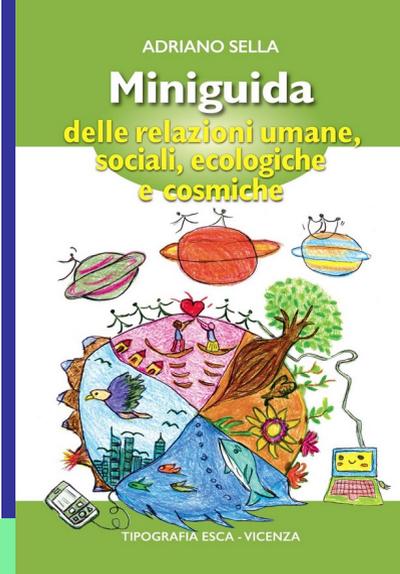


ARMONIA
tra cielo e terra



Pentalogo dell'Armonia integrale

Armonia con se stessi e con gli altri

Adriano Sella: educatore, scrittore e conferenziere, laico missionario del creato e dei nuovi stili di vita, promotore e coordinatore del movimento Gocce di Giustizia, del Movimento Nuovi Stili di Vita (comprende reti locali e nazionali), della Rete Interdiocesana NSDV (con 90 diocesi in rete).

Webinar invernale 2023

Pentalogo dell'armonia umana e
cosmica
per una vita felice e longeva



Il calendario con la tematica:

1. 16 gennaio 2023: **Armonia con se stessi e con gli altri** (armonia umana)

(L'armonia con se stessi e con gli altri: fare pace con se stessi per generare pace con gli altri. Estirpare il nemico dentro di noi e negli altri per poter scoprirli come amici, fratelli e compagni di viaggio).

2. 30 gennaio 2023: **Armonia con la natura** (armonia cosmica)

(Sentirsi uniti con tutte le dimensioni cosmiche. Quelle orizzontali: terra, acqua, fuoco, aria, esseri vegetali e animali. Quelle verticali: cielo, sole, luna, stelle, pianeti, satelliti, galassie, universi, esseri cosmici).

3. 13 febbraio 2023: **Armonia con le cose** (armonia liberante)

(Liberarsi dalla schiavitù delle cose per utilizzarle al nostro servizio, liberarsi dalla tendenza alla mercificazione delle cose per poter trasformarle in beni relazionali, economici e sostenibili).

4. 27 febbraio 2023: **Armonia con la mondialità** (armonia planetaria)

(Riscattare la fratellanza universale per abbattere tutti i muri e vincere le paure verso gli altri popoli. Il diverso come ricchezza e non minaccia. La convivialità delle differenze per una fraternità mondiale).

5. 13 marzo 2023: **Armonia con l'Assoluto** (armonia mistica)

(Il Dio dell'abbraccio e non del dito puntato. Il Dio che offre solo amore e non esige incensi, sacrifici, suppliche. Il Dio che scende per incontrare l'umanità e sposarla per renderla felice, non più l'umano che deve andare verso Dio con un cammino ascetico di spogliazione e sofferenza).

Adriano Sella
per il Movimento Gocce di Giustizia



Comunicazioni

Struttura della serata:

- Accoglienza
- Relazione
- Testimonianza
- Confronto: un facilitatore apre il confronto con alcune sue considerazioni
- Momento finale: momento di silenzio davanti ad alcuni immagini e pensieri
- Saluti

Avvisi:

- tutto il materiale sarà disponibile sul sito di Gocce di Giustizia www.goccedigiustizia.it nei giorni successivi;
- Se non ricevete il link entro mezzogiorno dello stesso giorno della serata, mandate un whatsapp o email;
- il contributo economico è libero, si può farlo mediante due modi: Satispay business o Bonifico.

