



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

Sobrietà

Lentezza

Tenerezza

Partecipazione



1° Elogio alla partecipazione (relazionalità)

**Per liberarci dall'individualismo, riappropriandoci della
comunità (popolo) verso la fratellanza universale**

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
prenderci cura della casa
comune

La bellezza delle relazioni che ci fanno sentire comunità

Sono tante le testimonianze che rivelano quanto sono importanti le relazioni intrise di amore, e quanto è importante il focolare domestico (la famiglia) e la comunità:

- le persone sole che vanno al pranzo di Natale, promosso Caritas, per viverlo insieme con gli altri;
- le persone fragili (ex tossicodipendenti, ex alcolisti...) che sono stati salvati dalle comunità terapeutiche o dai gruppi alcolisti anonimi;
- gli alunni della scuola media: famiglia e amici sono le realtà fondamentali per essere felici;
- le famiglie e le comunità che mettono al centro la tenerezza e la cura reciproca, sprigionando gioia e generando attrazione;
- Dio che si è fatto relazione di amore mediante il suo figlio Gesù;
- la prima comunità cristiana: “guarda come si amano”;
- lo studio dell’Università Harvard sullo sviluppo umano: le buone relazioni = il segreto della felicità per una vita felice e longeva.





Dal Coronavirus

Alcune esperienze
che hanno rafforzato
il cambiamento

Digiuno e astinenza dalle relazioni umane (famigliari e sociali)

- ◆ La riscoperta delle relazioni come essenziali e non più secondarie.
- ◆ La riscoperta del balcone come luogo per relazionarsi con il vicinato.
- ◆ La riscoperta di essere una grande comunità dove nessuno si salva da solo

Il Covid: palestra di vita



Reti comunitarie attraverso le belle relazioni



“La conversione ecologica che si richiede per creare un dinamismo di cambiamento duraturo è anche una conversione comunitaria... Ai problemi sociali si risponde con **reti comunitarie**, non con la mera somma di beni individuali.” (LS 219)

“Tuttavia mi preme ribadire che l’amore è più forte. Tante persone, in queste condizioni, sono capaci di tessere legami di appartenenza e di convivenza che trasformano l’affollamento in un’esperienza comunitaria in cui si infrangono le pareti dell’io e si superano le barriere dell’egoismo. Questa esperienza di salvezza comunitaria è ciò che spesso suscita reazioni creative per migliorare un edificio o un quartiere” (LS 149)

Il progetto della Creazione

Non soli ma insieme

Il racconto dell'opera creatrice di Dio, nel libro della Genesi, evidenzia che il piano di Dio include la creazione dell'umanità con uno stampo comunitario, ossia siamo fatti in modo costitutivo per vivere insieme, e non da soli.

“Poi il Signore Dio disse: "Non è bene che l'uomo sia solo: gli voglio fare un aiuto che gli sia simile". Allora il Signore Dio plasmò dal suolo ogni sorta di bestie selvatiche e tutti gli uccelli del cielo e li condusse all'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato ognuno degli esseri viventi, quello doveva essere il suo nome. Così l'uomo impose nomi a tutto il bestiame, a tutti gli uccelli del cielo e a tutte le bestie selvatiche, ma l'uomo non trovò un aiuto che gli fosse simile. Allora il Signore Dio fece scendere un torpore sull'uomo, che si addormentò; gli tolse una delle costole e rinchiuse la carne al suo posto. Il Signore Dio plasmò con la costola, che aveva tolta all'uomo, una donna e la condusse all'uomo. Allora l'uomo disse: "Questa volta essa è carne dalla mia carne e osso dalle mie ossa. La si chiamerà donna perché dall'uomo è stata tolta". Per questo l'uomo abbandonerà suo padre e sua madre e si unirà a sua moglie e i due saranno una sola carne” (Gen 2,18-24).



