



UNA MANO ALLA VITA

ONLUS



Periodico dell'Associazione Italiana tutela e assistenza
malati di cancro in fase irreversibile fondata nel 1986

Anno XXIII Numero 2 – Ottobre 2009 – Trimestrale – “Poste Italiane Spa- Spedizione in
abbonamento postale – D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2 DCB Milano”

Tanti Modi Speciali Per Stare Con Noi

Vi aspettiamo all'annuale
appuntamento del
**MERCATINO DI
NATALE**
28-29 novembre 2009
Parrocchia Mater Amabilis
a pagina 8



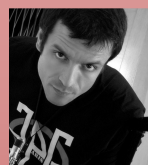
Una toccante esperienza
umana nel libro-diario
**LE STANZE DEL
SILENZIO**
di Mariavittoria Antico
Gallina
a pagina 2



Concerto di Natale
12 dicembre 2009
Gospel Times
con la partecipazione straordinaria di
Will Roberson



Informazioni da pagina 3



Le stanze del silenzio

“Le stanze del silenzio” è un libro-diario scritto dalla professoressa Mariavittoria Antico Gallina. Si tratta, e citiamo letteralmente le parole dell'introduzione al libro scritte dalla dottoressa Patrizia Speroni, psicologa dell'Unità di Cure Palliative dell'Ospedale Buzzi di Milano, di un diario dell'esperienza di lutto, ma anche di una lettera d'amore dedicata al marito Enrico, scomparso un anno fa...E' uno spunto di riflessione, un invito al dialogo che (l'autrice) rivolge alle persone che, come lei, hanno vissuto accanto a una persona cara l'esordio

e lo sviluppo della malattia, l'andirivieni della speranza, e la scelta di vivere la fase terminale della vita nella propria casa, insieme con i familiari, avvalendosi dell'aiuto professionale delle Cure Palliative Domiciliari. L'incontro con l'Autrice è avvenuto proprio in occasione dell'assistenza al marito, e...il progetto di questo libro si è sviluppato nell'ambito degli incontri individuali di sostegno psicologico che il Servizio mette a disposizione di chi ne faccia richiesta, dei pazienti e dei familiari durante e dopo l'assistenza.

L'Autrice



Mariavittoria Antico Gallina vive a Milano. Docente universitario, direttore di collane scientifiche, preferisce si sottolinei, nel contesto di questo libro-diario, la sua attitudine al dono. Di sé, ora, vuole dire: “... ragazza, poi fidanzata e infine moglie di Enrico. Caratteri diversi, ma sovrapponibili; interessi diversi e pochi punti in comune, ma saldissimi... quelli che contano! Pareva non potessimo avere figli: nel 1977 nacque Michele, nel 1983 Silvia. Una vita con normali alti e bassi, con gioie e problemi; una vita per l'altro, comunque e sempre. Gli lessero la mano, per gioco: “Avrai un male gravissimo”. Era la prima vacanza da sposi. Forse non fu solo un gioco: quando si profilò davvero

ribaltò le nostre vite, le rovesciò, dal di dentro, scompigliò i nostri animi.”

Ma continuiamo con le parole dell'Autrice: “Ho voluto scrivere e non solo per me stessa, ma anche per chi, colpito come me, come noi ora, voglia provare a fissare sul foglio ciò che sente – nella maniera che crede –, nel mutare quotidiano delle sensazioni e della sofferenza, o possa trovare almeno un poco di consolazione nella consapevolezza e nel riconoscimento di segni di un percorso pesante, insidioso e subdolo, ma comunque fattibile, non fosse altro per il fatto che è comune a tutti coloro che hanno vissuto da vicino e subito la enorme sfortuna di mali senza ritorno...”

Per espresso desiderio dell'Autrice, che ringraziamo di cuore, i proventi della vendita di questo libro saranno destinati a “Una Mano alla Vita Onlus”.

Il libro sarà posto in vendita, **al prezzo di €10,00**, in occasione di tutte le manifestazioni dell'Associazione (ad esempio al mercatino di Natale) e potrà esserne richiesta la spedizione al proprio domicilio telefonando allo **0233101271** o inviando una mail a

umav@unamanoallavita.it.

Giancarlo Zedde Editore
Mariavittoria Antico Gallina
Le stanze del silenzio, 168 pp.,
€ 10,00 + eventuali spese postali in caso di spedizione

Concerto di Natale

Sabato 12 Dicembre si esibiranno per noi presso l'Auditorium San Fedele di Milano, per il terzo anno consecutivo, i cantanti e i musicisti del gruppo Gospel Times. Pur nel rispetto della tradizione e del consueto livello professionale, il concerto di quest'anno riserverà sicuramente notevoli sorprese: un programma totalmente rinnovato e nuovi

artisti che affiancheranno, con pari bravura, i componenti storici del gruppo.

Se è vero che tre è il numero perfetto, siamo certi che i Gospel Times faranno l'impossibile, durante il concerto del prossimo dicembre, per offrirvi una performance memorabile. Riportiamo qui di seguito un breve profilo degli artisti.



