



**Movimento  
Gocce di Giustizia**



# Piedi profetici Ecologia del cammino

## 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 Mazzetta

### PROMOTORI

Movimento Gocce di Giustizia  
Rete Vicenza Mondo  
Rete NSdV Padova

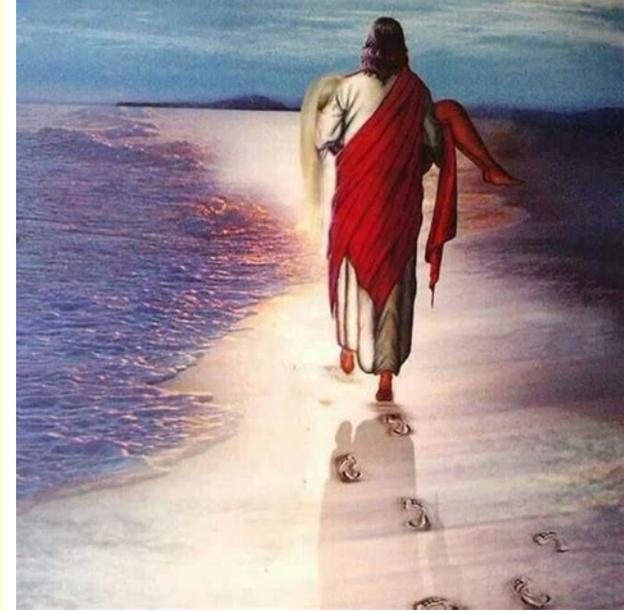
Iscrizione obbligatoria ENTRO IL 21 GENNAIO:  
[goccedigiustizia@gmail.com](mailto:goccedigiustizia@gmail.com) oppure **WhatsApp** o **Telegram**  
(3402198404 Adriano) per ricevere il link di collegamento  
Google Meet

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).

# Piedi profetici (ecologia del cammino)

1. **Piedi che conducono su ponti non più muri: oltre tutti i tipi di muri, di confini e di barriere e di discriminazioni.**
2. **Piedi che conducono ai ritmi: Lentius, Profundius, Suavius (Più lento, più profondo, più soave)**
3. **Piedi che portano al banchetto della giustizia sociale e della fratellanza universale.**
4. **Piedi divergenti: uno sulla via globalizzazione della solidarietà e l'altra sulla via della fraternità a km 0.**

**Nel bivio della vita: scegliere la strada del mondo aperto, abbondando quella del mondo chiuso.**



# Piedi che conducono su ponti non più su muri

## Troppi piedi conducono a costruire muri, confini, barriere e discriminazioni:

- c'è ancora troppa voglia esistenziale di avere il nemico, il capro espiatorio, la preda da discriminare (alcuni sociologi hanno dichiarato “sembra che la persona umana abbia sempre bisogno di un nemico per sopravvivere”);
- è ancora ben presente il dualismo bene-male: la dicotomia dell'essere. Il bene dalla mia parte (linguaggio religioso: noi figli della luce); il male tutto dall'altra parte (linguaggio religioso: gli altri sono i figli delle tenebre);
- sono modi di vivere che non fanno camminare ma che stagnano le persone in un pensiero unico e in una realtà in bianco e nero oppure grigia;
- sono pensieri generativi di contrasti, di rifiuti, di discriminazioni, di conflitti e guerre, di razza pura, di religione per solo puri e santi.

## C'è bisogno di piedi profetici che conducono su ponti: oltre a tutti i tipi di muri, di confini, di barriere e di discriminazioni:

- bisogna partire dalla coscienza che in ciascun essere e realtà c'è il bene e il male, facendo crescere il bene per ridurre il male in ciascuna persona e realtà;
  - ✓ metodologia pedagogica: non far leva esclusivamente sull'eliminazione del male, ma sulla crescita del bene nel farlo sprigionare dal proprio profondo. È la bellezza che ci libera dal male;
- lavorare su quello che unisce per superare quello che divide: scoprire il bene della porta accanto;
- valorizzare cammini (*romarie*), marce, trekking, escursioni, campi di convivenza, esperienze ..., che conducono all'incontro della sorella madre terra e di tutte le sue creature, di tutti i popoli con tutte le diversità.