Nuovo libretto
con l'editrice Paoline
sul Pentalogo
dell'Armonia Integrale

Sarà pronto per l'ultima
serata del 13 marzo

Adriano Sella

COSTRUIAMO IL CAMBIAMENTO

**6 PARTI DEL CORPO
DA ATTIVARE
PER RIGENERARE
IL MONDO**



Il Pentologo dell'Armonia Integrale per una vita felice e longeva

**Armonia con se stessi e
con gli altri
(armonia umana)**

**Armonia con la natura
(armonia cosmica)**



**Armonia con le cose
(armonia liberante)**

**Armonia con l'Assoluto
(armonia mistica)**

**Armonia con la
mondialità
(armonia planetaria)**

Armonia e Felicità o Burnout e Schizofrenia



- Armonia come l'abbraccio intriso di tenerezza: dove tutto viene riscaldato e potenziato mediante l'amore
 - Armonia = pieno controllo armonioso su se stessi, sugli altri e su tutto quello che ci circonda
 - Bene stare, *bien vivir*, felicità e senso di ben-essere
- Burnout (sindrome da Burn-out): stress lavorativo e quotidiano = logorio psicofisico fino all'esaurimento (scoppiare - bruciarsi)
- Schizofrenia = perdita dell'armonia psicofisica con disturbi a livello mentale: alterazione del pensiero, della percezione e dell'affettività. Disgregazione di se stessi e gli altri visti come complottisti del proprio male.

Rapporto attuale con se stessi



Rapporto attuale tende:

- trattare se stessi senza rispetto e fiducia (giudice spietato verso se stessi),
- riempire la vita di tante cose e vicende da fare (recipiente vivente),
- darsi dei tempi sempre più veloci e stressanti (burnout e schizofrenia),
- mettersi delle maschere per essere come la gente ci vorrebbe (pulcinella),
- svuotamento delle dimensioni fondamentali per vivere felici e quindi perdita del senso della vita,
- p.36 dal libro *Ciascuno di noi è perfetto* di Raffaele Morelli
(vedi l'allegato)



Nuovo rapporto con se stessi:

- amante di se stessi (prendersi cura) nel riconoscere le proprie capacità e potenzialità (fatti bene dal Creatore);
- liberarsi dalle cose superflue e inutili per le dimensioni essenziali della vita: le relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche;
- rallentare: la lentezza come l'arte del vivere bene (valorizzare i tempi della natura e non della tecnologia);
- accettare i propri limiti e fallimenti per ripartire e migliorare (es. mondo sportivo).

Rapporto attuale con gli altri



Rapporto attuale tende:

- vedere gli altri come pericoloso (un nemico),
- un essere da possedere (merce),
- una persona da strumentalizzare (trampolino di lancio),
- oppure una persona da scartare (indifferenza).



Nuovo rapporto con gli altri:

- l'altro come fratello e sorella: da nemico ad amico;
- l'altro come ricchezza umana indispensabile per la propria realizzazione. Io sono l'altro. Approccio filosofico: Martin Buber: nell'altro costruiamo la nostra identità; Emanuel Levinas: nell'altro mi realizzo);
- l'altro come diversità che mi arricchisce;
- l'altro come una persona da prendersi cura.

Armonia con se stessi e con gli altri

Nuovo Rapporto con se stessi



Nuovo Rapporto con gli altri



Come costruirli?

Pensiero generativo

Laudato si'