**Il gruppo storico dei
Gospel Times
che si esibirà nel concerto del
2008**

Joyce E. Yuille - vocalist

Fondatrice dei Gospel Times, ha frequentato uno dei più prestigiosi licei di New York City, il "Fiorella La Guardia High School Of The Music and the Performing Arts" (famoso nel mondo grazie alla popolarità del film "Fame"), dove ha seguito corsi di bel canto, di canto gospel e di teoria della musica. Risiede in Italia da diversi anni dove ha partecipato a diverse esperienze musicali al fianco di noti artisti nazionali ed internazionali quali Randy Crawford, Ron, Laura Pausini, Paolo Conte, Roland Keating, Incognito, Donna Summer, Blues Brothers Band, Andrea Mingardi e

Gloria Gaynor di cui è la corista ufficiale in Europa. Ha cantato in numerosi concerti, featurings e jingle. E' stata ad esempio, negli anni passati, la voce della pubblicità di Bauli Pandoro di Verona con la versione gospel di "Silent Night". Assurta alle classifiche americane con la cover di "Georgy Porgy" (Sony/Tristar) con un suo precedente gruppo, i "3*D", Joyce è nota anche nell'ambiente jazz e blues italiano e ha frequentato numerose rassegne e festival dedicati a tale tipo di musica.

Ronnie Jones - vocalist

E' uno tra i personaggi più eclettici e versatili del panorama musicale italiano e internazionale. Fece parte, e fu scelto da Alexis Korner, "padre" del blues inglese, come cantante solista per uno dei suoi gruppi più noti degli anni '60: i "Blues Incorporated". Popolare, innovativo e mai dimenticato DJ

radiofonico e televisivo a metà degli anni '70, cantante e ballerino d'eccezione nella prima versione italiana del mitico musical "Hair", conduttore televisivo negli anni '80, oggi è di nuovo sulle scene, nella sua veste originaria di cantante con una rinnovata e sensuale energia.

Kenn Bailey - vocalist

Cantante e sassofonista, compositore e paroliere, nasce a Nottingham nel 1979. Il suo percorso musicale inizia da giovanissimo nelle chiese gospel, dove assorbe le prime influenze afro. Grazie alle sue origini giamaicane e alla sua cultura inglese, crea un personalissimo linguaggio ricco di contaminazioni Reggae, Soul, R&B e Jazz. Da cantante autodidatta sviluppa un timbro vocale caldo e molto versatile che gli consente

di inserirsi in diverse realtà musicali. Da sassofonista sceglie l'Italia per i suoi studi, iscrivendosi al Conservatorio di Bologna con un indirizzo di Jazz e musica contemporanea. Ispirato dai sassofonisti degli anni '50, è presto sedotto dalle avanguardie, da John Coltrane, Wayne Shorter e da altri musicisti eclettici. Definisce il suo stile "soulful rhythms".

Scheol Dilu Miller – vocalist

Nata in Jamaica, inizia in giovane età la sua carriera di vocalist in giro per il mondo. Dopo anni di lavoro all'Ambasciata americana di Kingstone che le hanno permesso lunghe tournée negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, da qualche tempo si è stabilita in Piemonte. In questi ultimi anni ha partecipato a decine di spettacoli e concerti nei contesti più disparati. Si è, ad esempio, esibita a supporto di Mariah Carey e di Jestofunk, ha partecipato a Free American

Voices, ha cantato con Arthur Miles, Ginger Brew and the Star Gospel Insomnia e Mad Professor, fino alla responsabilità della colonna sonora di uno show teatrale di Enrico Montesano. Nel '98 ha cantato nell'All Black Choir che ha accompagnato Mariah Carey nel suo Rainbow Tour esibendosi in concerto al Filaforum di Milano. Di ottima presenza, si avvale della carica comunicativa tipica di ogni Soul Singer.

Michele Bonivento - pianoforte, organo hammond

Diplomato con menzione in pianoforte jazz, ha successivamente approfondito il suo percorso artistico con centinaia di concerti in tutta Europa.

Pianista di intenso feeling e organista dalle potenti ritmiche, ha percorso a fondo le strade del Gospel e del Blues con lunghe collaborazioni prestigiose tra le quali: Cheryl Porter, Joyce Yuille, In the Spirit, Gospel

Times, Louisiana Red, Halsey Davis, Vincent Williams, Kay Foster Jackson, Glen White, David Massey, Ian Siegal e molti altri, culminate in un "Live Tour" nelle più importanti chiese di Chicago. Con un sound potente e al tempo stesso raffinato e con una discografia di oltre 30 Cd, può essere considerato uno dei migliori pianisti del panorama Gospel Europeo.