Nel cuore della madre terra e dell'umanità

Dopo tutto
c'è soltanto
una razza:
l'umanità
George Moore



- **Alterità:** chiamati ad andare verso gli altri per umanizzarci (diventare umani).
- **Diversità:** scoprire la bellezza delle differenze che ci arricchiscono e ci completano.
- **Peculiarità:** unicità di ogni persona e popolo.
- **Unità:** interdipendenti, fatti per stare insieme (nucleo familiare, comunità, popolo, umanità)

Le tendenze invisibili

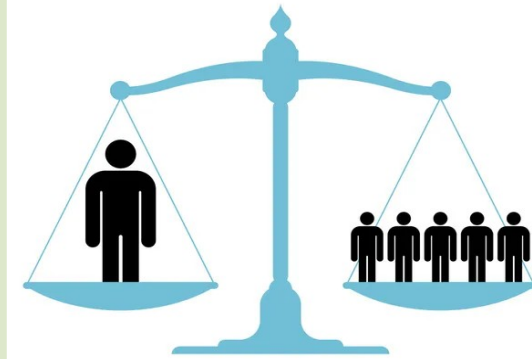
La ricchezza economica genera autonomia e indipendenza, perché le cose tendono a chiuderci, ad isolarci e a soffocare la vita.

La povertà (non la miseria) favorisce prossimità e vicinanza, generando relazioni umane di solidarietà: i rapporti umani tendono ad aprirci agli altri e al mondo. E sono l'ossigeno dell'esistenza.



Il primato dell'io sull'altro, del mio sul nostro.

- La cultura dell'individualismo: l'io al centro di tutto, il noi è solo funzionale all'io.
- Il mio che diventa sacro (casa, auto, tecnologie...), mentre il bene comune (strada, piazza, scuola, il parco...) viene trascurato e imbruttito.
(Nel vocabolario indigena non esiste il mio, ma il nostro)
- La cultura della mercificazione e dell'usa e getta:
 - questa cultura non si è fermata alle cose, ma ha contaminato anche le relazioni (l'altro come merce), fino ad arrivare a Dio (un bel prodotto sacro).
- La cultura della monetizzazione di tutta l'azione individuale e comunitaria: il lavoro sono per lo stipendio.
- La crisi dell'azione comunitaria e dell'impegno gratuito: solo se c'è un tornaconto individuale, soprattutto a livello economico
- Il bene comune considerato un ostacolo per il bene individuale; oppure è importante solamente se serve per raggiungere il bene individuale.



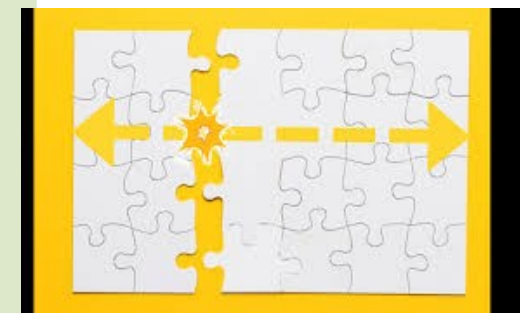
La frammentazione e la disgregazione

Strategie da parte del sistema per poter dominare i popoli

- Frammentare il tessuto sociale che genera la comunità civile:
 - i centri commerciali al posto dei negozi di prossimità: l'individuo al posto dell'essere sociale;
 - i condomini con gli appartamenti al posto delle contrade, dei villaggi comunitari o dei condomini solidali.
- Disgregare coloro che cercano di mettersi insieme, come comunità e popolo, per impedire l'unione della gente in forma di gruppo, associazione, movimento, rete, comunità.
- Generare conflitti sociali: mettere gli uni contro gli altri, i poveri contro gli altri poveri.
- Mettere le persone sempre di più di corsa e con sempre meno tempo, per poter soddisfare non solo i bisogni primari ma soprattutto tanti bisogni superflui = senza più tempo per pensare, per stare insieme, per condividere, per l'agire comunitario.

