



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

Sobrietà

Lentezza

Venezza

Partecipazione



1° Elogio alla sobrietà (essenzialità)

**Per riscoprire le cose fondamentali della vita:
quelle che danno forma e bellezza alla 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

Costruiamo armonia

5 connessioni per una vita
bella, sana e felice



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 Tetralogo degli elogi per essere più umani e meno artificiali:

- Sobrietà
- Lentezza
- Tenerezza
- Partecipazione



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



Adriano Sella

Spiritualità
dei nuovi
stili di vita

Nella prospettiva del Vangelo

Prefazione di Rosanna Virgili

emi

- Abbiamo una grande sfida da affrontare che è l'intelligenza artificiale. In questo Webinar invernale cercheremo di riscattare quelle dimensioni tipiche dell'umanità che la madre terra ci trasmette continuamente. Sono anche 4 elogi da far diventare nostri e di tutti.
- Alex Langer, grande difensore dell'umanità e dell'ambiente, aveva cambiato il motto dei moderni giochi olimpici: citius, altius, fortius (più veloci, più alti, più forti). Quel motto incarna la legge suprema e universale di una civiltà in espansione illimitata. Il motto alternativo per Langer è lentius, profundius, suavius (lento, profondo e dolce) per costruire una civiltà ecologicamente sostenibile.
- Mi sono ispirato a questo importante motto alternativo di Langer: sobrietà (profundius), lentezza (lentius), tenerezza (suavius); aggiungendo una quarta importante attitudine che è la partecipazione per riscattare l'essere comunitario.

L'elogio alla sobrietà per vivere meglio da umani

(brano diffuso l'anno scorso)



- Sono molto preoccupato del troppo in tutto. Non solo a livello di oggetti ma anche di tecnologie, di divertimenti, di sprechi, di scarti, di rifiuti. C'è il troppo anche a livello di contatti o relazioni liquide, di messaggini o *like*. Come pure un eccesso di amore e, purtroppo, anche di violenza.
- Viviamo, infatti, in una società del troppo e dello spreco, del tutto e subito, dei bisogni indotti e superflui. Il nostro sistema occidentale, dominato prevalentemente dal potere economico-finanziario, ci riempie la vita di oggetti e di tecnologie. Si tratta di una crescita infinita, fatta solamente di cose materiali e virtuali, che conduce ad un arricchimento solo materiale con un grave impoverimento relazionale.
- Dobbiamo prendere coscienza che ci hanno costruito una società votata al consumo sfrenato per farci diventare dei meri consumatori. Il volano di questo consumismo ossessivo non è solo la pubblicità o le tecniche del marketing, ma soprattutto la creazione continua dei bisogni indotti, cioè non necessari e quindi superflui.

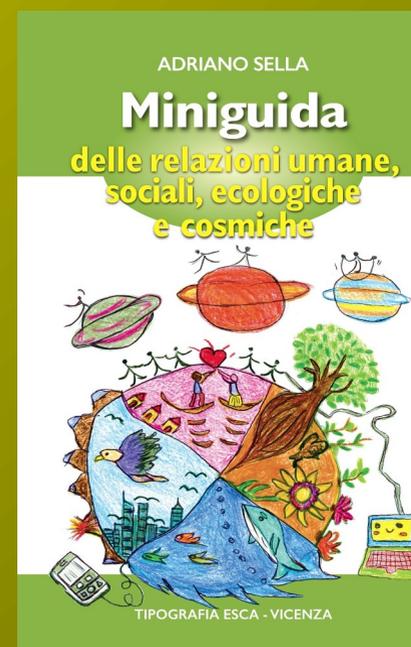
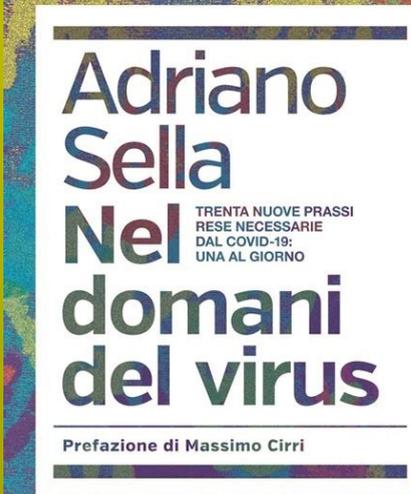
È la morte dell'essere umano per far vivere *l'homo consumens*

(come scrive il noto sociologo *Zygmunt Bauman* nel suo libro *Homo consumens*)

L'insegnamento della pandemia

Più relazioni e meno oggetti

- “Molti hanno già dimenticato una grande verità che ci ha rivelato la Pandemia. Quale? Abbiamo vissuto un periodo di prigionia domestica, il cosiddetto *lockdown*, che ci ha fatto riscoprire l'importanza delle relazioni umane che sono essenziali per il ben vivere, e non secondarie.
- Quella vita rinchiusa in una casa piena di oggetti e di tecnologie non ci aveva reso felici. Tanto è vero che ci ha fatto riscoprire il balcone come luogo di incontro con il vicinato. Una lezione di vita, purtroppo, dimenticata da molti.
- Riscattare la bellezza e la multiformità delle relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche:
 - qualità dei rapporti: meno contatti e più relazioni;
 - riscattare tutta la ricchezza relazionale: sentimenti, parole, sguardi, espressioni corporali e fisiche...
- La relazione non è stata solo un veicolo del coronavirus, ma la relazione può diventare il virus del bene, come medicina per guarire dalla solitudine (cfr. Avvenire, editoriale del sociologo Pierpaolo Donati durante la pandemia).