Luca Bortoluzzi - batteria

Nato a Lugano, in Svizzera, si è trasferito negli Stati Uniti al "Percussion Institute of Technology" di Los Angeles dove si è diplomato in batteria moderna con Honors Vocational, vincendo il Jazz Stylist Award per l'anno 1989-90. Allievo di Peter Erskine, è specializzato negli stili Funk e Blues. In Italia ha intrapreso un'intensa attività concertistica collaborando con artisti come Emil Richards,

Pitura Freska, Kay Foster Jackson, Vincent Williams, Joyce Yuille, Moulaje Niang, Charles N'Doye, Sandro Gibellini, Enrica Bacchia, Pietro Tonolo, Marco Tamburini, Enrico Crivellaro, Alberto Negroni e molti altri. Dal 1996 è endorcer per la UFIP. Grande padronanza tecnica, feeling e *power groove* fanno di lui la colonna portante dei Gospel Times.

Stefano Calzolari - tastiera

Ha studiato con Franco D'Andrea, Luca Flores ed Enrico Pieranunzi, coltivando contemporaneamente lo studio della musica colta, campo nel quale ha avuto tra i suoi insegnanti il compositore Luciano Chailly. Nei primi anni '90 ha formato un suo quartetto collaborando con F. Bosso, M. Greco e M. Marigliano. Ha lavorato come pianista accompagnatore con il chitarrista

Garrison Fewell e la vocalist Norma Winstone e si è esibito in concerto con Gary Chaffee, Paolo Fresu, Sal Nitisco, George Russell, Massimo Manzi, Marco Remondini, Gianni Coscia, Ares Tavalazzi, Michael Allen, Cheryl Nicherson e numerosi altri artisti. Ha partecipato ad importanti rassegne, tra cui il Porretta Soul Festival, accompagnando stars del calibro di Bobby Johnson e Michael

Allen e, in occasione del Pavarotti International 2002, ha suonato con i musicisti della band di James Brown. Come tastierista e arrangiatore si è distinto

nella musica leggera prendendo parte a diverse incisioni discografiche e partecipando all'edizione 1997 del "Premio Tenco".

Il grande rientro di Julia St. Luis



Nasce a Preston nel nord dell'Inghilterra. Si avvicina alla musica in tenera età cantando nel coro della chiesa col quale si esibisce in patria e all'estero. E' solo nella seconda metà degli anni '90 che, stabilitasi in Italia, comincia a lavorare nei locali più conosciuti del circuito milanese quali il Capolinea, Le Scimmie, Ca' Bianca e Magazzini Generali. Nel frattempo partecipa a diversi progetti musicali che spaziano dal jazz al funky e a parecchie produzioni discografiche nella musica dance. Nel '96, dopo una collaborazione col dj Franco Moiraghi, entra in contatto col gruppo Double Yo con cui condivide il Tour brasiliano dell'anno e varie esibizioni live in Italia. L'anno seguente torna in Brasile come artista solista nell'ambito del progetto "Dama". Al suo ritorno si unisce alla band di Ronnie Jones ed entra a far parte dell'orchestra del maestro Parisini lavorando con alcuni dei più famosi jazzisti italiani.

Nel '98 partecipa al "Mediolanum Tour" come vocalist di Andrea Mingardi e collabora alla registrazione e promozione del disco di "Frisbee and The Football Stars" in favore dell'Unicef al fianco dei più amati campioni del calcio.

Nel '99 si esibisce con il gruppo gospel americano degli "Harlem Gospel Choir" durante la loro tournée italiana. Recentemente ha lavorato come corista per Laura Pausini partecipando a vari programmi televisivi fra i quali: Buona Domenica, Il Festival di Sanremo e Festival Bar 2001, Torno Sabato, Top of the Pops, Domenica in ed il concerto "En vivo World tour" trasmesso su Canale 5. Nelle stesse vesti ha partecipato ad un evento radiofonico con Laura Pausini e la "Metropole Orchestra" di Amsterdam ed ha partecipato alla tournée Mondiale "En Vivo World Tour" e al "Lotus" tour con Elisa.



Partecipazione straordinaria di Will Roberson - vocalist



È un attore che proviene dalla scena del musical che lo ha visto protagonista in numerose prestigiose produzioni, tra le quali Hair, The Wiz, con Grace Jones, Rocky Horror Picture Show, West Side Story, Cabaret, Hello Dolly e tante altre. È un cantante le cui doti vocali sono incredibili. Il suo repertorio spazia dal Musical di Broadway, al Jazz, alla tradizione Spiritual nero americana, dove il suo innato talento e la sua carica emotiva emergono

nell'interpretazione a cappella di brani classici. Ha lavorato con Mariah Carey, Paolo Conte e Cece Peniston in concerto.

È un ballerino che ha conseguito la laurea in danza presso il San Diego Dance Conservatory ed ha frequentato stage di specializzazione fra cui Stage Seven Dance Co. e Peninsula Dance Arts. Si è distinto anche per la particolare abilità dimostrata in discipline sportive collaterali quali fitness, aerobica e step dance arte. Musica e sport sono gli ingredienti del suo talento innato, che, uniti alla sua professionalità e alla sua carica umana ed espressiva, rendono la sua capacità artistica unica nel panorama italiano.



