



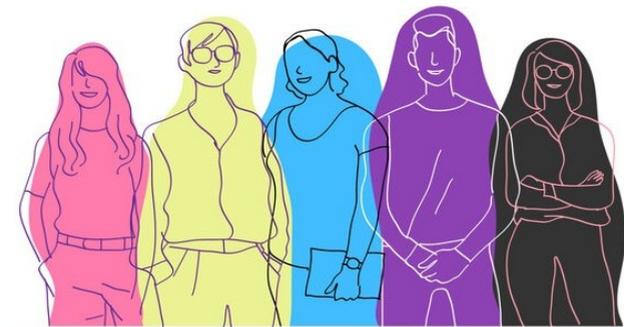
Il Tetralogo
degli elogi
per essere
più umani e meno
artificiali:

Sobrietà

Lentezza

Tenerezza

Partecipazione



1° Elogio alla lentezza (accompagnamento)

Per riscattare i ritmi vitali di madre terra che danno forma e bellezza alla nostra vita.

Adriano Sella: educatore, pensatore e teologo, scrittore e conferenziere, laico missionario del creato e dei nuovi stili di vita, promotore e coordinatore del movimento Gocce di Giustizia e del Movimento Nuovi Stili di Vita (comprende reti locali e nazionali a livello sociale che ecclesiale)

Webinar invernale 2025

Il Tetralogo per diventare più umani e meno artificiali mediante 4 elogi :
sobrietà, lentezza, tenerezza, partecipazione

Il Tetralogo degli elogi per essere più umani e meno artificiali:
Sobrietà
Lentezza
Tenerezza
Partecipazione



Cari amici e care amiche, vi invitiamo a partecipare al nuovo Webinar per l'inverno 2025. Dopo i primi tre, il nuovo Webinar cerca di approfondire le 4 attitudini di vita che aiutano a diventare più umani e meno artificiali, riscattando le dimensioni fondamentali della madre terra e quindi dell'umanità.

Il calendario con le 5 serate

Lunedì 13 gennaio 2025

1° Elogio alla sobrietà (essenzialità) per riscoprire le cose fondamentali della vita: quelle che danno forma e bellezza alla vita.

✓ Testimone: suor Teresina Caffi, missionaria saveriana da Parma

Lunedì 27 gennaio 2025

2° Elogio alla lentezza (accompagnamento) per riscattare i ritmi vitali di madre terra: quelli che rispettano il nostro essere umano e ci fanno crescere nella libertà e nella coscienza consapevole.

✓ Testimone: Veronica Coraddu, coordinatrice dei circoli italiani del MLS da Roma

Lunedì 10 febbraio 2025

3° Elogio alla tenerezza (amicizia) per dare priorità all'essenza della vita: l'amore che è peculiare dell'umanità.

✓ Testimone: Elia Bedin, in arte Clamore, giovane cantautore da Vicenza

Lunedì 24 febbraio 2025

4° Elogio alla partecipazione (relazionalità) per liberarci dall'individualismo, riappropriandoci della comunità (popolo) verso la fratellanza universale.

✓ Testimone: Marco Ratti, direttore di OsservatorioDiritti.it e dell'app Equa da Milano

Lunedì 10 marzo 2025

Serata di condivisione sui 4 elogi: relatore, 4 testimoni e partecipanti

N.B. Gli incontri avvengono in modalità remota (online), dalle 20.45 fino alle 22.15.



Adriano Sella
per il Movimento Gocce di Giustizia e Nuovi Stili di Vita



Iscrizioni

Le iscrizioni devono arrivare entro **venerdì 10 gennaio 2025** via e-mail goccedigiustizia@gmail.com, oppure via whatsapp o telegram sul cell. 346 2198404 (Adriano), per poter registrarle e successivamente inviare a livello personale il link di collegamento per partecipare online sulla piattaforma google meet.

Quota di partecipazione

Non viene richiesta una quota fissa, ma solamente un'offerta libera per sostenere le varie spese, da versare dopo l'iscrizione attraverso le modalità che verranno inviate agli iscritti e alle iscritte.