FRATELLI TUTTI



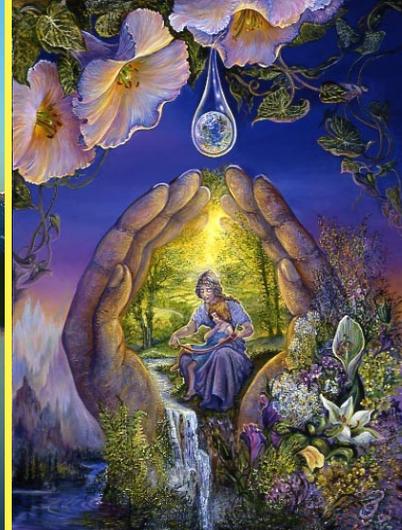
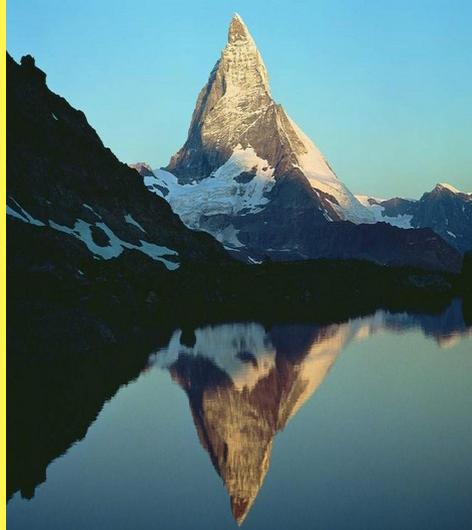
SULLA FRATERNITÀ
E L'AMICIZIA SOCIALE



Supplemento al Messaggero del 12 giugno 2013

Fratelli tutti





**Il primato del bene e del buono:
all'origine c'è il bene e non il peccato originale.**

“Nel primo racconto dell’opera creatrice nel libro della Genesi, il piano di Dio include la creazione dell’umanità. Dopo la creazione dell’uomo e della donna, si dice che «Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona» (Gen 1,31). La Bibbia insegna che ogni essere umano è creato per amore, fatto ad immagine e somiglianza di Dio (cfr Gen 1,26)” (LS 65).

La stupenda dignità presente in tutte le creature

“ Non esistono sistemi che annullino completamente l'apertura al bene, alla verità e alla bellezza, nella capacità di reagire, che Dio continua ad incoraggiare dal profondo dei nostri cuori. Ad ogni persona di questo mondo chiedo di non dimenticare questa sua dignità che nessuno ha diritto di toglierle” (LS n.205).



Tutto il Creato manifesta la tenerezza e l'amore del Padre

“Dio ha scritto un libro stupendo, «le cui lettere sono la moltitudine di creature presenti nell'universo». (LS 85).

"Possiamo dire che accanto alla rivelazione propriamente detta contenuta nelle Sacre Scritture c'è quindi, una manifestazione divina nello sfolgorare del sole e nel calare della notte" (LS 85).

“D'altra parte, san Francesco, fedele alla Scrittura, ci propone di riconoscere la natura come uno splendido libro nel quale Dio ci parla e ci trasmette qualcosa della sua bellezza e della sua bontà” (LS 12).

Fratelli tutti

Da *tutto connesso* (Laudato si')
a *tutti connessi* (Fratelli tutti)
Tutti fratelli e sorelle



"«Fratelli tutti», scriveva San Francesco d'Assisi per rivolgersi a tutti i fratelli e le sorelle e proporre loro una forma di vita dal sapore di Vangelo. Tra i suoi consigli voglio evidenziarne uno, nel quale invita a un amore che va al di là delle barriere della geografia e dello spazio. Qui egli dichiara beato colui che ama l'altro «quando fosse lontano da lui, quanto se fosse accanto a lui». Con queste poche e semplici parole ha spiegato l'essenziale di una fraternità aperta, che permette di riconoscere, apprezzare e amare ogni persona al di là della vicinanza fisica, al di là del luogo del mondo dove è nata o dove abita" (FT 1)

"Che facciamo 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).

"L'amore, infine, ci fa tendere verso la comunione universale. Nessuno matura né raggiunge la propria pienezza isolandosi" (FT 95).

