



**Movimento  
Gocce di Giustizia**



# Mente libera

# Ecologia mentale

## 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 Ruaro**

**Marina Marcolini**

**Maurizio Mazzetto**

### PROMOTORI

**Movimento Gocce di Giustizia**

**Rete Vicenza Mondo**

**Rete NSDV Padova**

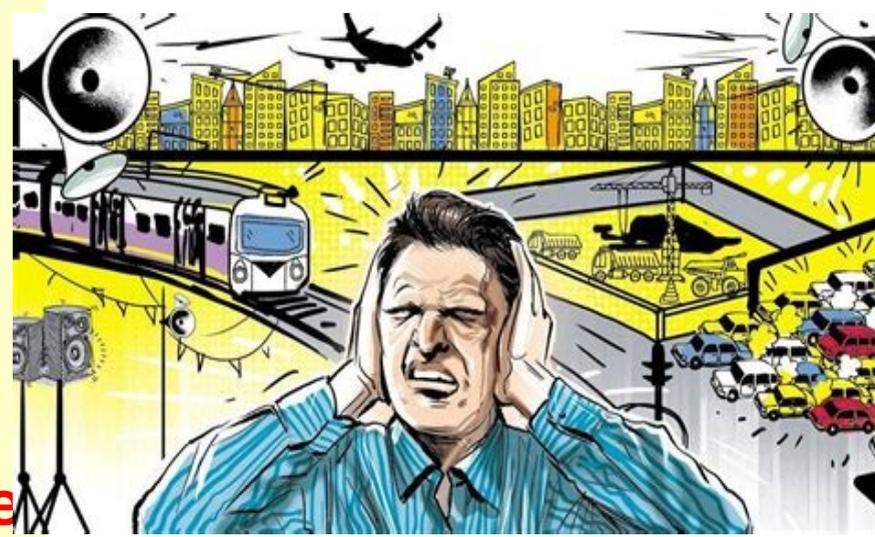
Iscrizione obbligatoria ENTRO IL 21 GENNAIO:  
[goccedigiustizia@gmail.com](mailto:goccedigiustizia@gmail.com) oppure **Whatsapp** o **Telegram**  
(3462198404 Adriano) per ricevere il link di collegamento  
Google Meet

Adriano Sella: educatore, scrittore e conferenziere, missionario laico del creato e dei nuovi stili di vita, promotore e coordinatore del movimento Gocce di Giustizia e delle Reti nazionali Nuovi Stili di Vita (Rete Interdiocesana con 85 diocesi e Rete Italiana con gruppi e associazioni).

# Mente libera (ecologia mentale)

1. Il silenzio: da riscoprire come dimensione quotidiana
2. Il silenzio mentale: non solo verbale
3. La mente come porta verso la profondità
4. La mente come pozzo di pensieri positivi (il potenziale di bene)
5. Accendere la rivoluzione culturale

Dal tempo del fracasso e del rumore al tempo del silenzio e della lentezza





# IL SILENZIO

È la porta dell'ascolto di quello  
che ci circonda

*“L'inizio della saggezza è il silenzio”*  
amava dire Pitagora

## *La voce del silenzio*

*Un incontro in silenzio nella natura  
per udire la sua voce  
per scoprire lo sguardo degli altri  
per sentire le proprie emozioni  
per ascoltare il respiro e  
ritrovare noi stessi*

*Le parole sarebbero di troppo*

- Imparare a fare silenzio, il riscatto dello sfratto. Una mente sana si alimenta di silenzio.
- Il concerto del silenzio (il film Il pianeta verde)
- Contemplazione in città: fermarsi ad osservare la pazzia della velocità.
- Silvoterapia: camminare nel bosco e abbracciare gli alberi.
- Musicoterapia, la musica come il ponte verso il silenzio.
- Il criterio di gradualità: partire da pochi minuti e aumentare gradualmente.
- Terapia dell'incontro e del dialogo è il silenzio.