Comunicazioni

Struttura della serata:

- Accoglienza
- Relazione
- Testimonianza
- Confronto
- Momento finale: momento di silenzio davanti ad alcuni immagini e pensieri
- Saluti

Avvisi:

- tutto il materiale (registrazione, powerpoint e brani o articoli integrativi) sarà disponibile sul sito di Gocce di Giustizia nei giorni successivi. Verrà inviato il link per vedere la differita (podcast);
- il contributo economico è libero, si può farlo mediante due modi: Satispay business o Bonifico.

Adriano Sella

COSTRUIAMO IL CAMBIAMENTO

6 PARTI DEL CORPO
DA ATTIVARE
PER RIGENERARE
IL MONDO



1° Webinar del 2022

La Costruzione del
cambiamento mediante
le 6 parti del corpo

2° Webinar del 2023

Le 5 armonie per una
vita felice e longeva



ADRIANO SELLA

LA BABY GANG DELLE 5C



La banda
del *Pentalogo*
si prende cura
della Casa comune

3° Webinar del 2024

Le 5 C: Il Pentalogo per
prendersi cura della casa
comune

Il motto rivoluzionario di Alex Langer



- è stato giornalista e scrittore, sociologo e uomo politico, leader ecologista e pacifista.

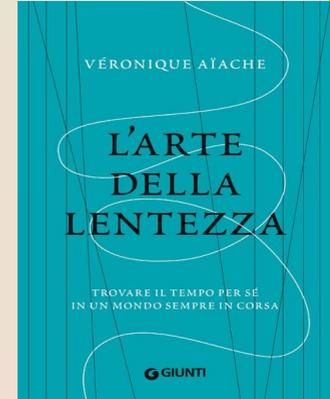
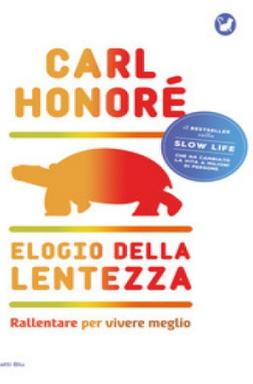
“Voi sapete il motto che il barone De Coubertain ha riattivato per le moderne Olimpiadi, prendendolo dall'antichità: il motto del citius, più veloce, altius, più alto, fortius, più forte, più possente. “Citius altius e fortius” era un motto giocoso di per sé, era un motto appunto per le Olimpiadi che erano certo competitive, ma erano in qualche modo un gioco. Oggi queste tre parole potrebbero essere assunte bene come quinta essenza della nostra civiltà e della competizione della nostra civiltà: sforzatevi di essere più veloci, di arrivare più in alto e di essere più forti. Questo è un po' il messaggio cardine che oggi ci viene dato. Io vi propongo il contrario: vi propongo il lentius, profundius e suavius, cioè di capovolgere ognuno di questi termini, più lenti invece che più veloci, più in profondità, invece che più in alto e più dolcemente o più soavemente invece che più forti”

(Alexander Langer da “Quattro consigli per un futuro amico” Assisi, Natale 1994).

- *L'insostenibile leggerezza delle «profezie» di Alex Langer* è un articolo di Roberto Righetto su Avvenire (giovedì 18 maggio 2017) che presenta bene chi è stato Langer: un uomo che ha speso la sua vita nel gettare ponti, un viaggiatore leggero. Un profeta che ha lanciato la proposta provocatoria di impostare i nostri stili di vita sul motto alternativo a quello delle olimpiadi moderne che rappresenta la quintessenza della nostra civiltà: la corsa a superare i limiti, a produrre e consumare sempre di più, a puntare sulla crescita. Un appello che oggi troviamo nella Laudato si’.
- Il 12 maggio 2012 è stato realizzato a Bressanone un Seminario: Rio +20: lentius, profundius, suavius.