Sandro De Bellis - percussioni



Inizia a studiare strumenti a percussione all'età di 14 anni e prosegue gli studi sotto la guida del grande percussionista Beppe Sciuto. Dal 1985

inizia a collaborare con numerose band quali Step Quintet, Martini Bank (capitanata da Pino Martini ex Stormy Six) e Joecool con i quali incide due album "Panorama" e "Punto di Domanda".

Nel 1990 con i Joecool partecipa al Band Explosion che si tiene ogni anno al Budokan di Tokyo. Dal 1993 al 1997 collabora con la Biba Band. Nel 1994 entra a far parte della Demo Band diretta da Demo Morselli e partecipa a numerosissime trasmissioni televisive tra cui Fiorello show, Buona Domenica, Costanzo Show, Un disco per l'estate ecc. Dal 1996 al 2001 milita nei Dirotta su Cuba. Dal 2003 accompagna Gloria Gaynor nei tour europei.

Daniele Comoglio - sassofono



Ha iniziato a studiare sassofono all'età di 12 anni, appassionandosi subito al jazz e alla musica classica.

Nel 1990 si è diplomato in sassofono con il massimo dei voti, lode e menzione, presso il

conservatorio "G. Rossini" di Pesaro, sotto la guida del Maestro Federico Mondelci.

Ha svolto un'intensa attività concertistica in

duo con il pianista Giorgio Sogno e con l'Ars Nova Saxophone Quartet, vincendo tra l'altro numerosi concorsi di musica da camera, nazionali e internazionali. Ha collaborato con l'Orchestra Sinfonica della RAI di Torino e con l'Orchestra Filarmonica del Teatro alla Scala e ha suonato come solista con l'Orchestra Internazionale d'Italia al Festival Mondiale del Sassofono di Pesaro nel 1992, eseguendo il "Concertino da Camera" di Jacques Ibert.

Mike Sponza- chitarra-



"Keep it Simple !" è la filosofia artistica alla base dei progetti musicali di Mike Sponza che da sempre basa il suo stile musicale su composizioni e arrangiamenti diretti a sfruttare con profondità e semplicità tutti i possibili incastri

tra gli elementi del blues. L'esordio discografico è avvenuto nel 1997 con l'album "News for You" prodotto da Guido Toffoletti, famosissimo artista blues italiano scomparso qualche anno fa. L'album contiene già diversi

brani originali in cui le sonorità più diverse del blues si intersecano con la ricerca di uno stile originale e variegato che trova i suoi punti di forza nelle timbriche di voce e chitarra. I modelli di ispirazione sono Willie Dixon, Taj Mahal, Lucky Peterson, Joe Louis Walker, John Mayall, Keb 'Mo. Con Toffoletti, Mike Sponza ha girato tutta la penisola ed ha inciso l'intero cd-box "Half & Half" tra il 1996 ed il 1999, collaborando anche agli arrangiamenti delle canzoni ed alla preparazione di tutti gli album che hanno avuto come special guest Kim Simmonds, Louisiana Red e Billy Branch.

Nel 2003, contemporaneamente all'uscita del nuovo album omonimo, in cui compaiono in veste di "special guest" il chitarrista di New

York Duke Robillard ed il mitico bluesman Herbie Goins, Mike Sponza forma la sua nuova band con l'organista veneziano Michele Bonivento ed il batterista triestino Moreno Buttinar con cui finalmente concretizza il suo nuovo sound in equilibrio tra blues moderno, soul e funk.

Nel 2005, dopo oltre un anno di lavoro, viene ultimato il progetto discografico "Kakanic Blues", primo album realizzato con l'ensemble "Mike Sponza & Central Europe Blues Convention" che raduna in un unico cd alcuni tra i principali esponenti della scena blues/jazz del Centro Europa.

Riviste, quotidiani, radio e tv della regione centro europea hanno classificato il disco tra i migliori lavori dell'anno, premiandone sia i contenuti musicali che la progettualità innovativa.

Nel 2006 Mike ha pubblicato il dvd "Live in Italy" con la formazione centroeuropea e il leggendario chitarrista californiano Carl Verheyen. Ad ottobre 2007 è stato pubblicato il cd "Kakanic Blues 2.0", il secondo volume del progetto europeo che ormai ha raggiunto 12 Stati e coinvolto ben 25 musicisti.