L'impovertimento relazionale

- Sempre più ricchi di oggetti e sempre meno di relazioni.
- Sempre più nella solitudine relazionale, anche se siamo sempre connessi mediante i *social network*.
- Il dramma della solitudine e dell'abbandono familiare e sociale.



Il primato alle relazioni umane e non alle cose



- L'ossigeno della vita: recuperare la ricchezza delle relazioni umane che sono fondamentali per la felicità ed il gusto della vita.
- È diventata la ricchezza perduta.
- Tuttavia, le relazioni umane saranno l'unica ricchezza che non riusciranno mai a portarci via totalmente, perché sono carne della nostra carne, sangue del nostro organismo.
- Noi siamo esseri relazionali: siamo fatti di relazioni.

Il segreto della felicità per una vita felice e longeva:

LE BUONE RELAZIONI

Dopo viene:

- la fama;
- il successo;
- la carriera;
- il lavoro appagante economicamente.
- le cose e le tecnologie

(Studio sullo sviluppo umano dell'adulto - Indagine della famosa università Harvard di Cambridge (Boston - USA))



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 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)

**Meno (quantità)
per un di più (qualità)**

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



**Togliere
per dare forma e
bellezza**

Il consumismo invece ci fa aggiungere



Laboratorio

Operazione zaino

**Scegliere quello
che davvero è
utile, necessario,
fondamentale per
la vita**



Laboratorio

Operazione zaino

**Eliminare tutto
quello che è
superfluo, inutile e
dannoso per la vita**



La sobrietà

deve diventare il nostro stile di vita
per una vita felice



I verdi fondamentali:

Essenzializzare

Liberare

Qualificare

Al posto dei verbi:

Aggiungere

Accumulare

Riempire



Sobrietà felice è una scelta rivoluzionaria nei confronti della cultura del consumismo integrale:

- oggetti e merci
 - tecnologie
 - Informazioni
 - esperienze e attività
 - relazioni = contatti
-
- consumare meno e meglio;
 - ma soprattutto essenzializzare, valorizzare e condividere per il bene di tutti .



Adriano Sella

Miniguide
dei nuovi stili
di vita



QUARTA
EDIZIONE
AGGIORNATA

TIPOGRAFIA EDITRICE ESCA - VICENZA

La sobrietà felice

La sobrietà è quindi l'arte
per la vita di qualità

#VOLERSIBENE

Adriano Sella

CAMBIAMENTI A KM 0



L'opzione del quotidiano
per nuovi stili di vita



- Uno dei tre binari per costruire nuovi stili di vita nella propria vita quotidiana: sobrietà, tempo e spazio.
- La sobrietà fa riscoprire l'essenzialità della vita umana: quello che genera forma e bellezza della vita.
- La sobrietà è fondamentale per poter recuperare tempo orientandolo alle cose essenziali della vita.
- Non è meno ma più vita: il *di più* contro il *troppo*.

Pensieri generativi

Sobrietà felice

Meno cose e
tecnologie

Più beni
relazionali





Abbiamo costruito un sistema che ci persuade a spendere il denaro che non abbiamo, in cose che non necessitiamo, per creare impressioni che non dureranno, su persone che non ci interessano.

(Emile H. Gauvreay)

A conti fatti la sobrietà conviene.
Ci fa guadagnare in rapporti umani,
in rapporti sociali,
in tranquillità,
in salute,
ci regala un ambiente
più sano.

(Francesco Gesualdi)



La sobrietà è l'arte per il ben vivere, è la
connessione che ci fa riscattare
l'umanità nella sua pienezza ed è lo
strumento musicale che ci fa suonare la
sinfonia della vita planetaria, che può
ancora oggi risplendere con i colori
dell'arcobaleno.