Uno sguardo sulla realtà

La tendenza di diventare sempre più veloci,
come se la vita quotidiana fosse un corsa frenetica



- Ritmi di vita super velocizzati per poter soddisfare i mille impegni e faccende della vita giornaliera che ci stiamo dando e imponendo, anche alle nuove generazione.
- Attenzione al paradigma tecnocratico che esercita un dominio sempre più forte su tutto, dominati dalla sua logica (Laudato si' 101-114);
 - ✓ per es. la tecnologia ci aveva illuso che potevamo avere più tempo libero, invece ne abbiamo meno;
 - ✓ tanto tempo assorbito dalla tecnologia. Secondo il rapporto “Digital 2024” di We Are Social, l'utente medio di Internet trascorre attualmente 6 ore e 40 minuti al giorno online, segnando un incremento di 4 minuti rispetto all'anno precedente. Una porzione rilevante di questo tempo è dedicata ai social media. In media, gli utenti spendono 2 ore e 23 minuti al giorno su piattaforme come Facebook, Instagram e TikTok. Tuttavia, questa cifra rappresenta una diminuzione di 8 minuti rispetto all'anno precedente, suggerendo una possibile saturazione o un cambiamento nelle preferenze degli utenti.
- Fin dalla tenera età veniamo sottoposti a orari, scadenze e regole che ci costringono a comprimere i nostri ritmi di vita, nella convinzione che il tempo non vada sprecato e che la quantità sia lungamente più importante della qualità, evidenza Veronique Aiache.
- La tirannia dell'orologio e i ritmi frenetici che riempiono a dismisura ogni minuto dedicato al lavoro, evidenza Carl Honoré.



Uno sguardo sulla realtà

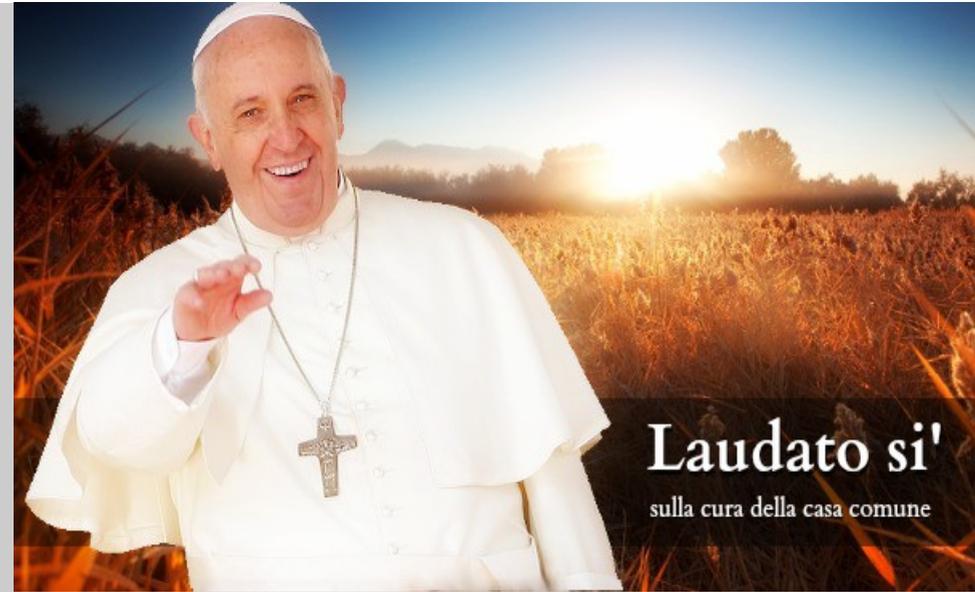


Le conseguenze sulla nostra vita:

- sempre più stressati, distratti e aggressivi: rischio del burnout (esaurimento) e della depressione;
- perdita della qualità dell'azione a causa della quantità;
- perdita delle opportunità quotidiane che la vita ci mette accanto, per esempio:
 - usare troppo l'automobile per muoverci ci isola dagli altri e ci induce a veder l'altro con occhi negativi;
 - muoverci a piedi o in bicicletta ci fa incontrare gli altri che ci offrono saluti, sorrisi, pensieri positivi...
- abbassamento dell'attenzione e dello sguardo contemplativo su quello che ci circonda;
- perdita di tempo: quanto tempo sprecato per la tecnologia, ma anche per un piccolo indicente di auto

Continua accelerazione

“rapidación” (rapidizzazione)



Laudato si'
sulla cura della casa comune

“La continua accelerazione dei cambiamenti dell’umanità e del pianeta si unisce oggi all’intensificazione dei ritmi di vita e di lavoro, in quella che in spagnolo alcuni chiamano “rapidación” (rapidizzazione). Benché il cambiamento faccia parte della dinamica dei sistemi complessi, la velocità che le azioni umane gli impongono oggi contrasta con la naturale lentezza dell’evoluzione biologica.” (LS 18)