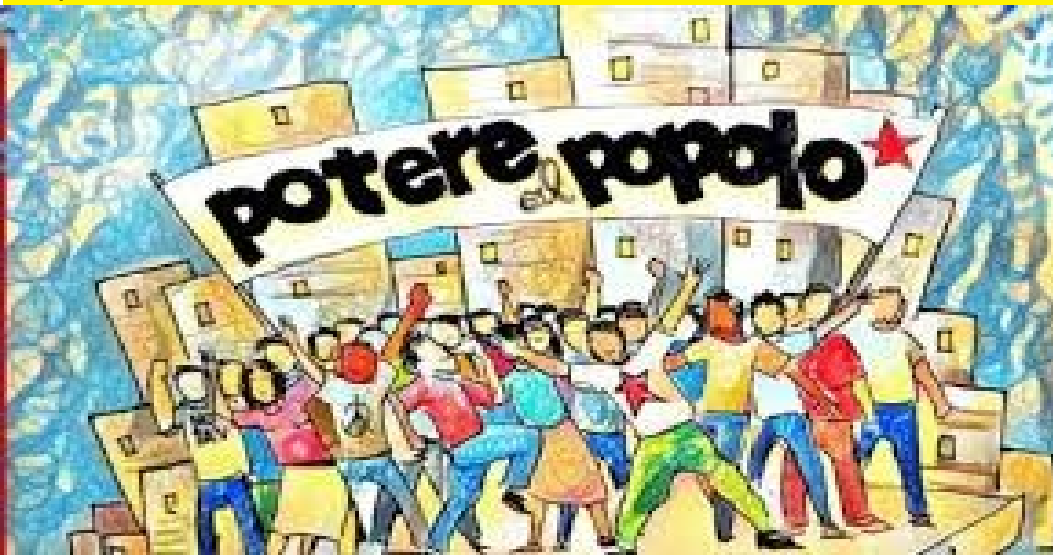
La frammentazione del collettivo è:

- un'arma dei poteri forti o occulti per poter indebolire la forza collettiva;
- la debolezza dei piccoli nel mettersi insieme: fare rete;



Riscatto della dimensione collettiva e della cittadinanza

- Recupero delle categorie: popolo e comunità.
- Agire in rete: fare rete è la forza dei piccoli
- “Fare spazio ad un agire-pensante”
(Elena Granata alla Settimana Sociale di Trieste).



La sfida relazionale

Il riscatto della ricchezza perduta: le relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche.

- Per rendere possibile la vita comunitaria dobbiamo affrontare questa sfida.
- Non c'è comunità senza relazionalità.
- Il recupero della relazione di cura e di custodia: “I Care” al posto del “Me ne frego”.



Essere popolo e agire in rete

A livello sociale: fare rete

Popolo e non populismo (*Fratelli tutti* n.155-164)

- La migliore politica deve riscattare la categoria di popolo che è un aspetto fondamentale della realtà sociale e della democrazia.
- La migliore politica deve liberarsi di due tendenze estremiste: populismi e liberalismi. Entrambi non amano i poveri ma li usano. I primi in forma demagogica per il proprio fine, gli altri per gli interessi economici dei potenti.
- Popolo significa far parte di un'identità comune fatta di legami sociali e culturali: un processo lento e difficile verso un progetto comune.
- Categoria di “popolo” è aperta ed esprime una realtà in divenire, non statica o chiusa.
- Popolo è una realtà aperta sempre a nuove sintesi nell'assumere quello che è diverso, senza negare quello che è ma disponibile ad essere arricchito da altri.

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

Essere popolo e agire in rete

A livello sociale: fare rete

Forme di società civile organizzata

- Comitati di quartiere: es. controllo del vicinato.
- Comitati del territorio: es. comitati per la difesa del suolo e la tutela del territorio.
- Gruppo di acquisto solidale (esigenza della Settimana Sociale anche per le parrocchie)
- Comunità energetiche (esigenza della Settimana Sociale anche per le parrocchie)
- Reti comunitarie: mettere insieme i gruppi e le associazioni
 - Rete Libera, Slow Food, ...
 - A livello locale: VicenzaMondo, Rete NSDV Padova, ...



Essere comunità e agire in sinodalità

A livello ecclesiale

Nell'esortazione apostolica "Evangelii Gaudium"

- Comunità: 57 occorrenze.
- "La Chiesa "in uscita" è la comunità di discepoli missionari che prendono l'iniziativa, che si coinvolgono, che accompagnano, che fruttificano e festeggiano" (EG 24)
- La comunità evangelizzatrice.
- **NO** alla parrocchia come distributore di sacramenti o agenzia di servizi.
- **SI** alla comunità cristiana = famiglia di Dio con lo stile comunionale e sinodale.
Parrocchia, secondo *Evangelii Gaudium*, è:
 - comunità di comunità;
 - santuario dove gli assetati vanno a bere per continuare a camminare.
 - "Non lasciamoci rubare la comunità!" acclama papa Francesco.
- **SI** alla comunità come: luogo di condivisione, focolare di comunione, oasi di contemplazione, sentinella di custodia e di cura anche del proprio territorio ecc.