# Piedi che conducono ai ritmi: *Lentius*, *Profundius*, *Suavius*

Superamento del motto olimpico: *Citius, Altius, Fortius* (espressione latina per dire: più veloce, più alto, più forte)

- Il motto fu adottato dal comitato olimpico internazionale fin dalla sua fondazione nel 1894, usato nelle olimpiadi di Parigi nel 1924, proposto da Pierre de Coubertin ma ideato da Henri Didon.
- Esortazione rivolta originariamente agli atleti per superare i loro limiti e raggiungere grandi obiettivi.
- Trasformata poi in competitività spietata anche esistenziale, contaminando vari ambiti della vita umana: economia, finanza, tecnologia, comunicazione, ecologia...
- Il postmoderno viene scandito dal: sempre più veloce, sempre più in alto, sempre più forte, spingendo le persone ad una corsa sfrenata a costo di inquinare l'ambiente, consumare tutte le risorse, sfruttare la terra, opprimere i popoli, escludere i fragili, discriminare i diversi.

Ci vuole una alternativa proposta da Alex Langer (pacifista, ambientalista, difensore dei diritti umani ed ambientali):

- un motto alternativo: *Lentius*, *Profundius*, *Suavius* (più lento, più profondo, più soave)
- Tre principi fondamentali per la conversione ecologica ed ecologia integrale:
  - ✓ *Lentius*, più lento: recuperare la lentezza come buona pratica quotidiana per la qualità della vita.
  - ✓ *Profundius*, più profondo per andare oltre gli istinti di pancia e riscattare le profonde emozioni e sentimenti che stanno nel cuore.
  - ✓ *Suavius*, più soave: per riscattare la gentilezza come atteggiamento non da perdenti ma da vincenti, per far crescere la tenerezza non come debolezza ma come potere gentile, per rispettare le diversità che sono una grande ricchezza.



"*Citius, Altius, Fortius!*"

"Più veloce!, più in alto!, più forte!".

(Olimpiadi di Parigi del 1924)



Adriano Sella

Spiritualità  
dei nuovi  
stili di vita

Nella prospettiva del Vangelo

# Piedi che portano al banchetto della giustizia sociale e della fratellanza universale.

Raggiungere la grande meta dell'enciclica *Fratelli tutti*



*"Sogniamo come un'unica umanità, come viandanti fatti della stessa carne umana, come figli di questa stessa terra che ospita tutti noi, ciascuno con la ricchezza della sua fede o delle sue convinzioni, ciascuno con la propria voce, tutti fratelli!" (FT 8)*

*"Un salto verso un nuovo modo di vivere e scopriamo una volta per tutte che abbiamo bisogno e siamo debitori gli uni degli altri, affinché l'umanità rinasca con tutti i volti, tutte le mani e tutte le voci, al di là delle frontiere che abbiamo creato" (FT 35).*

## Il percorso che ci conduce alla giustizia sociale e alla fratellanza universale

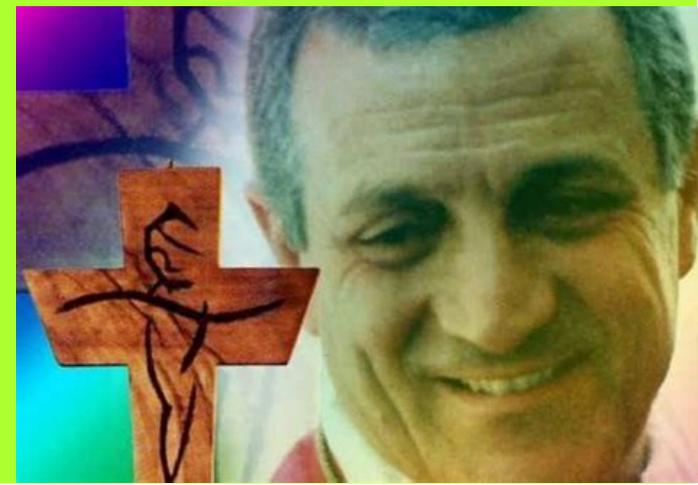
Camminare con 8 sassolini "scrupoli" nelle scarpe. La metafora di don Tonino Bello del sassolino come scrupolo che significa diventare persone scrupolose che agiscono con responsabilità e attenzione per poter raggiungere l'obiettivo. Il sassolino nella scarpa deve far ricordare l'impegno scrupoloso di camminare verso fratelli tutti e sorelle tutte.