Il Teatro e Come Arrivarci



AUDITORIUM SAN FEDELE VIA HOEPLI 3/B MILANO

Posti a sedere 500

MM Linea rossa

fermata Duomo o San Babila

MM Linea Gialla

fermata Duomo o Montenapoleone

tram 1-2

Info 0233101271- 3476028473

DOVE ACQUISTARE I BIGLIETTI

- Sede di **UNA MANO ALLA VITA** - Via G. Govone 56 Milano tel. 0233101271
- Dal 19 Novembre all'11 Dicembre presso **AUDITORIUM SAN FEDELE**
ORARI BIGLIETTERIA presso Auditorium tel. 3476028473
Lunedì-Mercoledì 13.30-17.30 Martedì-Giovedì-Venerdì 13.30-17.30/19.30-22.00
- Sabato e Domenica 28 e 29 Novembre nella sede del Mercatino di Natale
- Vendita diretta in Teatro nel giorno del concerto -Sabato 12 Dicembre- dalle ore 19.00

PREZZO BIGLIETTI

Platea	file A-L	€ 25,00
	file M-T	€ 18,00
Galleria (posti non numerati)		€ 10,00

Le attività' dell'Associazione

E' nostra abitudine, in questo piccolo spazio, segnalare gli eventi che già hanno avuto luogo e ringraziare coloro che, in punta di piedi ma con gran determinazione e passione, li hanno organizzati e gestiti. Mi riferisco, più precisamente, all'annuale **gara benefica di golf** svoltasi Sabato 26 Settembre presso il

Golf Club di Castelconturbia. Malgrado il tempo inclemente, numerosi concorrenti hanno giocato sullo splendido green del Club novarese meritando a giusto titolo le eleganti coppe offerte dai **Signori Maffei**, organizzatori dell'evento e impeccabili padroni di casa.

Rivolgiamo un ringraziamento altrettanto caloroso al **Dottor Stefano Malinverni**, Presidente del Club, che ha permesso alla nostra Associazione di essere ancora una volta presente sui campi di un Club tanto prestigioso.

Vorremmo approfittare dell'occasione per segnalare un evento organizzato da **Comedians snc** e il cui ricavato andrà a parziale favore della nostra Associazione.

Si tratta dello spettacolo teatrale

Solo Me Ne Vo'

interpretato dal famoso attore/cabarettista

Massimo Bagliani

Un monologo spassoso e tenero, con sketch, ballate, nonsense, canzoni celebri, che permette a Bagliani di parlare del teatro, della vita e dei vizi contemporanei con il suo inconfondibile stile caratterizzato da un intelligente, garbata ma pungente ironia.



Teatro Smeraldo

P.zza XXV Aprile 10 Milano

9 e 21 Dicembre 2009

ore 21,00

per info e acquisto biglietti:

Comedians snc

tel. 0283660429

Mercatino di Natale



Vi aspettiamo

Sabato 28 e Domenica 29 novembre 2009

dalle 9,30 alle 19,00

Parrocchia Mater Amabilis

Via Previati 8 Milano (MM Amendola Fiera)

Riflessioni sulla sofferenza Parte II

di Maria Caterina Peduzzi

Nello scorso numero del nostro giornalino, quello di maggio, l'autrice aveva introdotto e trattato il problema delle cause della sofferenza da ricercarsi, a suo parere, più che in virus o in batteri, in noi stessi e, sia pur più raramente, in situazioni esterne a

noi causate dalla natura o dalla malevolenza e dall'ignoranza di altri esseri umani. In questa seconda parte l'autrice affronta un tema altrettanto importante e difficile, quello che potremmo riassumere nel seguente interrogativo:

Come rispondere al dolore?

Riportiamo qui di seguito le risposte che l'autrice ci propone.

Il metodo più antico per affrontare il dolore è quello proposto da **Buddha. Uno dei pilastri del Buddismo è il riconoscimento della Sofferenza, sia quella causata dal fatto che tutto è transitorio, sia quella causata dall'Ignoranza** (argomento già trattato nel giornalino dello scorso maggio) e dal **Desiderio** da cui derivano **Attaccamento** e **Repulsione**, dove il primo porta con sé aspettative, ossessività, avidità e egocentrismo, mentre la seconda è legata all'odio, alla "separatività" e alla superbia. Buddha ci indica un percorso di conoscenza e di crescita personale, pratico e molto razionale, espressamente ideato per superare ed accettare alcuni tipi di dolori. Ci consiglia cioè, prima, **la conoscenza profonda di noi stessi per ridurre l'ignoranza**, e poi **un percorso di miglioramento del proprio carattere**, detto "ottuplice sentiero", **per approdare alla serenità e alla compassione**.

Come? Attraverso **la meditazione, la preghiera** e, in modo particolare, **il distacco** che non significa freddezza o disinteresse, ma quella capacità di osservare come, perché e in quali situazioni ci accadono certi fatti.

Seguendo questa via accettiamo di diventare spettatori e testimoni per vedere in profondità ciò che accade in noi stessi, evitando giudizi, fughe e rimozioni e, al contempo, il rischio di lasciarci fagocitare e di identificarci in colui che soffre.

E proprio in quanto "testimoni" riusciamo a sentirci utili per noi stessi e quasi a rilassarci, riducendo la percezione del dolore. Avviene come per certi esercizi di yoga che sembrano dolorosi ma facendo i quali, dopo un certo

tempo di rilassamento e ascolto, il dolore sparisce.