Essere comunità e agire in sinodalità

A livello ecclesiale



- Favorire e far crescere le **piccole comunità cristiane** dove le relazioni sono vive e forti.
- **Rete interdiocesana Nuovi Stili di Vita:** per condividere buone pratiche e costruire piste pastorali per la custodia del creato.
- **Commissioni diocesane o Tavoli del creato (dei nuovi stili di vita):** per animare la chiesa locale ad adottare nuovi stili di vita e nuovi stili di chiesa.
- **Movimento Laudato si:**
 - la rete dei circoli Laudato si'



**MOVIMENTO
LAUDATO SI'**

Cattolici per la nostra casa comune



Oggi come è la cittadinanza? Attiva o passiva?



- Bisogna riscattare la Cittadinanza attiva per poter costruire la migliore politica (la Polis):
 - ✓ la Cittadinanza attiva e protagonista genera una buona politica.

Cittadini attivi e responsabili

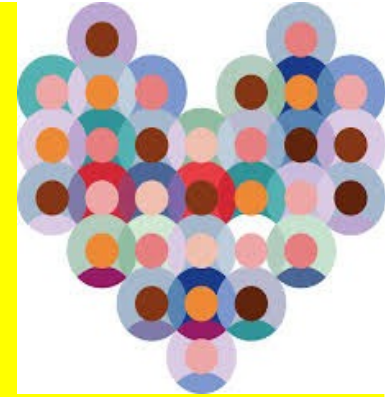


Etimologicamente - affermava Papa Francesco - cittadino viene dal latino *citatorium*. Il cittadino è il convocato, il chiamato al bene comune, convocato perché si associ in vista del bene comune.

Cittadino = colui che s'impegna e lotta per il bene comune.

Al cuore della democrazia c'è la partecipazione tra storia e futuro (Settimana sociale di Trieste)

Democrazia = partecipazione



Le 7 schede proposte dalla Settimana Sociale di Trieste per i territori:

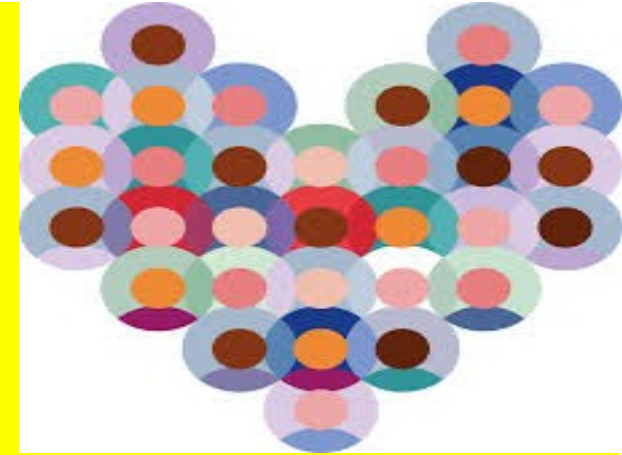
- Piazze della democrazia, per approfondire insieme un tema di interesse locale.
- Dialoghi delle buone pratiche, per mettere a confronto varie esperienze e far collaborare le realtà coinvolte.
- I villaggi delle buone pratiche, per dare visibilità alle buone pratiche e generare partecipazione e collaborazione.
- Incontri di condivisione per amministratori di formazione cristiana, per ricercare possibili campi di collaborazione per il bene comune.
- Patti di collaborazione fra cittadini e pubblica amministrazione per la gestione condivisa del bene comune
- Consiglio comunale dei Ragazzi e delle Ragazze, per renderli partecipi all'impegno civile e politico;
- Comunità energetiche rinnovabili, per favorire comunità attorno alla questione energetiche

Partecipazione è anticipare il futuro: movimenti popolari latino-americani

- Il Movimento senza terra genera la rivoluzione culturale e sociale:
 - da individui nelle favelas a popolo che lotta per la terra (cittadini attivi)



Partecipazione a tre livelli: personale, comunitario, istituzionale.