(Adriano Sella)





Adriano Sella

Costruiamo armonia

5 connessioni per una vita
bella, sana e felice



Adriano Sella

COSTRUIAMO IL CAMBIAMENTO

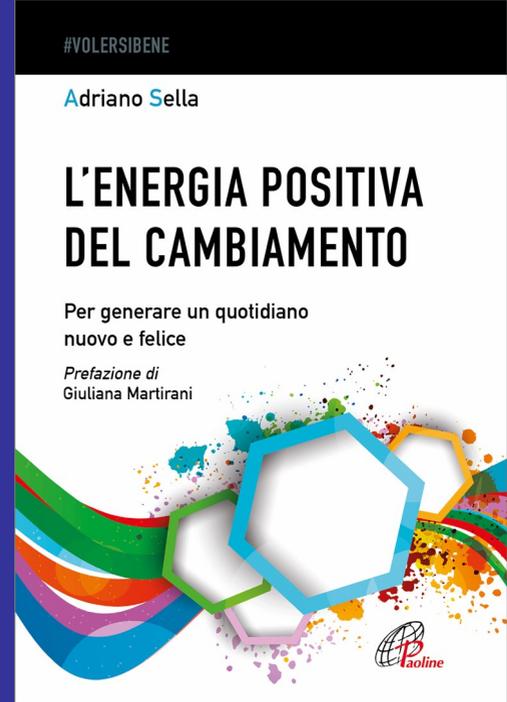
6 PARTI DEL CORPO
DA ATTIVARE
PER RIGENERARE
IL MONDO



Adriano Sella Verso una vita felice

COME
LA BELLEZZA
TRASFORMA
IL MONDO

Con una prefazione di Paolo Iannaccone
e una postfazione di Eleonora Fontana e Davide Peron



#VOLERSIBENE

Adriano Sella

L'ENERGIA POSITIVA DEL CAMBIAMENTO

Per generare un quotidiano
nuovo e felice

Prefazione di
Giuliana Martirani



ADRIANO SELLA

NUOVI STILI DI VITA

*Otto consigli
per cambiare rotta*



ADRIANO SELLA

7 relazioni umane di misericordia



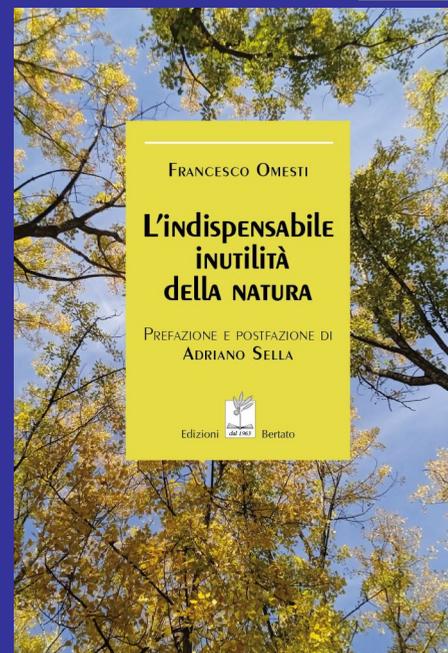
ADRIANO SELLA

Il viaggio possibile per la fratellanza universale

Dal sogno alla realtà
guidati dalla *Fratelli tutti*

Prefazione del
vescovo e card. Matteo Maria Zuppi

edizioni la meridiana
paginealtre

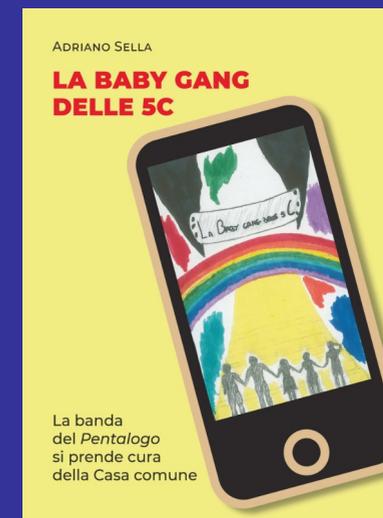


FRANCESCO OMESTI

L'indispensabile inutilità della NATURA

PREFAZIONE E POSTFAZIONE DI
ADRIANO SELLA

Edizioni
la meridiana Bertato



ADRIANO SELLA

LA BABY GANG DELLE 5C

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

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

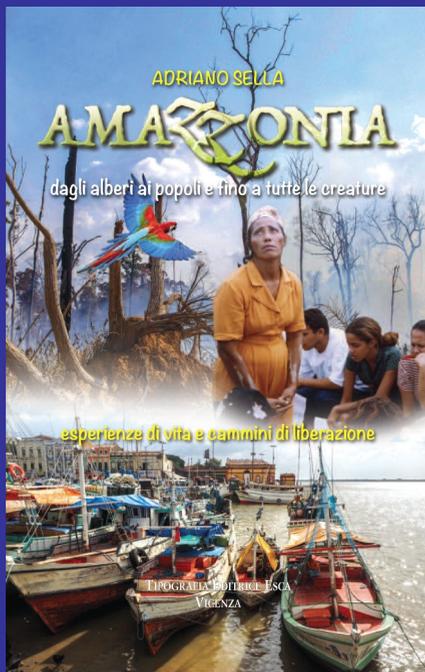
www.nuovistilidivitaitalia.wordpress.co

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

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