



**Movimento
Gocce di Giustizia**



Mani aperte Ecologia dell'accoglienza

LA COSTRUZIONE DEL CAMBIAMENTO

*mediante 6 parti del corpo
da riscoprire e riscattare e per mettere in atto un
cambiamento nel 2022
sulla prospettiva dell'*

Ecologia integrale dell'enciclica Laudato Si'

6 videoconferenze a due voci e un piccolo
laboratorio interattivo in modalità remota,
un lunedì ogni 15 giorni dalle 20.30 alle 22.00

PROGRAMMA

24 gennaio:
Mente libera (ecologia mentale)

7 febbraio:
Occhi nuovi (ecologia visiva)

21 febbraio:
Bocca gentile (ecologia verbale)

7 marzo:
Mani aperte (ecologia dell'accoglienza)

21 marzo:
Cuore amorevole (ecologia della tenerezza)

4 aprile:
Piedi profetici (ecologia del cammino)

FACILITATORI

Adriano Sella
Giacomo Nucara
Marina Marcolini
Maurizio Macchetto

PROMOTORI

Movimento Gocce di Giustizia
Rete Vicenza Mondo
Rete NSdV Padova

Iscrizione obbligatoria ENTRO IL 21 GENNAIO:
goccedigiustizia@gmail.com oppure WhatsApp o Telegram
(3462199404 Adriano) per ricevere il link di collegamento
Google Meet

Adriano Sella: educatore, scrittore e conferenziere, missionario laico del creato e dei nuovi stili di vita, promotore e coordinatore del movimento Gocce di Giustizia, della Rete VicenzaMondo, della Rete NSdV Padova, delle Reti nazionali Nuovi Stili di Vita (Rete Interdiocesana con 90 diocesi e Rete Italiana con gruppi e associazioni).

Mani aperte (ecologia dell'accoglienza)

1. **Dare la mano è far esistere una persona**
2. **L'abbraccio come primo gesto d'amore**
3. **La moneta della mano data per la giustizia e la pace**
4. **Mani che curano sorella terra**
5. **Accogliere è voce del verbo umanizzare: nuovo stile di vita**

**Dall'indifferenza
all'accoglienza**



Dare la mano aperta e solidale

- È un gesto consueto di entrare in contatto con l'altro: è l'inizio e la fine di un incontro
 - esprime la prima forma di saluto che è il ponte della relazione
 - l'altro è una persona e non più un individuo o un numero
 - far esistere l'altro come essere umano: chiamandolo per nome
 - entrare nella vita dell'altro e viceversa: la distanza viene ridotta e si comincia ad interagire con l'altro
 - accendere la convivenza delle differenze: la stretta di mano è cominciare a sentire il calore umano
 - ♦ le differenti strette di mano: tipologie che rivelano emozioni e intenzioni
 - ♦ la diversità del calore del palmo della mano
- Accompagnare l'altro: accompagnamento



L'abbraccio è moltiplicare l'energia umana

- La prima esperienza che viviamo uscendo dal grembo materno.
- Tanti significati: nei momenti felici (vittoria, conquista, ...), nei momenti tristi (consola e trasmette coraggio), nel perdonarsi e riconciliarsi ecc.
- $Io \times te = noi$ - unità nella diversità e moltiplicazione dell'energia umana: le emozioni sono energia e l'energia è forza.
- Le braccia e le mani che abbracciano l'altro = accogliere con tenerezza la diversità che sta nell'altro.
- Affidarsi reciprocamente e sentirsi curati e protetti (il figlio nelle braccia dei genitori).



Il potere di un abbraccio

(più ne dai, meglio è).

Eccita l'ossitocina
riempiendoci di energia.

Ci rende più pazienti.

È un rimedio perfetto contro lo stress e l'ansia.

Rafforza l'autostima
(soprattutto nei bambini).

Libera dopamina: responsabile del buon umore e della motivazione.



Aluta ad affrontare meglio un dolore o un brutto momento.

Ti permette di comunicare molte emozioni senza dire niente.

È una botta di carica per il sistema immunitario.

Equilibra il nostro sistema nervoso.

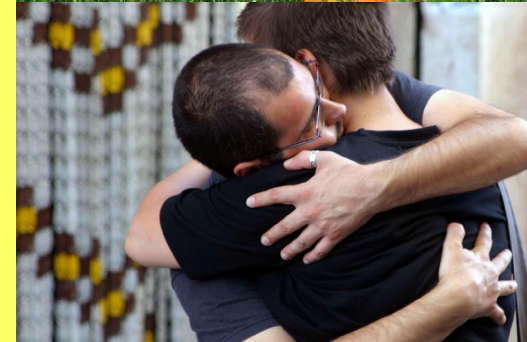
È una grande dimostrazione di amore e supporto.