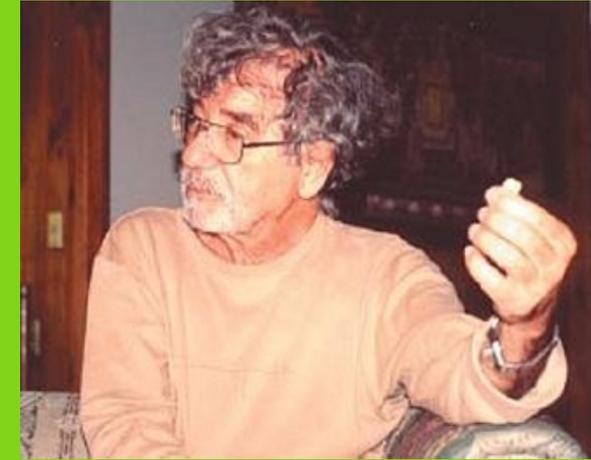
La fratellanza universale è
la pienezza della realizzazione dell'umanità

Pensiero generativo

Dalla scienza umana

Humberto Romesín Maturana

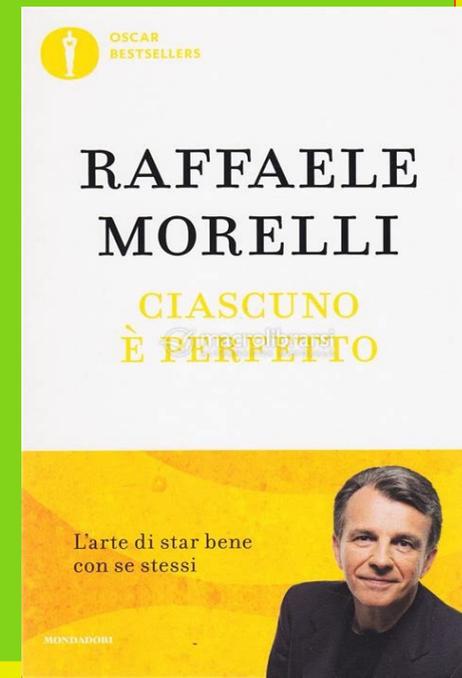
(Santiago del Cile, 14 settembre 1928 – Santiago del Cile, 6 maggio 2021) è stato un biologo, sociologo, filosofo e psicologo cileno. A Santiago organizza il Laboratorio di Epistemologia Sperimentale. Fonda l'Istituto de Formación Matriztica, dove lavora con Ximena Davila (cofondatrice e insegnante), sviluppando le dinamiche della matrice biologico-culturale dell'esistenza umana.



Due libri molto belli di due esperti della medicina

Claudia Pagliara: oncologo, ricercatore, esperto in medicina olistica

Raffaele Morelli: medico, psichiatra e psicoterapeuta



Superamento della vecchia visione della natura

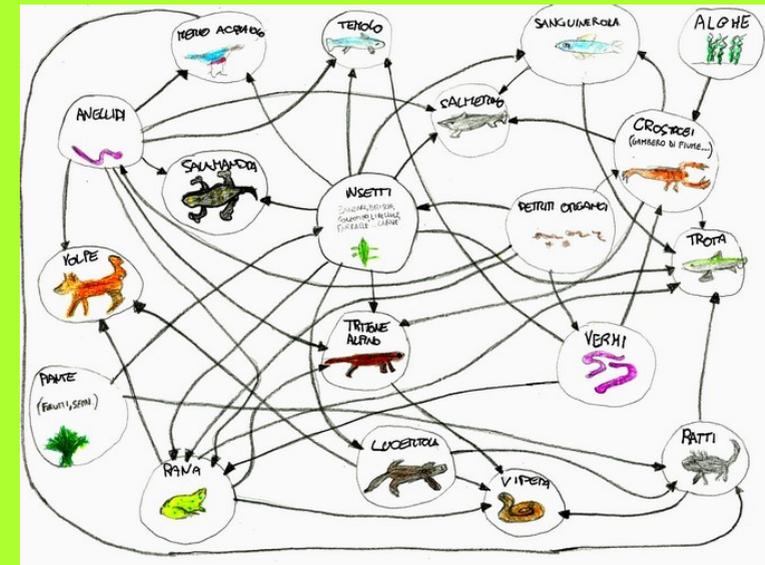
Il biologo, sociologo e filosofo cileno, Humberto Maturana, fa emergere un'altra immagine della natura: vive colui che si mette in relazione di complementarità con gli altri esseri viventi. C'è nella madre terra quindi un dinamismo intrinseco che spinge ad unirsi agli altri per poter vivere.