Tutto questo lavoro di introspezione, cercare senso in ciò che ci accade, fare esercizi di rilassamento e di meditazione, riesce indubbiamente ad aiutarci a stare meglio, a sentire che stiamo facendo veramente qualcosa di buono per vincere il dolore e, soprattutto, per "crescere". **Gesù ci ha insegnato invece una strada più legata al cuore**, che si rivolge a coloro che sono già segnati dal dolore.

Egli ci dice: **"prendi la tua croce"**, accetta cioè le tue contraddizioni e le tue sofferenze come le ho accettate io e **"seguimi"**, attua cioè il mio messaggio di Amore secondo il discorso delle Beatitudini. **Ama te stesso e gli altri e questo, unito all'amore di Dio, innalzerà il tuo livello evolutivo, etico e spirituale; vedrai così il mondo in modo più positivo e tale da darti la "Pace", ottenendo come risultato collaterale quello di ridurre molti tipi di sofferenze.**

E qui siamo arrivati alla via più intelligente, consigliata da Gesù, che conosceva a fondo la poca capacità introspettiva di noi Occidentali. Anche in questo caso siamo "noi", in tutta la nostra soggettività, che possiamo cambiare le cose.

Se siamo collegati con la nostra dimensione spirituale più autentica, nella preghiera e nell'Amore, se accettiamo la situazione con forza e coraggio difficilmente verremo distrutti psicologicamente, anche se l'angoscia, la depressione ed il lasciarsi andare alla disperazione sono sempre in agguato. Basta pensare che anche Gesù,

nell'ora più oscura, chiedeva che gli fosse risparmiato quel "calice".

Se invece si cerca di sfuggire alla sofferenza costi quel che costi, lei ci rincorrerà con colpi ogni volta più dolorosi oppure, peggio, se ci si abbandona a facili e comodi livelli di coscienza inferiori, allora è probabile non riuscire a reggere situazioni difficili fisicamente o moralmente. E' quello che Assaggioli definiva "il proprio Inferno".

Ma se noi **"positivizziamo"** i nostri pensieri, i nostri sentimenti e cerchiamo di fare il nostro meglio per correggere i nostri errori, riceveremo sicuramente un aiuto dal Cielo per affrontare al meglio le prove che la Vita ci manda: siamo allora sulla strada faticosa, in salita, quella della "purificazione" del "nostro Purgatorio".

Non vorrei però che quanto detto possa essere interpretato come un invito ad accettare passivamente la sofferenza senza combattere o addirittura a rifiutare masochisticamente di prendere medicinali per alleviare il dolore.

Absolutamente no! Accettare non significa essere passivi o rassegnarsi, significa al contrario "lasciar andare" le contrazioni interiori e le resistenze per potersi aprire e conoscersi con tutta l'onestà possibile, così da iniziare veramente ad amare se stessi e gli altri senza falsi e ridicoli "dover essere" e quindi poter combattere il dolore meglio, con tenacia e coraggio.

Riporto a questo proposito un pensiero della Dottoressa Kubler Ross che, nella sua grande esperienza con i sofferenti ed i malati terminali, ci ha lasciato questa frase su cui meditare: "Quando la sofferenza aggredisce come una smerigliatrice, ogni uomo dovrebbe essere libero di scegliere se diventare sabbia o diamante"

Infatti il dolore a volte è tale da essere totalmente distruttivo e ridurci in sabbia, mentre a volte ci mette in costante rapporto con il nostro Spirito e, attraverso la preghiera o la dedizione, può generare una grande crescita interiore, **come se solo attraverso il nostro dolore noi riuscissimo ad essere veramente uniti empaticamente a coloro che soffrono, a capire ciò che realmente conta nella vita e ad agire di conseguenza vincendo l'inerzia.**

Abbiamo visto nel numero scorso che la malattia è spesso il risultato di un mancato rispetto delle Leggi della Vita ed è il nostro Spirito che ci manda questa prova per aiutarci a comprendere quali sono le nostre

mancanze che, somatizzando, hanno creato la nostra malattia. In questo modo si coglie l'occasione di conoscersi e di crescere.

A volte **la malattia e la debolezza sono alimentate da vecchie memorie emozionali infantili**, tempi lontani in cui avevamo ottenuto amore o attenzione solo al momento della malattia, oppure ci avevano fatti sentire in colpa o identificati con qualcuno incapace, debole o sofferente.

Questo meccanismo spesso inconscio, che si riproduce anche da adulti come un imprinting, è legato ad identificazioni ed a pensieri negativi, ormai dimenticati, che hanno portato e continuano a portare dolori e difficoltà.

Un aiuto pratico in questo senso ci viene offerto dalla lunga ricerca del **Dottor Eduard Bach i cui estratti floreali, rimettendoci in contatto con il nostro Sé superiore, ci aiutano a riarmonizzare la nostra personalità, a riconoscere la nostra vera distorsione e a vincere il difetto.**

Questo lavoro fa fluire di nuovo l'energia, facendoci scoprire e rinforzando in noi la sua controparte positiva, il dono che quel difetto nascondeva.