Gli otto sassolini "scrupoli" sono buone attitudini, saggi comportamenti, nuovi stili di fratellanza:

- l'ascolto e il dialogo,
- l'amore e l'amicizia sociale,
- l'incontro e l'apertura universale,
- la giustizia sociale e la dignità umana,
- la mente e il cuore aperti al mondo intero,
- dal locale all'universale,
- la migliore politica,
- le religioni a servizio dell'umanità e della fratellanza universale

*"L'amore, infine, ci fa tendere verso la comunione universale.*

*Nessuno matura né raggiunge la propria pienezza isolandosi" (FT 95).*



# Piedi divergenti

(metafora che visualizza i piedi di papa Francesco)



## Un piede sulla via della globalizzazione della solidarietà

- Camminare per costruire in ogni angolo del mondo: solidarietà, incontro, amicizia, giustizia, equità, interculturalità, ecumenismo.
- Due grandi moventi globali che riescono a mettere insieme la gente e i popoli:
  - La cura e il rispetto dei diritti umani:
    - ✓ movimenti, lotte e camminate in tutto il mondo per difendere i diritti umani.
  - La cura e la custodia di madre terra e dei suoi beni comuni:
    - ✓ movimenti globali: *Sem Terra e Via Campesina, Carta della Terra, Ecumenico, Laudato si', Fridays for Future*;
- Partecipare a manifestazioni, camminate, mobilitazioni, campagne...
  - anche con il click mediante le petizioni online.

## L'altro piede sulla via della fraternità a km 0

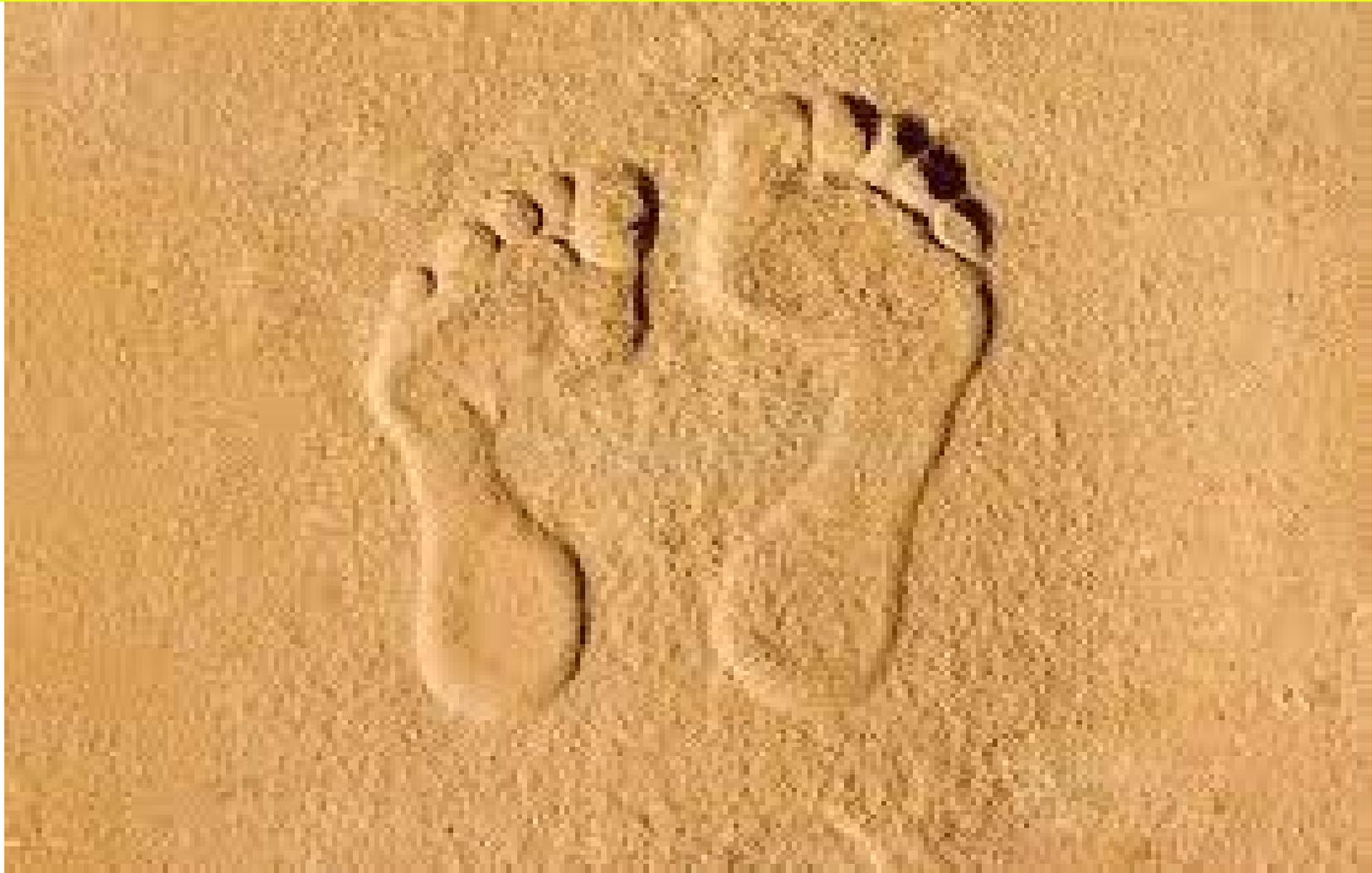
- Camminare a km 0 per costruire relazioni positive, sane, giuste e generative con tutto quello che ci circonda:
  - ✓ Ecologia della vita quotidiana della *Laudato si'*: far abitare i nuovi stili di vita in tutti gli spazi della vita quotidiana: casa, vicinato, lavoro, scuola, piazza, ambiente, ecc.
  - ✓ Varie esperienze e buone pratiche: case e condomini solidali, eco-villaggi, controllo del vicinato, comuni virtuosi e solidali, canoniche aperte per i bisognosi, orti sociali e comunitari, scuole alternative, parrocchie che diventano comunità, strade e centri delle città liberati dalle automobili e finalmente luoghi di incontro della gente, andando a piedi.