- **Vecchia immagine della natura:**

- la legge del più forte =
l'altro è un nemico da sconfiggere.

- **Un altro volto della natura:**

- vivere è relazionarsi =
l'altro è un amico che mi completa.



- Fenomeno fondamentale del determinismo strutturale dell'universo è il processo di aggruppamento strutturale dei componenti della natura e del cosmo. Significa la relazione di complementarità tra l'individuo e il suo ambiente. Esistere quindi significa essere in relazione strutturale con il mondo. Questo matrimonio strutturale è il fondamento di tutti i sistemi interattivi animali e umani. Questa è l'ontologia della vita: esistere significa relazionarsi per un accoppiamento strutturale con la terra.

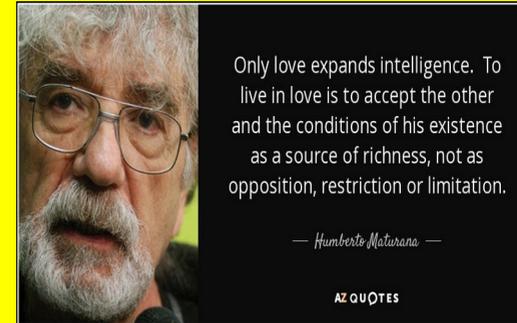
La sfida educativa tra un conflitto:

- emozioni di pancia e superficiali;
- emozioni quelle profonde e vere.

L'amore sostiene e fonda l'umano:
Humberto Maturana (Santiago-Cile)

- Dal sentimento della paura all'amore
- Il riscatto delle emozioni all'interno di una deriva culturale che ha nascosto le emozioni:
 - da quelle di pancia dove ci sono istinti che ci dominano e che distruggono
 - a quelle profonde dove troviamo l'amore

L'amore è l'emozione che sostiene e fonda l'umano, come fondamento della ricorrenza di incontri nell'accettazione dell'altro, gli altri come legittima alterità che dà luogo alla convivenza sociale e quindi alla possibilità della costituzione dei linguaggi, elementi costitutivi della vita umana e solo di essa.



Le tre ecologie

- **La Rivoluzione culturale = ecologia mentale**
- **Esperienza di bellezza = ecologia del cuore**
- **Vivere bene il quotidiano = ecologia della mani in pasta**

29/11/15



La rivoluzione culturale

- **L'ecologia mentale**

- Come vediamo se stessi e gli altri?
- Qual'è il nostro pensiero?
- Dal pensiero allo sguardo:
 - Se abbiamo cullato nella nostra mente pensieri negativi o distruttivi
= sguardo aggressivo, giustizialista, distruttivo, pessimista...
 - Se abbiamo cullato nella nostra mente pensieri positivi e costruttivi
= sguardo misericordioso, compassionevole, generativo e collaborativo...

Questo dipende dal pensiero che abbiamo coltivato.

**La rivoluzione culturale è la madre di tutte le rivoluzioni,
mentre la rivoluzione spirituale è la maestra di tutti i
cambiamenti.**



Le due connessioni o
binari fondamentali che
ci portano all'armonia
con se stessi
e con gli altri:

1. Il pensiero

2. Il silenzio



**Lettura del brano
dal libro**

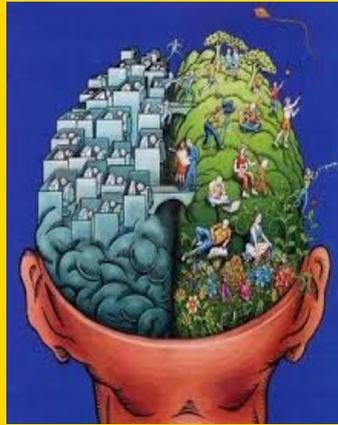
**“Ciascuno è perfetto “
di Raffaele Moretti**

**p. 34 La felicità interiore
(vedi l'allegato)**



Ecologia mentale

Disconnessione dalla moltitudine di cose (consumismo ossessivo) e dagli istinti che vengono dalla pancia.