# IL SILENZIO

È la profondità della relazione

## Il silenzio mentale

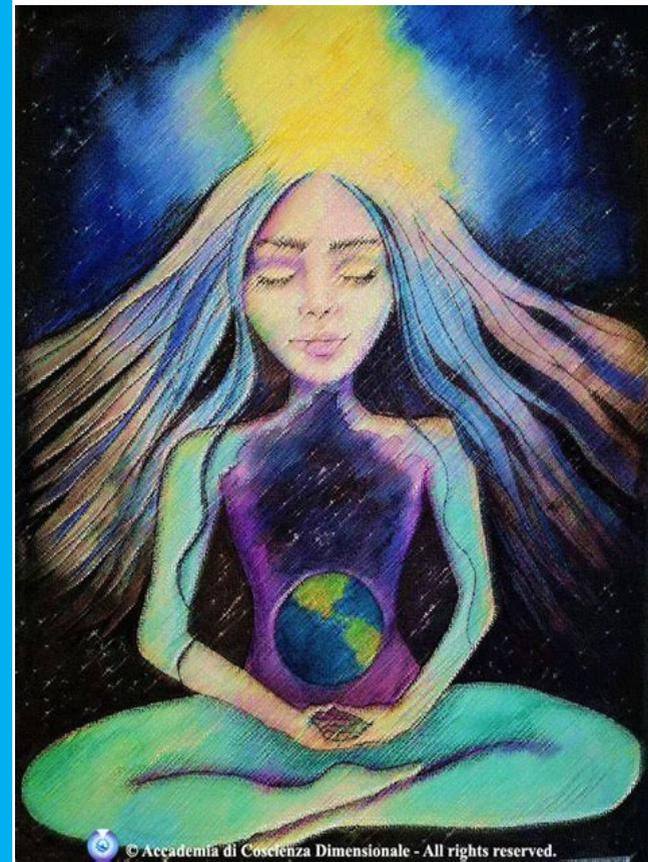
- Imparare il silenzio mentale che è più difficile di quello verbale.
- Training autogeno: tecnica di rilassamento mentale per liberarsi dalla tempesta di informazioni, stress, impulsi.
- Scendere in profondità, oltre la pancia (biologo Humberto Maturana).
- Lo slancio del pensiero (fonte di ispirazione)

“Il mondo soffre per **mancaanza di pensiero**”

“servono uomini di pensiero capaci di riflessione profonda, votati alla ricerca di un umanesimo nuovo, che permetta all’uomo moderno di ritrovare se stesso” (Paolo VI. n.19 dalla Populorum Progressio). “Lo slancio del pensiero per cogliere che la natura umana si realizza nelle relazioni interpersonali” (Benedetto XVI, Caritas in Veritate).

**Mental silence  
is more  
important than  
verbal silence**

Gita 17.16



# La sobrietà come stile di vita

*“La sobrietà, vissuta con libertà e consapevolezza, è liberante. Non è meno vita, non è bassa intensità, ma tutto il contrario. Infatti quelli che gustano di più e vivono meglio ogni momento sono coloro che smettono di beccare qua e là, cercando sempre quello che non hanno, e sperimentano ciò che significa apprezzare ogni persona e ad ogni cosa, imparano a familiarizzare con le realtà più semplici e ne sanno godere. In questo modo riescono a ridurre i bisogni insoddisfatti e diminuiscono la stanchezza e l’ansia.*

*Si può aver bisogno di poco e vivere molto, soprattutto quando si è capaci di dare spazio ad altri piaceri e si trova soddisfazione negli incontri fraterni, nel servizio, nel mettere a frutto i propri carismi, nella musica e nell’arte, nel contatto con la natura, nella preghiera. La felicità richiede di saper limitare alcune necessità che ci stordiscono, restando così disponibili per le molteplici possibilità che offre la vita” (LS 223)*



# Sobrietà



- **non è privazione**

- ◆ non si tratta di liberarci dai beni della vita;

- **ma liberazione**

- ◆ ma liberarci da tutto quello che è inutile e superfluo.

## Sobrietà

**è riscoprire l'essenzialità della vita: quello che davvero conta per essere felici.**

**La sobrietà è l'arte  
dello scultore**



**Togliere  
per dare forma**

# La mente come pozzo di pensieri positivi (il potenziale del bene)

- Il pensiero del perdono libera nel cervello sostanze che fanno bene alla mente, secondo esperti, mentre la vendetta genera il contrario
- Un film di azione violenta non ti fa dormire bene, oltre ad aumentare l'aggressività fisica
- Prima di dormire fare un'azione di spruzzata di bene nel cervello, pensando alle cose belle vissute durante la giornata
- Meno tecnologia e più mente



# La rivoluzione del pensiero

“Una rivoluzione culturale coraggiosa”

- La rivoluzione culturale è la madre di tutte le rivoluzioni, mentre la rivoluzione spirituale è la maestra di tutti i cambiamenti
  - Esempio: vedere la terra come sorella e madre e non più come merce da speculare e sfruttare, ma una mamma da curare e custodire.
- Per una rivoluzione del pensiero ci vuole un'informazione vera, libera e giusta:
  - si comincia col dubbio su quello che viene diffuso;
  - discernimento della complessità delle informazioni;
  - apertura al confronto, l'importanza del dialogo e dialettica;
  - superamento del conflitto tra la percezione e la realtà;
  - valorizzare l'Altra informazione: riviste e web.



ADRIANO SELLA

# Miniguida delle relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche

«L'amore è l'energia essenziale della vita. Amare ed essere amati sono il cuore del vivere. Siamo fatti per relazionarci con tutti gli altri essere viventi. Per cui, ci realizziamo pienamente quando viviamo relazioni di cura e di custodia verso tutto quello che ci circonda».