ELOGIO ALLA LENTEZZA

L'arte del vivere meglio



Riscatto dei ritmi di madre terra che sono anche i nostri per un buon sviluppo psico-umano:

- la sorella natura come maestra per riscattare ritmi di vita secondo la lentezza: “Il contadino conosce molto bene quali sono...” (cfr. il libro *Energia del Cambiamento*, pp.184-185);
- i nostri ritmi non sono quelli della tecnologia, i quali esigono subito la risposta dopo il click. Il paradigma tecnocratico impone ritmi sempre più veloci;
- I nostri sono quelli di madre terra: per una buona crescita umana abbiamo bisogno di pensare, di contemplare, di lasciarci convincere con motivazioni forti, di essere aiutati e accompagnati;
- i ritmi lenti sono estremamente importanti per il passaggio dall'imposizione alla proposta: veloce=imposizione; lento=adesione;
- I ritmi lenti di madre terra sono quelli che rispettano il nostro essere umano e ci fanno crescere nella libertà e nella coscienza consapevole e non colonizzata.
- la libertà umana si costruisce sulla lentezza, mentre l'intelligenza artificiale si costruisce sulla velocità;
- l'educazione propositiva ama la lentezza, mentre l'educazione repressiva ama la velocità.



ELOGIO ALLA LENTEZZA

L'arte del vivere bene

Due manuali per rallentare e vivere meglio:

Slow life (Carl Honorè),

Slow attitudine (Veronique Aiache)



Alcune loro proposte: scoprire, e mettere in pratica, un salutare ritorno alla lentezza, ritagliarsi ogni giorno uno spazio in cui spegnere computer, cellulari, radio e tv, concedersi un pasto cucinato con le proprie mani, scegliere un passo meno frenetico e trovare il tempo di guardarsi attorno.

La lentezza è la porta di entrata per la contemplazione:

- andare lentamente crea le condizioni per poter osservare tutto quello che ci circonda, andando oltre l'apparenza. Contemplazione = andare oltre;
- l'esperienza del gruppo *A Passo Lento* di Padova: fare le escursioni con gli asini per imparare a camminare lentamente e osservare quello che ci circonda;
- per riscoprire se stessi e gli altri;
- per vivere lo stupore che viene generato dalle tante opportunità che la vita ci mette accanto. Per esempio: le emozioni generate da incontri inaspettati, da abbracci calorosi, da sorrisi che trasmettono gioia, da parole che danno speranza, da arcobaleni finalmente visibili....



ELOGIO ALLA LENTEZZA

L'arte del vivere
insieme



Il segreto per camminare insieme: l'accompagnamento (fianco a fianco)

- La lentezza ci unisce soprattutto con i più fragili che hanno altri ritmi di vita.
- La lentezza ci fa riscoprire la bellezza del camminare tutti insieme.
- La lentezza ci fa diventare compagni di viaggio, nel camminare uno a fianco dell'altro, nell'aspettare chi si trova indietro, nell'accompagnare colui che fa fatica, nel convincere colui che è veloce a rallentare per il bene comune.
- La lentezza è la chiave per uscire dall'individualismo e per diventare comunità: persone che camminano insieme e condividono la gioia di costruire insieme un futuro felice per tutti e per tutte.

IL MOVIMENTO SLOW LIVING

Una filosofia che promuove uno stile di vita lento e concentrato sul presente.

