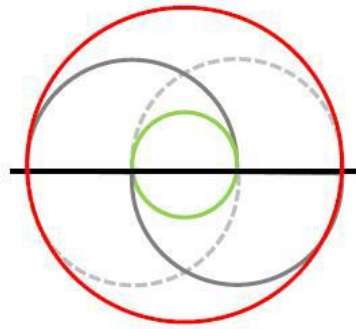
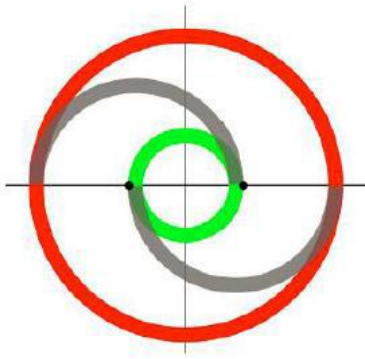


IL SIMBOLO DELLA NONVIOLENZA ATTIVA



Si fonda sulla regola aurea e sui principi base della nonviolenza attiva:

- Pensare, sentire e agire nella stessa direzione (coerenza interna)
- Trattare l'altra/o come vuoi essere trattata/o (coerenza esterna)

SIGNIFICATO DEL SEGNO

Il cerchio ha molti significati, ma la maggior parte di loro sono legati alla perfezione. L'equilibrio perfetto, l'equidistanza, la coerenza tra tutte le cose.

Due cerchi, uno più piccolo e interno per l'individuo (**la coerenza interna**) e intorno uno grande per l'universo, la società o l'altra/o (**la coerenza esterna**). Ma queste due proposte di base non sono separate l'una dall'altra, sono necessariamente collegate con i due semicerchi, esprimendo principalmente 2 significati: **la connessione** tra coerenza interna ed esterna, come la connessione tra l'individuo e la società che lo circonda. Questa relazione è sempre attiva in entrambe le direzioni e in continuo movimento. Nel simbolo, infatti, si riconosce anche un vortice, una spirale: rappresenta l'universo in movimento o **la forza evolutiva crescente**, che è un riferimento importante per l'Umanesimo Universalista.

COME DISEGNARE IL SIMBOLO

Indichiamo alcune linee guida per disegnarlo facilmente.

In base al numero di partecipanti si definiscono i raggi dei cerchi interni/esterno

Strumenti: corda, gesso

Una persona fissa il centro e tiene un'estremità della corda, l'altra persona tiene l'altra estremità rigidamente a misurare il raggio e disegna il cerchio con il gesso

Consideriamo 2 persone per ogni metro con il volto rivolto al centro del simbolo

Per circa 120 partecipanti.

Raggio cerchio interno: 2 metri, circonferenza = 12,5 m $\approx$ 25 persone

Raggio cerchio esterno: 6 metri, circonferenza = 37,5 m $\approx$ 75 persone

Raggio semicerchio: 4 metri, circonferenza = 25 m su due semicerchi $\approx$ 10 persone a semicerchio

1. Disegnare il cerchio interno partendo da un raggio opportuno precedentemente calcolato (contrassegnato con verde)
2. Disegnare il cerchio esterno dallo stesso centro del cerchio interno, ma con un raggio 3 volte più grande (segnato in rosso).
3. Disegna mentalmente una retta che passando per il centro dei cerchi arriva alla circonferenza esterna (contrassegnata nero)
4. Dove la linea interseca il cerchio interno sul segmento sinistro e destro, lì saranno i centri per disegnare i due semicerchi di diametro doppio rispetto al cerchio interno. Fissando un'estremità della corda su uno dei due punti (evidenziati in figura) e l'altra estremità sull'altro punto, si disegnano i due semicerchi fino ad intersecare il cerchio esterno (in grigio)

BREVE APPROFONDIMENTO

Il cerchio più piccolo, quello interno, rappresenta il principio della nonviolenza interna. Il principio che ci aiuta a mettere ordine dentro di noi e a risolvere le nostre contraddizioni, ovvero **il principio della COERENZA e UNITA' INTERNA** dice: **"Ciò che pensi deve coincidere, con ciò che senti e con ciò che fai. Tutto deve dirigersi verso la coerenza, verso l'unità"**. Nonviolenza interna, ovvero come liberarci dei nostri contrasti interni e della violenza e sofferenza che si sviluppano dentro di noi: nei nostri pensieri, nella nostra immaginazione o ricordi, nelle emozioni negative che non riusciamo a tirare fuori ed elaborare.

Il cerchio più grande, quello esterno, rappresenta il principio della nonviolenza esterna, cioè come risolvere i conflitti che abbiamo con gli altri e le altre; questo principio è noto come **Regola d'Oro**, perché è proferito e diffuso in tutto il mondo, in tutte le culture e spiritualità da più di 5000 anni, è il **Principio di Solidarietà e Reciprocità**: **"Quando tratti le/gli altre/i come vuoi essere trattata/o, ti liberi"**: imparare a comunicare in maniera nonviolenta ciò di cui abbiamo bisogno e a dare noi ciò che chiediamo agli altri senza aspettativa, ma per coerenza.

Questi due principi non possono essere separati: non ci può essere coerenza interna senza coerenza esterna e viceversa, sono uniti in una spirale, come le spirali dell'universo in movimento sospinti da forza evolutiva crescente. Questa forza interiore porta nell'esperienza vissuta alla Spiritualità della Nonviolenza: **Io esisto perché tu esisti**.