Accogliere è come fare un abbraccio completo, mediante 5 momenti

(cominciando da alcuni minuti e arrivando fino a 5 o 10 minuti)

- 1) Trovo i tuoi occhi, sostengo il tuo sguardo, sostengo te, ti invito all'abbraccio.
- 2) Apro le braccia rivolte a te, accetto pregi e difetti, accolgo tutto ciò che sei, mi sento in comunione con te.
- 3) La mia guancia appoggia sulla tua, chiudo gli occhi, sento che il corpo mi racconta le nostre emozioni, liberando le nostre tensioni, generando serenità e pace.
- 4) Richiudo le braccia attorno a te, le mani appoggiate sulla tua schiena una in alto, l'altra in basso, in modo da affidarsi reciprocamente.
- 5) Sentire il respiro dell'altro. E quindi la mia pancia tocca la tua e respiro serenamente nel sentire il tuo respiro e il tuo stato di vita.

Che l'abbraccio ci rigeneri!

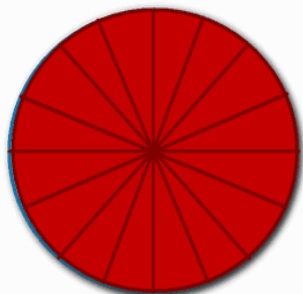




La moneta della mano data per la giustizia e la pace

Educarci all'incontro con i poveri (i diversi)

- No alla moneta dell'elemosina;
- Sì alla moneta della vita e della giustizia:
 - fermarsi a chiedere come sta, da dove viene...
 - dare un saluto, un abbraccio
 - conoscere la sua storia (attese e speranze, conquiste e sconfitte, dolori e sogni...
- Per capire quali sono le nostre responsabilità e per poter rimuovere le cause strutturali, facendo giustizia e non più assistenzialismo.
- Giustizia non è ugualitarismo ma dare a ciascuno quello che necessita (es. la mamma nei confronti dei figli che sono diversi)
- Costruendo pace perché è figlia della giustizia





Mani che curano madre terra La casa comune



Ci sono mani che trattano la terra come una merce da spremere, sfruttare, speculare, violentare. Esempi quotidiani:

- La fiera del coltan: cosa c'è dietro al nostro cellulare?
- La filiera del cibo: l'agricoltura intensiva con pesticidi e diserbanti.
- La filiera del tessile: come vengono fatti i nostri vestiti?
- L'economia lineare: da dono a rifiuto-

Ci sono mani che curano, custodiscono, salvaguardano la terra come sorella e madre, garantendo a tutti e a tutte di beneficiare dei beni comuni (acqua, aria, cibo, casa, terra,...). Esempi quotidiani:

- La fiera etica del coltan: il cellulare del commercio equo e solidale oppure i cellulari rigenerati (vedi nel sito: www.vicenzamondo.wordpress.com *L'Africa nel nostro cellulare*)
- La filiera etica del cibo: la produzione alternativa del cibo mediante: agricoltura biologica, sinergica, biodinamica, naturale.
- La filiera etica del tessile: rivestiamoci! (vedi nel sito di [VicenzaMondo](http://VicenzaMondo.com): *Tex Asia Rivestiamoci*)
- L'economia circolare: da dono a risorsa (tutto viene rigenerato mediante le 8 erre)

L'uomo che ha fermato il deserto

Yacouba Sawadogo, il contadino del Burkina Faso che ha fermato il deserto piantando alberi. Yacouba scelse di fare il contadino negli anni '70, in piena carestia del Sahel, utilizzando una tecnica antica ha creato foreste e campi dove non c'era nulla. É tra i vincitori del Nobel Alternativo (Right Livelihood Award 2018).





La sfida di Salgado: rinasce una foresta in Brasile

Sebastiao Salgado con la moglie Lelia
Deluiz Wanick

Solo con 4 mani



2001



2019





Accogliere è voce del verbo umanizzare

- Accogliere è diventare umani: fare come ha fatto la terra nei nostri confronti che ci ha accolto.
- È far esistere una persona togliendola dall'anonimato: da un senza volto ad un volto umano.
- È liberare la terra dalla mercificazione: riconoscendola come sorella e madre.
- È uno stile di vita che ci permette di ascoltare il grido della terra e dei impoveriti: mediante l'incontro, lo sguardo, la mano data ecc.
- È far giustizia e pace, liberandoci dalla tentazione del dire "poverino" e di cadere nell'assistenzialismo, ma impegnandoci a rimuovere le cause strutturali per ridare dignità.



