

[La gatta che amava le acciughe](#) di D. Bluhm – [Cat confidential](#) di V. Halls - [Ogni gatto è illuminato](#) di Yoshitaka Masumi e Laura De Tommasi – [Spin](#) di G. Borsetti – [Il ritratto](#) di Iain Pears – [L'isola](#) di Sandor Marai – [Una vita in più](#) di De Rosnay, S. Schreiber, De Closets

***Per i ragazzi:***

[Il mio primo libro Larousse della Storia e della Natura](#) di Luca Novelli – [Martino su Marte](#) di Umberto Guidoni e Andrea valente

- ***Trasparenze:***

[La pioggia nel pineto](#) di Gabriele d'Annunzio

### ESPERIENZE DI MALATTIA

- [Un fuoco da spegnere](#)

La mia vita è cambiata il giorno della festa della donna di 6 anni fa. La mattina non riuscivo a scendere normalmente dal letto, avevo dei formicolii alle gambe e uno strano fastidio. Già da

- [Liberi pensieri sulla mia malattia](#)

In questo periodo sono in trattamento chemioterapico. Sono stata operata il 3 luglio 2002: mastectomia. La paura del cancro, del tumore, del "brutto male", come ancora viene definito

## CURA DELLA SALUTE

- **Alimentazione come causa di malattia**

Presso l'Accademia di Medicina di Torino si è svolta il 26 aprile scorso l'ottava seduta scientifica del 2007 dal titolo "Alimentazione come causa di malattia". Al consesso, organizzato in

- **Quella scienza che non si arrende**

"L'ospedale rappresenta ancora oggi, nell'immaginario della maggior parte della popolazione, il luogo dove si riceve una risposta alla sofferenza e dove viene sempre trovata una qualche

- **Cacao innocente. Anzi, salubre**

Il cioccolato - meglio, il cacao - è stato sdoganato: non solo migliora l'umore ma è ricolmo di preziosi principi nutritivi. In particolare i semi sono ricchi di sostanze antiossidanti, i polifenoli,

- **Gemmoterapia**

Gemme, boccioli, infiorescenze e semi germogliati racchiudono la potenzialità biologica dell'intero albero. Indagini cliniche e sperimentali hanno dimostrato che le piante, nella fase di

- **Chi è smemorato non sa concentrarsi**

Dove diavolo avrò appoggiato le chiavi? Perché ho detto buonasera se è giorno? Capita a tutti di commettere i cosiddetti *lapses* d'attenzione. Il sistema sensoriale di un individuo è

- **Lotta comune contro l'obesità**

Le malattie croniche associate ad abitudini e stili di vita inadeguati sono responsabili di circa l'86% dei casi di morte e del 77% di quelli di malattia in Europa: dimensioni tali da rendere

- **Seno, meno casi di cancro**

Il killer delle donne, il tumore al seno, arretra per la prima volta. Dal 2002 negli Stati Uniti, il numero delle donne che ogni anno riceve la drammatica diagnosi è calato del 10 per cento.

- **Endoscopia? Facile come bere un bicchiere d'acqua**

Fino a pochi anni fa sarebbe stata fantascienza, ma oggi la capsula EMILOC è realtà. Realizzata dal laboratorio CRIM (Center for Research In Microengineering) della Scuola Superiore

- **Le onde del sonno, spazzine del cervello**

Valutiamo oggettivamente la profondità del sonno dal tracciato elettroencefalografico, contando il numero di onde che il cervello produce al minuto. Normalmente, una volta

- **L'attività elettrica influenza il "linguaggio" dei neuroni**

Ricercatori dell'Università della California a San Diego hanno dimostrato che il linguaggio chimico con cui i neuroni comunicano fra loro dipende dagli schemi di attività elettrica che si

**Fai conoscere questa Newsletter.**

**Inserisci un amico!**



La **di questo numero:**

**"L'esperienza non è ciò che accade ad un uomo. E' quello che un uomo fa con ciò che gli accade".**

**Ados Huxley**

## **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 possiamo 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.*

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.