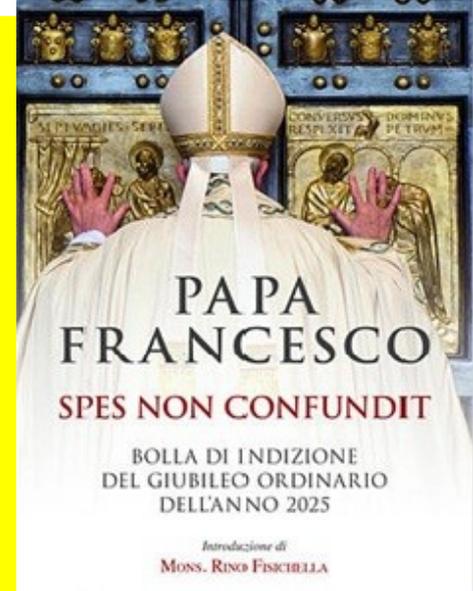


Slow food

- Slow living nasce come reazione al movimento della fast life e della hustle culture americana (statunitense), caratterizzata dalla velocità e perfezione.
- Le sue origini sono da ricercare nel movimento Slow Food, nato in Italia nel 1986, il quale promuoveva un approccio più lento e consapevole al cibo. Dal cibo, il concetto si è evoluto, estendendosi a vari aspetti della vita quotidiana e trasformandosi in una vera e propria filosofia di vita.
- Il movimento Slow Living prende ispirazione dalla cultura giapponese del Wabi-Sabi, che è un inno al vivere con lentezza, secondo i propri ritmi naturali, prendendosi il tempo necessario per scoprire la bellezza nell'ordinario. Secondo la filosofia orientale, una vita semplice, in armonia con il mondo naturale e libera da possedimenti arricchisce l'essere umano e il suo benessere psico-fisico.
- Ecco l'esigenza di rivedere il nostro modo di abitare, abbracciando nuovi stili di vita: i termini semplicità e serenità tornano finalmente a far parte del linguaggio comune. Si tratta di imparare a “vivere con lentezza”.
- I punti fondamentali dello Slow-Living: la meditazione (consapevolezza), la disintossicazione digitale; la semplificazione (sobrietà); l'acquisto consapevolmente e la produttività sana (qualità e non quantità): riutilizzo delle cose; il connettersi con la natura; il concentrarsi sull'essenziale; la calma e la serenità.



Riscoprire la pazienza che è figlia della speranza



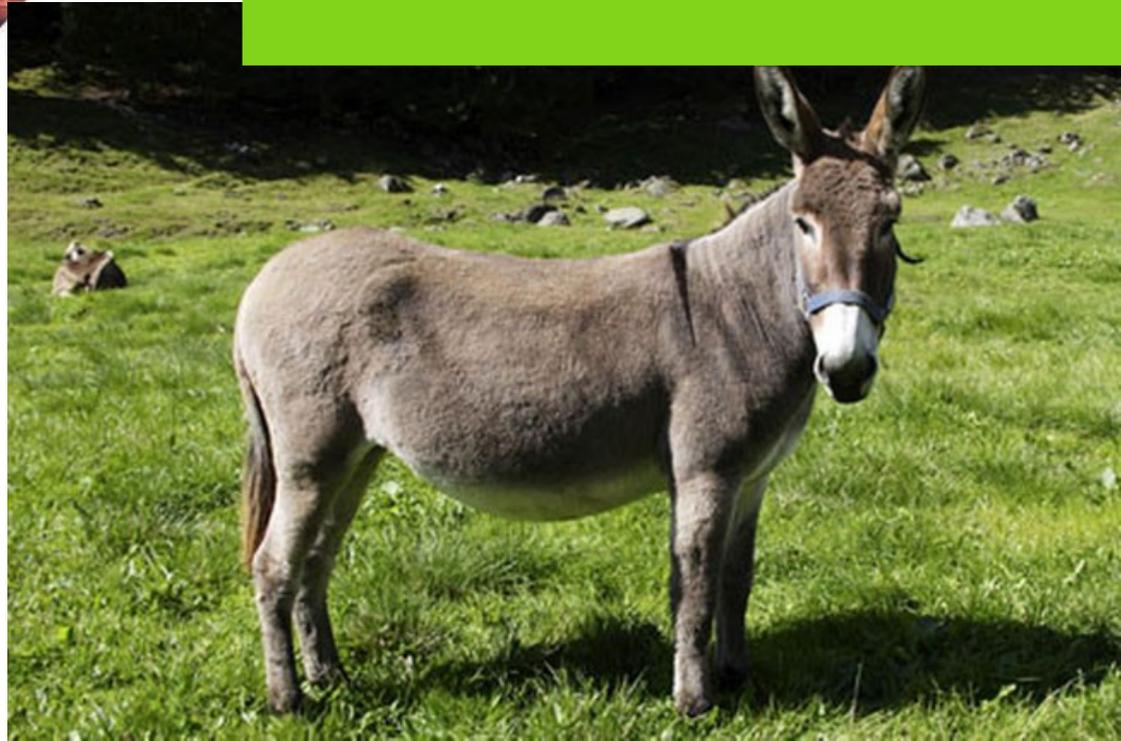
“Nell’epoca di internet, inoltre, dove lo spazio e il tempo sono soppiantati dal “qui ed ora”, la pazienza non è di casa. Se fossimo ancora capaci di guardare con stupore al creato, potremmo comprendere quanto decisiva sia la pazienza. Attendere l’alternarsi delle stagioni con i loro frutti; osservare la vita degli animali e i cicli del loro sviluppo; avere gli occhi semplici di San Francesco che nel suo Cantico delle creature, scritto proprio 800 anni fa, percepiva il creato come una grande famiglia e chiamava il sole “fratello” e la luna “sorella”. [2] Riscoprire la pazienza fa tanto bene a sé e agli altri. San Paolo fa spesso ricorso alla pazienza per sottolineare l’importanza della perseveranza e della fiducia in ciò che ci è stato promesso da Dio, ma anzitutto testimonia che Dio è paziente con noi, Lui che è «il Dio della perseveranza e della consolazione» (Rm 15,5). La pazienza, frutto anch’essa dello Spirito Santo, tiene viva la speranza e la consolida come virtù e stile di vita. Pertanto, impariamo a chiedere spesso la grazia della pazienza, che è figlia della speranza e nello stesso tempo la sostiene.” (Spes non confundit 4)