Un altro grande aiuto è la Gioia – sembra un assurdo, la scoperta dell'acqua calda – eppure è uno degli esercizi pratici migliori che conosciamo e che consigliamo a tutti, sani o ammalati che siano: **infatti la positivizzazione reiterata di pensieri, di situazioni, di giudizi, di affetti, crea benessere per sé e per gli altri.**

E se dovesse capitarci una grossa prova, la forza morale così conquistata, **ci permetterà di pagare il debito karmico contratto magari molte vite fa.**

Ciò di cui stiamo parlando ora sono i concetti di Karma e di reincarnazione, idee difficili da capire per noi Occidentali in mancanza di una loro adeguata conoscenza, ma che ci aiutano a spiegare molte situazioni per le quali non ci sarebbe risposta.

Uso la parola **"Karma"**, presa dalla cultura indiana, nella sua accezione di **azione-reazione**, cioè quella legge di **giustizia retributiva per cui ad ogni azione segue una uguale reazione.**

In parole semplici l'uomo riceve quello che ha seminato in passato e questo passato può essere avvenuto sia in questa stessa sia in vite precedenti.

Questa giustizia retributiva non deve essere vista come una punizione per i "peccati" da parte di un Dio-Giudice severo, ma come

una forza che riporta nel cosmo armonia ed equilibrio, interrotti da una nostra mancanza e che, **nel contempo, serve alla nostra Anima perché impari sulla sua pelle le “Leggi della Vita” fatte di Saggezza, di Amore e di Unione tra tutti gli esseri viventi.**

Naturalmente questa Giustizia Karmica non è solo negativa, ma anche positiva in quanto ci dona le gioie che abbiamo donato ed i talenti che ci siamo conquistati in epoche passate.

Con l'aiuto di questo concetto riusciamo a dare un senso alle nascite dolorosissime di bambini malformati, a certe strane predisposizioni di giovani con nessuna preparazione specifica e alle sofferenze che colpiscono persone decisamente buone e positive ed il cui grido di angoscia, che è anche il nostro, è sempre lo stesso “Perché a me? Che cosa ho fatto di male?”

Questo dolore che, in tali casi, potremmo chiamare dolore di giustizia Karmica, ci viene inviato solo quando siamo cresciuti interiormente, quando abbiamo **accumulato talenti sufficienti per pagare i nostri “debiti passati”,**

In questo articolo ho espresso mie idee personali sviluppatesi lentamente in un lungo percorso interiore di ricerca sul senso della vita, della morte e del dolore. Questa mia analisi è nata dal bisogno di trovare risposte più razionali e dotate di significato rispetto a quelle ricevute in Famiglia o in Chiesa. Non è certo mia intenzione fare

affinché la prova si trasformi in insegnamento.

Al contrario, ci sono persone in buona salute e senza apparenti sofferenze, pur conducendo vite efferate dinanzi alle quali tutti noi ci chiediamo: “Dove è la giustizia divina? Perché Dio lo permette?”

In questo caso è molto probabile che il livello evolutivo di queste Anime sia molto, molto basso, indipendentemente da cultura, ricchezza o potere. Ma costoro pagheranno le loro malefatte solo dopo aver accumulato in molte Vite difficili quella **sensibilità, quella forza morale** e quella **crescita interiore** che sono la “moneta” per pagare i vecchi debiti.

In questa ottica la vendetta e la pena di morte sono assolutamente sbagliate ed inutili al pari dell'immagine di un Dio che interviene solo in un ipotetico Giudizio Finale inappellabile mentre **la Legge del Karma** è sicuramente più precisa e puntuale di quella degli uomini, **specialmente perché è finalizzata all'apprendimento evolutivo per una crescita etica dell'uomo, e ciò risponde ad una nostra esigenza di Significato, di Giustizia e di Amore.**

opera di proselitismo riguardo a tali convinzioni che, per quanto riassunte in questa occasione in poche pagine, mi hanno portato ad unire Oriente ed Occidente e a scoprire qui, nella vecchia Europa, Grandi Anime le cui opere segnalo qui di seguito in una piccola bibliografia.

Bibliografia

- T. Dethlefsen, R. Dahlke, *Malattia e destino*, Ed. Mediterranee
G. Cerminara, *Edgar Cayce, medium e guaritore*, Ed. Mediterranee
C. Rainville, *Ogni sintomo è un messaggio*, Ed. Amrita
J.L.Siémons, *Le nostre vite anteriori*, Ed. Mediterranee
C. Humphreys, *Karma e rinascita*, Ed. Ubaldini
G.C. Giacobbe, *Come diventare un Buddha in cinque settimane*, Ed. Ponte alle Grazie
P. Roche de Coppens, *Lo sviluppo dell'uomo nuovo*, Ed. L' Età dell'Acquario, 1° 2° e 3° vol.
R. Assagioli, *Lo sviluppo transpersonale*, Ed. Astrolabio Ubaldini
E. Bach, *Libera Te stesso*, Ed. Macro edizioni
M. Scheffer, *Una chiave per l'anima – conoscere se stessi con i fiori di Bach*, Ed. TEA
B.S. Siegel, *Amore, medicina e miracoli*, Ed. Sperling
L. L. Hay, *Puoi guarire la tua vita*, Ed. Armenia
J. Gaarder, V. Hellerns, H. Notaker, *Il libro delle religioni*, Ed. TEA

News

Accreditato il programma domiciliare di cure palliative coordinato da Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano

Riportiamo il sunto della comunicazione della Direzione degli I.C.P. di Milano (di cui fa parte l'U.O. di Cure Palliative dell'Ospedale Buzzi) relativamente all'accreditamento, da parte di Joint Commission International, del servizio di “Programma domiciliare di cure palliative oncologiche”.