NO:

Connessione con la profondità dell'essere umano: dare priorità alla ricchezza interiore che sta nel cuore.



SI:

IL SILENZIO

- È la rivoluzione mentale
- È la profondità della relazione
- È la terapia dell'incontro e del dialogo
- È lo slancio del pensiero generativo



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

Silenzio verbale

- ◆ è facile,
- ◆ basta non dire parole

Silenzio mentale

- ◆ è molto più difficile,
- ◆ bisogna allenarsi,
- ◆ un buon esercizio è concentrare la propria mente su una frase, un volto, una parola (training autogeno: tecnica di rilassamento e di concentrazione mentale),
- ◆ fermarsi e staccare la spina: mattina e sera.



La mente come pozzo del pensiero positivo e generativo (il potenziale del bene)



Prima di dormire fare un'azione di spruzzata di bene nel cervello, pensando alle cose belle vissute durante la giornata.

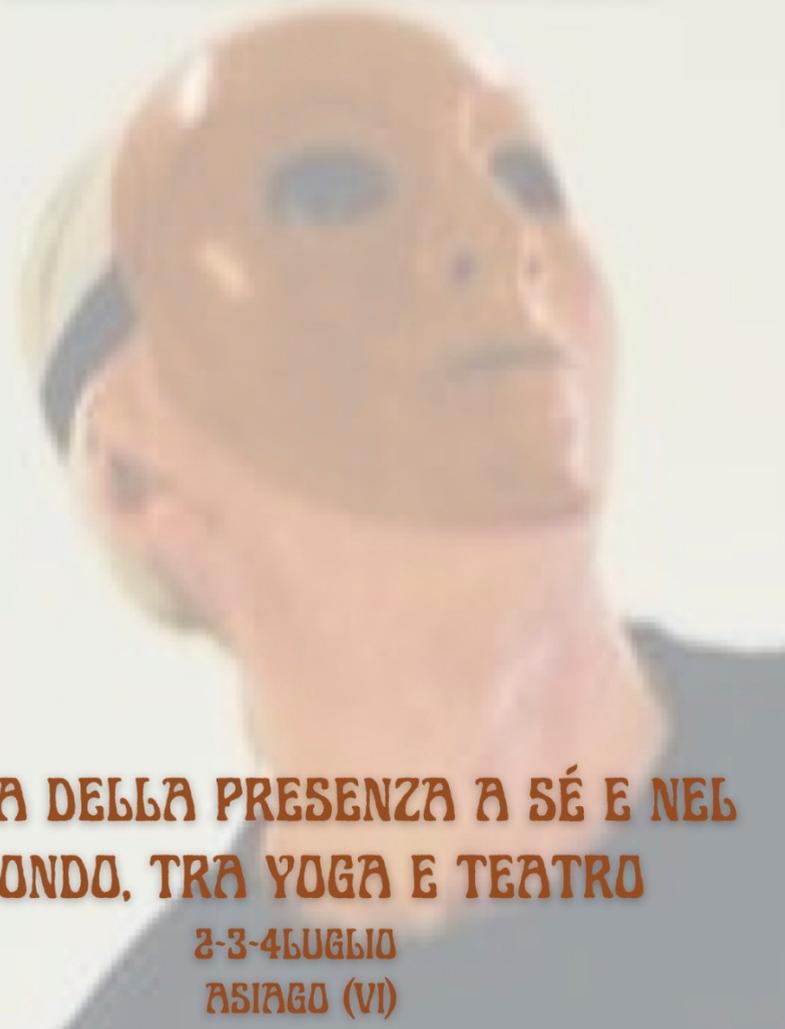


Meno tecnologia e più ecologia mentale.