- **I Nuovi Stili di vita** sono un cambiamento che parte dal basso, ma che esige tre livelli: personale, comunitario e istituzionale.
- **Democrazia partecipativa o diretta:**
 - ✓ *Iniziativa per più democrazia a Bolzano*, nata nel 1995:
 - **2005 è stato introdotto per prima volta lo strumento del referendum propositivo nella Provincia autonoma di Bolzano;**
 - ✓ *Bilancio partecipativo del Brasile*: coinvolgimento del popolo per definire il bilancio delle spese pubbliche
- **Partecipazione digitale:** le petizioni online = il click per fare pressione (lobby positiva)
- **Mobilitazione:** scendere in piazza per le marce collettive
- **Metodologie per far partecipare:**
 - non far percepire il giudizio o la condanna: noi siamo i migliori (i figli della luce), mentre gli altri sono i peggiori (i figli delle tenebre);
 - tutti discepoli e non solo lo schema: maestri - discepoli;
 - la rivoluzione silenziosa (dal basso), ma soprattutto non violenta;
 - l'energia relazionale: le buone relazioni generano attrazione e coinvolgimento;
 - saper riconoscere il valore e la differenze degli altri: dare spazio al protagonismo altrui.





I Cammini di Prossimità per un'altra economia possibile



- È un gruppo di giovani chiamati dal Papa che agisce sul proprio territorio per cambiare l'economia del futuro.
- Sono organizzati in team di lavoro che portano avanti progetti su tematiche che ritengono importanti come esigenza del territorio.
- Credono che il vero cambiamento parta dal coinvolgere quanti più possibili in progetti concreti e tangibili che possano mostrare che anche con un piccolo cambiamento nella propria realtà se coordinato e condiviso con altri può fare la differenza (fare rete).

IL VOTO NEL PORTAFOGLIO

- Saper scegliere per cambiare l'economia
- Il potere forte dei consumatori
- *Consum-attori*: attori del consumo
- “Carlo Marx direbbe oggi: *Consumatori di tutto il mondo unitevi*” (Leonardo Becchetti).



Il voto nel portafoglio

Consumo critico e responsabile

La tattica del boicottaggio:

- Personale
- Ma soprattutto collettivo

I “Consum-attori ce l’hanno fatta”

- Vari cambiamenti delle imprese, anche multinazionali, grazie al consumo responsabile.



Il cambiamento è possibile mediante l'azione comunitaria

Le aziende che si comportano male in Palestina

Il direttore dell'Indipendente (Andrea Legni) ha dichiarato:

- Il boicottaggio fa la differenza: Israele ha paura del boicottaggio perché dà molto fastidio. Ha dichiarato, infatti, che il movimento BDS (Boicottaggio Disinvestimento e Sanzioni) come associazione terroristica, come se fosse l'ISIS. Info sul BDS: <https://bdsitalia.org/>
- Catena di supermercati Carrefour è complice del genocidio in Palestina, perché manda pacchi di aiuti gratuitamente ai soldati israeliani che stanno a Gaza.
- HP = sviluppatori di tutti i sistemi elettronici usati da Israele per controllare i palestinesi e per la parte tecnologica della guerra.
- Risultati concreti:
 - ✓ Carrefour dal 7 ottobre 2023 ha chiuso battente in 7 paesi: Libano, Egitto,...
 - ✓ Il marchio italiano, sponsor della nazionale israeliana di calcio, è stato sottoposto al boicottaggio e ha perso soldi. Alla fine ha smesso di fare da sponsor.

Movimento Gocce di Giustizia

Miniguida

al consumo critico
e al boicottaggio



EDIZIONE
aggiornata
2021



Edizioni Bertani - Les et Bégin



Strumenti di educazione al consumo critico e responsabile, fin dal 1996.