Pensieri generativi



Riconnettersi
con la sorella
e madre terra

La lentezza:
l'arte del
vivere meglio



La natura
non ha fretta,
eppure tutto
si realizza.

Lao Tzu

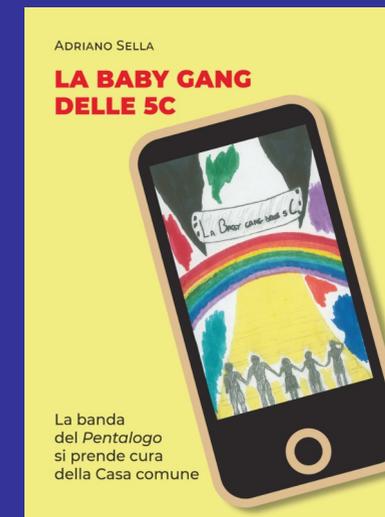
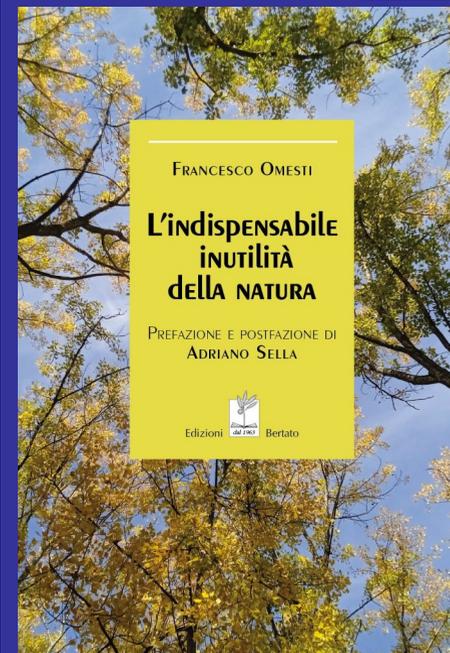
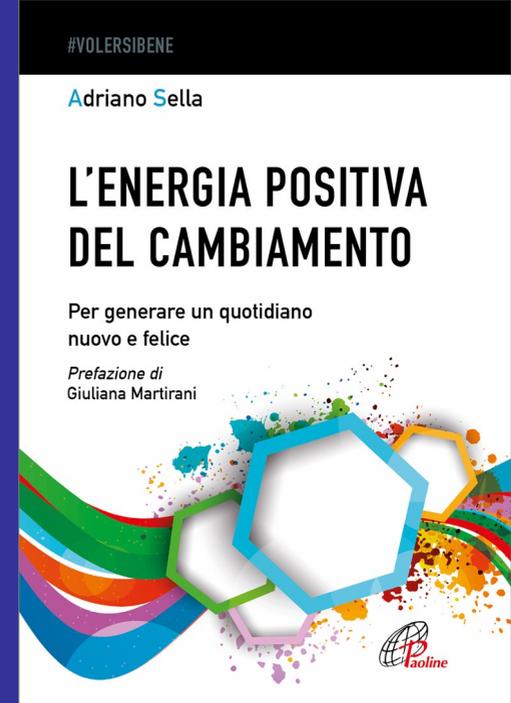
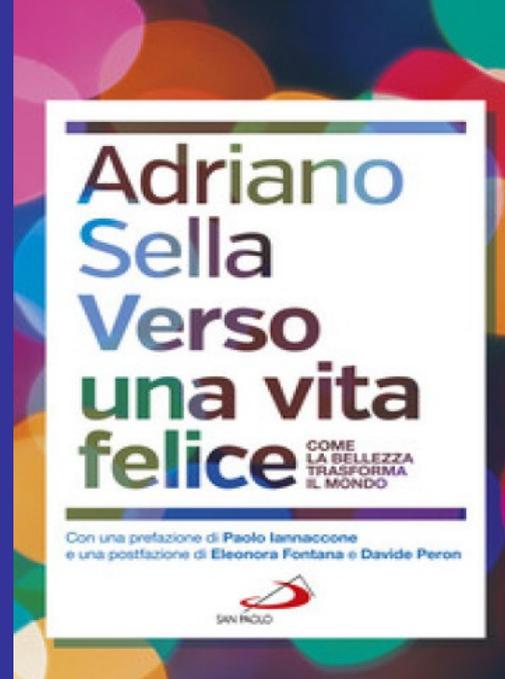
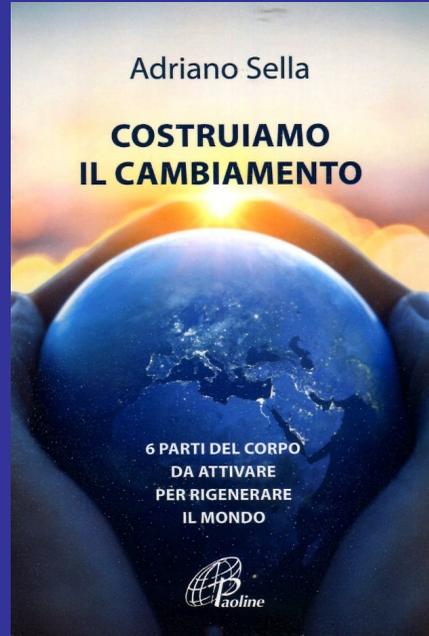


FANTAFRASI.it

A person is walking away from the viewer on a dirt path that leads towards a large, bright sun in a hazy, orange-toned landscape. The sun is positioned in the upper left quadrant of the image. The