LA MASCHERA MISTICA

BY GIULIO VANZAN & ALESSANDRA SILVIO



**LA VIA DELLA PRESENZA A SÉ E NEL
MONDO, TRA YOGA E TEATRO**

**2-3-4 LUGLIO
ASIAGO (VI)**

IL MISTICISMO E LA MASCHERA LA VIA DELLA PRESENZA A SÉ E NEL MONDO

C'è bisogno di riscoprire un senso, una dimensione di presenza a sé stessi e al mondo, nella quale sentirsi pieni, centrati, pronti e forti, nella quale esista pace e coraggio di essere nel mondo, solidi in quello che siamo.

L'ambizione a essere qualcosa in più, accettandoci allo stesso tempo, nella ricerca di ciò che è più grande, di un Mistero sconosciuto e conosciuto, nel quale ritrovare la voce originale che aspettava nel silenzio.

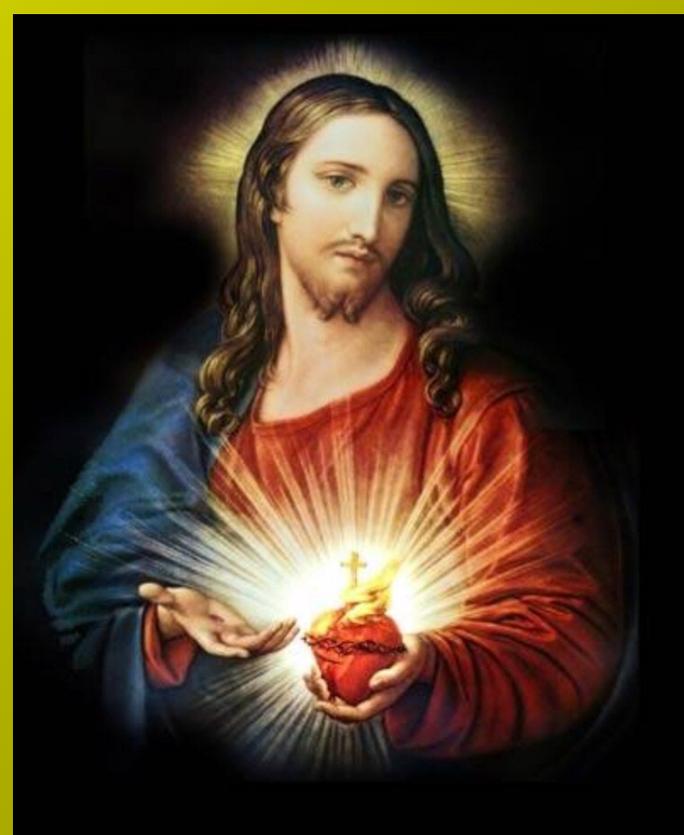
Pensieri generativi

**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)**



**DIO SCALDA IL
CUORE**

**IL DIAVOLO BRUCIA
IL CUORE**



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

cell. 346 21984040

Siti:
www.reteinterdiocesana.wordpress.com

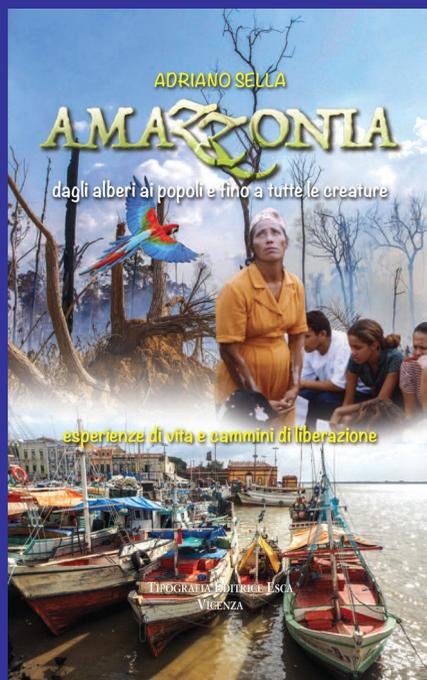
www.contemplazionemissione.org

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

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