Joint Commission International (JCI) è una organizzazione con sede a Chicago (Usa) senza fini di lucro che si occupa di migliorare la sicurezza del paziente attraverso servizi di consulenza e di educazione che aiutano ad implementare soluzioni pratiche e sostenibili. Considerato il più importante e prestigioso Ente Certificatore in campo sanitario al mondo, ha certificato ad oggi circa duecentocinquanta istituzioni sanitarie in trentasei Paesi (di cui quattordici in Italia).

“Siamo orgogliosi!. Joint Commission International, ha certificato, a conclusione delle visite ispettive condotte nel Marzo 2009, il progetto “Programma domiciliare di cure palliative oncologiche”. Questo prestigioso riconoscimento – primo e, ad oggi, unico nel suo genere in Italia e nel mondo – premia un progetto nato nel 2006, con l’obiettivo di implementare un percorso di miglioramento della qualità delle Cure Palliative Domiciliari nella città di Milano nei confronti di pazienti oncologici in fase avanzata, secondo gli standard JCI: il progetto è stato coordinato da ICP nell’ambito del Progetto Piano Urbano e vede coinvolte sette Aziende milanesi: Niguarda, San Paolo, Sacco, San Carlo, Fatebenefratelli, Istituto Nazionale Tumori e ICP con il servizio di Cure Palliative del Buzzi. Con la certificazione J.C.I. si assicura ai pazienti, ai referenti istituzionali e in generale all’opinione pubblica, che il programma di cura adottato per le cure palliative oncologiche domiciliari è guidato da criteri scientifici oltre che da criteri di natura qualitativa e di sicurezza. Questo innegabile successo costituisce un’ulteriore prova dell’attenzione che strutture pubbliche, appartenenti al Sistema Sanitario della Regione Lombardia, pongono ai pazienti e alla qualità delle cure erogate e rappresenta un forte stimolo ad assicurare lo stesso fervore nel mantenimento e nel miglioramento continuo dei livelli di eccellenza ora raggiunti”.

A questo comunicato vorremmo aggiungere che la condivisione degli obiettivi ma soprattutto l’aiuto economico che associazioni non profit come Una Mano alla Vita Onlus erogano da anni a Unità Operative degli Enti pubblici sono in grado di mantenere e, se possibile, migliorare, un livello di eccellenza che il Servizio Sanitario Nazionale, con le sole sue forze, non sarebbe certamente mai in grado di fornire.

Associazione giuridicamente riconosciuta dalla Regione Lombardia dal 1991
Onlus (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale) dal 1998

SCOPI DELL'ASSOCIAZIONE

- Promuovere, sostenere e sviluppare iniziative sanitarie e socio-assistenziali volte al miglioramento della qualità della vita dei malati terminali.
- Fornire, a titolo gratuito, personale, mezzi e servizi a strutture operative dedicate alla cura e all’assistenza domiciliare dei malati inguaribili.
- Finanziare iniziative di formazione ed aggiornamento professionale di medici, infermieri e psicologi.
- Informare e sensibilizzare l’opinione pubblica sul problema della malattia terminale.

PER DIVENTARE SOCIO

con diritto di voto alle assemblee

quota minima € 26,00

senza diritto di voto alle assemblee

offerta libera

PER AIUTARCI

Conto Corrente Postale
49095201

Conti Correnti Bancari
Banca Popolare di Sondrio - Milano Sede
IBAN IT18B0569601600000013767X26

Banca Popolare di Milano - Ag. 44
IBAN IT19P0558401644000000003011

intestati a:
Una Mano alla Vita Onlus

Le elargizioni liberali effettuate da Persone Fisiche e Giuridiche sono **deducibili** nel limite del 10% del reddito complessivo dichiarato e comunque nella misura massima di 70.000 Euro annui (Legge 80/05 G.U. n. 111 14/05/2005)
Se più favorevole è applicabile, in alternativa, la normativa precedente.

Sede Associazione:

Via G. Govone 56
20155 Milano

telefono e fax 02 33101271
umav@unamanoallavita.it
www.unamanoallavita.it

C.F. 97050230156

Direttore Responsabile

Pier Giorgio Molinari

Autorizzazione del Tribunale
di Milano n. 193
rilasciata il 7/3/1987

Stampa: Press Point S.r.L.
Abbiategrosso