person is in the lower center, walking towards the horizon. The overall mood is contemplative and serene.

Non c'è cammino troppo lungo
per chi cammina lentamente
e senza premura;
non c'è meta troppo lontana
per chi vi si prepara
con la pazienza.
Jean de La Bruyère

Aforismario



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'*



temi

Info

E-mail: adrianosella80@gmail.com

cell. 346 21984040

Siti:

www.reteinterdiocesana.wordpress.com

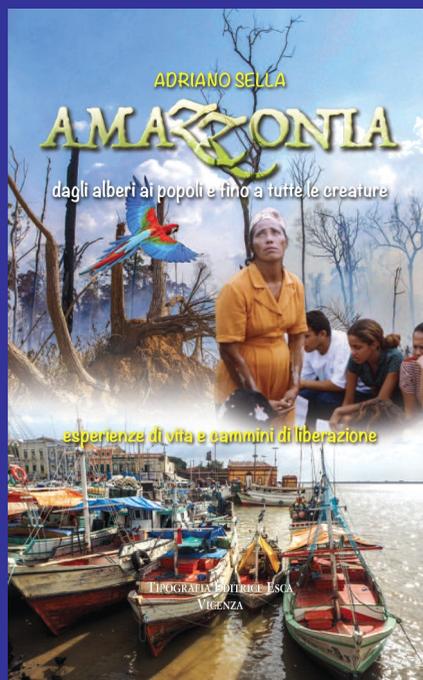
www.contemplazionemissione.org

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