*Adriano Sella*

Questa miniguida affronta in modo nuovo e variegato il tema delle relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche. Lo fa innanzitutto presentando i vari approcci: sociale, biologico e antropologico, filosofico, dell'economia della felicità, cristiano, ecologico, della giustizia "erotica", cosmico, della *Laudato si'* e della *Fratelli tutti*. Nella seconda parte, propone molteplici nuovi stili di relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche. La terza parte viene dedicata alla descrizione di metodi, percorsi e laboratori per favorire le relazioni interpersonali.



Euro 4,00



TIPOGRAFIA ESCA - VICENZA

Adriano Sella

# Miniguida dei nuovi stili di vita



TIPOGRAFIA EDITRICE ESCA - VICENZA

## INDICE

### Prima parte

Che cosa sono i nuovi stili di vita	p. 5
Storia dei nuovi stili di vita	p. 7
La dimensione orizzontale dei nuovi stili di vita	p. 22
I quattro nuovi rapporti	p. 23
I tre livelli	p. 33
Il processo di azione: dal basso e circolare	p. 35
I tre binari	p. 38
I tre pilastri	p. 42
La dimensione verticale dei nuovi stili di vita	p. 46
Nuovo rapporto con Dio	p. 48
Rapporto circolare tra la dimensione orizzontale e verticale	p. 50
Metodologia educativa	p. 50

### Seconda parte

Quali sono i nuovi stili di vita	p. 59
Nuovo rapporto con le cose	p. 60
Nuovo rapporto con le persone	p. 69
Nuovo rapporto con la natura	p. 82
Nuovo rapporto con la mondialità	p. 94

### Appendice

Laboratori sui nuovi stili di vita	p.103
Bibliografia e sitografia	p.107

**Pensieri che  
generano  
speranza**

Un pianeta migliore  
è un sogno  
che inizia a realizzarsi  
quando ognuno di noi  
decide di migliorare  
se stesso!

(Mahatma Gandhi)

**Il silenzio è un dono universale  
che pochi sanno apprezzare.  
Forse perché non può essere comprato.  
I ricchi comprano rumore.  
L'animo umano si diletta  
nel silenzio della natura,  
che si rivela solo a chi lo cerca.  
(Charlie Chaplin)**



Il silenzio non dona Dio  
ma Dio si dona nel silenzio.

(Mart Robin)

# 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 Dentico 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](mailto:adrianosella80@gmail.com)

cell. 346 21984040

Siti:

[www.reteinterdiocesana.wordpress.com](http://www.reteinterdiocesana.wordpress.com)

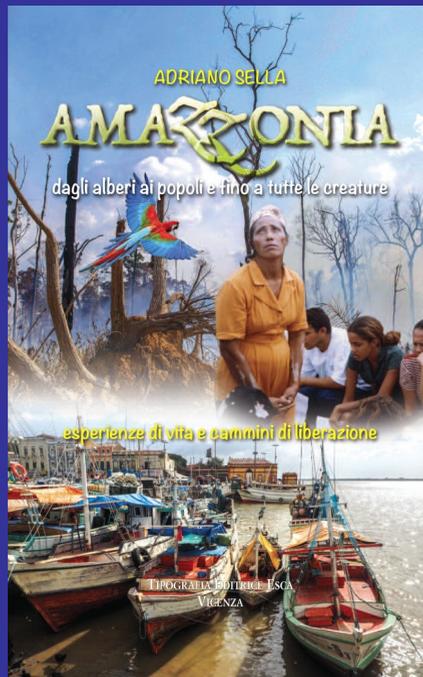
[www.contemplazionemissione.org](http://www.contemplazionemissione.org)

[www.goccedigiustizia.it](http://www.goccedigiustizia.it)

[www.nuovistilidivitaitalia.wordpress.com](http://www.nuovistilidivitaitalia.wordpress.com)

# Adriano Sella Nel domani del virus

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



ADRIANO SELLA

## AMAZÔNIA

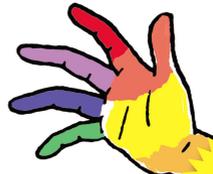
dagli alberi ai popoli e fino a tutte le creature

esperienze di vita e cammini di liberazione

TIPOGRAFIA EDITRICE ESCA  
VICENZA

Adriano Sella

## Miniguia dei nuovi stili di vita



QUARTA  
EDIZIONE  
AGGIORNATA

TIPOGRAFIA EDITRICE ESCA - VICENZA

ADRIANO SELLA

## Miniguia delle relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche



TIPOGRAFIA ESCA - VICENZA

Movimento Gocce di Giustizia

## Miniguia al consumo critico e al boicottaggio



QUESTO MONDO  
NON È IN VENDITA

EDIZIONE  
aggiornata  
2021



Edizioni Bertado - Ars et Religio