**Piccolo  
laboratorio finale  
con le immagini**





Racconto dell'anonimo brasiliano  
Camminando sulla spiaggia (le orme)  
Messaggio di tenerezza









**Da soli**









**Pensieri che  
generano  
speranza**

Non c'è tristezza che, camminando, non si attenui e lentamente  
si sciolga.

(Romano Battaglia)

Il camminare presuppone che a ogni passo il mondo cambi in  
qualche suo aspetto e pure che qualcosa cambi in noi.

(Italo Calvino)

Non camminare dietro a me, potrei non condurti. Non  
camminarmi davanti, potrei non seguirti. Cammina soltanto  
accanto a me e sii mio amico.

(Albert Camus)

Quando non potrai camminare veloce, cammina.

Quando non potrai camminare, usa il bastone.

Però, non trattenerci mai!

(Madre Teresa di Calcutta)

Dobbiamo camminare in modo da stampare solo la pace e la serenità sulla Terra. Cammina come se stessi baciando la terra con i piedi.

(Thich Nhat Hanh)

Quando le tue gambe sono stanche, cammina con il cuore.

(Paulo Coelho)

Tutti i più grandi pensieri sono concepiti mentre si cammina.

(Friedrich Nietzsche)

Se cercate idee creative andate a piedi. Gli angeli sussurrano a uomo quando va a fare una passeggiata.

(Raymond I. Myers)

La vera casa dell'uomo non è una casa, è la strada. La vita stessa è un viaggio da fare a piedi.

(Bruce Chatwin)

**Il segreto per vivere a lungo è :  
mangiare la metà, camminare il doppio,  
ridere il triplo e  
amare senza misura.**

**(Proverbio cinese)**

**Prima di criticare qualcuno, cammina per un miglio  
nelle sue scarpe**

**(Proverbio dei nativi americani)**

**Il giovane cammina più veloce dell'anziano, ma  
l'anziano conosce la strada.**

**(Proverbio africano)**

# **Libri e miniguide per l'approfondimento**

Adriano Sella

# COSTRUIAMO IL CAMBIAMENTO

6 PARTI DEL CORPO  
DA ATTIVARE  
PER RIGENERARE  
IL MONDO



Adriano Sella

## Spiritualità dei nuovi stili di vita

Nella prospettiva del Vangelo

Prefazione di Rosanna Virgili

emi

ADRIANO SELLA

## NUOVI STILI DI VITA

*Otto consigli  
per cambiare rotta*



ADRIANO SELLA

## 7 relazioni umane di misericordia



# 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)

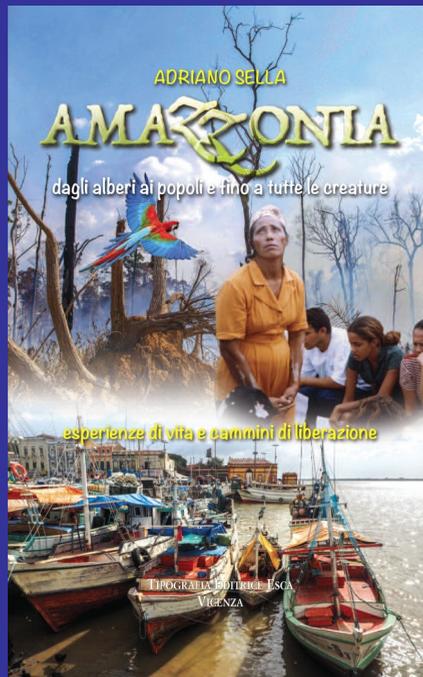
[www.contemplazionemissione.org](http://www.contemplazionemissione.org)

[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



EDIZIONE  
aggiornata  
2021



Edizioni Bertado - Ars et Religio