

# Che cos'è la Cultura Rigenerativa?

- Cura di sé, delle azioni, interpersonale, della comunità, delle persone e del pianeta

# Cura di sè, delle azioni, interpersonale, della comunità, delle persone e del pianeta

Una cultura rigenerativa umana deve essere sana, resiliente e adattabile; si prende cura del pianeta e della vita nella consapevolezza che questa è la via più efficace per creare un futuro rigoglioso per tutta l'umanità. Cultura Rigenerativa significa migliorare anno dopo anno, guarire e progredire a piccoli passi, e farlo a tutti i livelli, dall'individuo alle comunità, dai nostri suoli, alla nostra acqua e aria.

Più che essere una rete di attiviste/i, cerchiamo modi di essere e di agire che apportino un cambiamento positivo. Non siamo solo una rete di attivist\* ma esploriamo modi di essere e di agire che supportino un cambiamento positivo.

Questo può includere anche cerimonie e preghiere (in modalità che non sono dogmatiche o predefinite) che ci possono servire a trovare ispirazione da cose che reputiamo più grandi di noi. Abbiamo bisogno di riconnetterci con l'amore per noi stesse/i, per i nostri territori e per la nostra gente così come ai "vicini più lontani", a tutte le persone e al mondo naturale.

Le Culture Rigenerative propongono un approccio diverso ai movimenti per il clima e non solo. Le Culture Rigenerative riguardano come ci muoviamo nella direzione di una pratica e di una dimostrazione del cambiamento che vogliamo sperimentare profondamente nella nostra vita e in tutta la società. Il suo scopo è quello di coltivare una nuova cultura che sia resiliente e solida e che possa supportarci tutt\* attraverso i cambiamenti che dovremmo inesorabilmente far fronte insieme.

Le Culture Rigenerative ci precedono, ci sostengono e durano oltre le azioni che intraprendiamo come parte della nostra ribellione. In Extinction Rebellion, riconosciamo che abbiamo molto lavoro da fare all'interno del nostro movimento per incarnare veramente una Cultura Rigenerativa. E pensiamo che sia un percorso necessario per generare cambiamenti significativi e duraturi nel mondo che condividiamo. Non c'è una definizione unica di Cultura Rigenerativa, ma piuttosto una cornice teorica che si basa sui principi naturali e che permette ad ognun\* di sviluppare il proprio approccio alla pratica di un modo di vivere rigenerativo. Semplicemente questo significa dare qualcosa in più rispetto a ciò che si prende.

# QUESTA CULTURA RIGENERATIVA INCLUDE UNA SANA ATTENZIONE AL SUPPORTO RECIPROCO ATTRAVERSO :

- **Cura di Sé:** come ci prendiamo cura della nostre necessità e del nostro personale processo di guarigione da questo sistema tossico.
- **Cura nelle Azioni:** come ci prendiamo cura un\* dell'altr\* mentre mettiamo in atto insieme delle azioni dirette e di disobbedienza civile.
- **Cura interpersonale:** come ci prendiamo cura delle nostre relazioni, consapevoli di come ci influenziamo a vicenda, e facendo la nostra parte delle relazioni / facendoci carico della nostra parte nella relazioni.
- **Cura della comunità:** come ci prendiamo cura del nostro sviluppo in quanto rete e comunità, rinforzando le nostre connessioni e la nostra aderenza a questi principi e valori.
- **Cura delle persone e del pianeta:** come ci occupiamo delle nostre comunità in senso più ampio, e del pianeta che offre sostentamento a tutt\* noi.

da [REGEN101](#), pp.12-13