ADRIANO SELLA

Miniguida

delle relazioni umane,
sociali, ecologiche
e cosmiche



TIPOGRAFIA ESCA - VICENZA

#VOLERSIBENE

Adriano Sella

CAMBIAMENTI A KM 0



L'opzione del quotidiano
per nuovi stili di vita



Piccolo laboratorio finale

- **Contemplare le immagini in silenzio e lasciarsi guidare dagli stimoli di una voce.**
- **Sostare un po' sulle emozioni e sui sentimenti.**
- **Liberarsi mentalmente dalla bruttezza e lasciare spazio alla bellezza del cambiamento.**
- **Aderire completamente alla bellezza del nuovo.**





PERDONO





**ABBRACCI
GRATIS**





**Guarire
è voce del verbo amare**



**Pensieri che
generano
speranza**

**In un abbraccio puoi
sentire il senso della vita
che ti scorre sulla pelle**

(Angela Randisi)

Non dimentichiamo che il
futuro non arriva dal nulla,
ma si forgia con le mani,
con la mente e con il
cuore.

(Gustavo Gutierrez)

IL KIT



Adriano Sella

Miniguide dei nuovi stili di vita



QUARTA
EDIZIONE
AGGIORNATA

TIPOGRAFIA EDITRICE ESCA - VICENZA

ADRIANO SELLA

Miniguide delle relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche



TIPOGRAFIA ESCA - VICENZA

Movimento Gocce di Giustizia

Miniguide al consumo critico e al boicottaggio



EDIZIONE
aggiornata
2021



Edizioni Bertato - Ars et Religio

Adriano Sella Dipende da Noi

IDEE E AZIONI DI SOLIDARIETÀ INTELLIGENTE
IN UN'ECONOMIA GLOBALE

Prefazione di Nicoletta Denticco Postfazione di Giulio Albanese



Tutti possiamo e dobbiamo fare qualcosa ogni giorno e a chilometro zero per garantire la dignità ai popoli, anche e soprattutto nella loro terra.

#VOLERSIBENE

Adriano Sella

CAMBIAMENTI A KM 0



L'opzione del quotidiano
per nuovi stili di vita



adriano sella

Dal grido al cambiamento

Educhiamoci ai nuovi stili di vita
con la Laudato si'



#emi

Info

e-mail adrianosella80@gmail.com

cell. 346 21984040

Siti:

www.reteinterdiocesana.wordpress.com

www.contemplazionemissione.org

www.goccedigiustizia.it

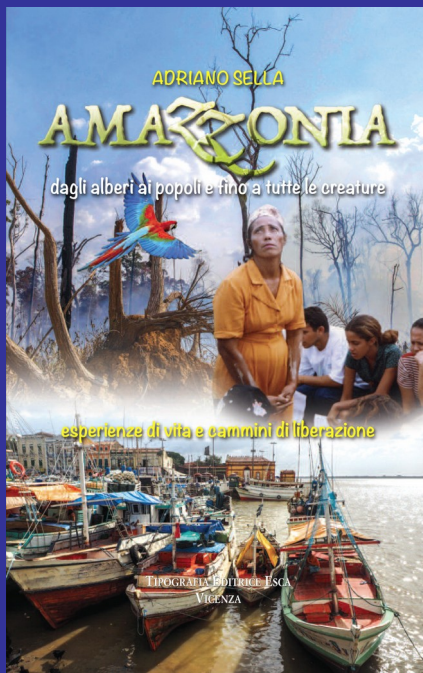
www.nuovistilidivitaItalia.wordpress.com

Adriano Sella Nel domani del virus

TRENTA NUOVE PRASSI
RESE NECESSARIE
DAL COVID-19:
UNA AL GIORNO

ADRIANO SELLA AMAZZONIA

dagli alberi ai popoli e fino a tutte le creature



esperienze di vita e cammini di liberazione

TIPOGRAFIA EDITRICE ESCA
VICENZA

Adriano Sella

Miniguide dei nuovi stili di vita



QUARTA
EDIZIONE
AGGIORNATA

TIPOGRAFIA EDITRICE ESCA - VICENZA

ADRIANO SELLA

Miniguide

delle relazioni umane,
sociali, ecologiche
e cosmiche



TIPOGRAFIA ESCA - VICENZA

Movimento Gocce di Giustizia

Miniguide al consumo critico e al boicottaggio



EDIZIONE
aggiornata
2021



Edizioni Bertado - Ars et Religio