Guida e Miniguia

Movimento Gocce di Giustizia

Miniguia

al consumo critico
e al boicottaggio



QUESTO MONDO
NON È IN VENDITA

EDIZIONE
aggiornata
2021



Edizioni Bertoldo - Ars et Religio

Oggi anche una
APP



Pensieri generativi



RETI DI COMUNITA'

Al cuore della democrazia: la partecipazione

La relazione come motore della cittadinanza attiva



“Dio ci insegna a pensarci gli uni per gli altri, a servire il prossimo per capire chi siamo.

Grazie perché, unendo lo spirituale e il sociale, come ci chiede Gesù, possiamo aiutare il mondo a essere ciò che Dio vuole: la casa comune di fratelli tutti, sinfonia di amore e differenze che cantano la gloria di Dio e dell'uomo di cui Lui si prende cura”

(Il vescovo e card. Matteo Zuppi, presidente della CEI, nel saluto finale della Settimana Sociale di Triste).



Adriano Sella

Costruiamo armonia

5 connessioni per una vita
bella, sana e felice



Adriano Sella

COSTRUIAMO IL CAMBIAMENTO

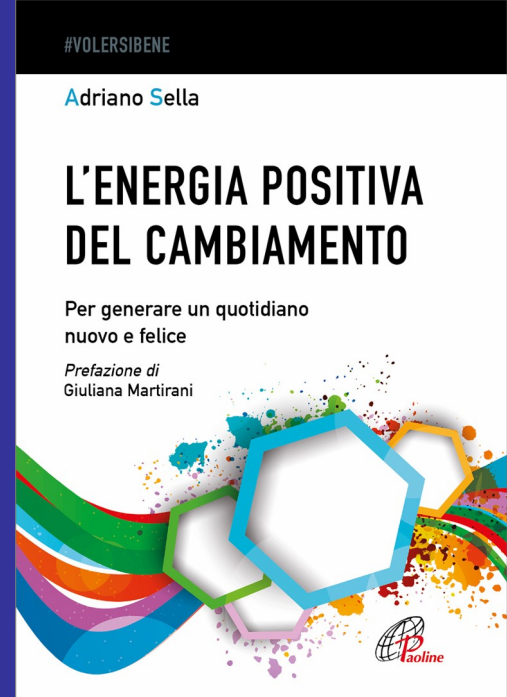
6 PARTI DEL CORPO
DA ATTIVARE
PER RIGENERARE
IL MONDO



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*



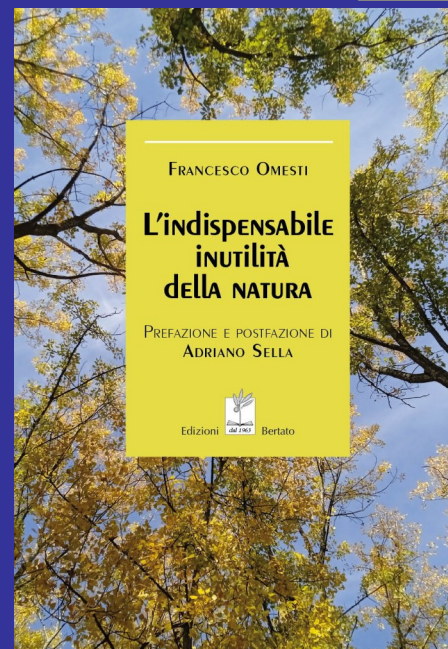
ADRIANO SELLA

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

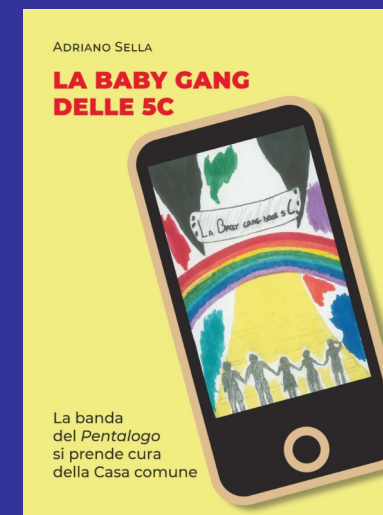
PREFAZIONE E POSTFAZIONE DI
ADRIANO SELLA

Edizioni
laonline Bertato



ADRIANO SELLA

7 relazioni umane di misericordia



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

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