



# GIORNATA DI RIFLESSIONE SULA NONVIOLENZA

## Introduzione per insegnanti

Durante la giornata realizzeremo il simbolo umano della Nonviolenza (quello riportato in alto a sinistra). Mentre alcune/i insegnanti si occuperanno di preparare il simbolo in giardino/palestra seguendo le indicazioni in allegato, proponiamo ai bambine/ragazzi di riflettere su **“la differenza tra Pace e Nonviolenza”**. **Ognun per sé, per poi sintetizzare la risposta attraverso un disegno**, che possa rappresentare il loro pensiero e il loro sentire, riportando sul foglio **una breve didascalia del disegno**.

**Il disegno andrà portato con loro in giardino/palestra**, lo terranno alto sopra la loro testa quando si disporranno sul simbolo e saranno fotografati come testimonianza della giornata. Poi resterà a loro.

Mentre i bambini saranno disposti sul simbolo, verrà data una spiegazione del simbolo (DI SEGUITO) e ci sarà un minuto di silenzio per una riflessione personale. Verrà quindi fornita un'ulteriore risposta alla domanda fatta loro per alimentare e approfondire la riflessione fatta e le elaborazioni successive che emergeranno in classe. Verrà inoltre presentato il progetto de **“Lo Scaffale dei libri della Nonviolenza”** (allegato) e la **III Marcia Mondiale per la Pace e la Nonviolenza**, che partirà il 2 ottobre 2024 dal Costa Rica per essere in Italia verso la metà di novembre del prossimo anno.

## **IL SIMBOLO DELLA NONVIOLENZA.**

Il simbolo è costituito basicamente da due cerchi collegati tra loro in un movimento a spirale. Il cerchio è un simbolo che rappresenta l'equilibrio perfetto, l'equidistanza, la coerenza tra tutte le cose.

La nonviolenza si basa essenzialmente su 2 principi fondamentali.

Il cerchio più piccolo, quello interno, rappresenta il principio della **nonviolenza interna**, cioè 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 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”**.

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: **“Quando tratti le/gli altre/i come vuoi essere trattato/o, ti liberi”**.

Ma questi due principi, dell'unità interna (pensare, sentire e agire nella stessa direzione) e della Regola d'Oro (trattare come si vuole essere trattati), 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**.

**PRENDIAMOCI UN MINUTO PER RIFLETTERE SU QUESTI DUE PRINCIPI DI UNITA' E SOLIDARIETA', E POI CHIEDIAMO DAL PROFONDO DEL NOSTRO CUORE DI CRESCERE IN COERENZA INTERNA ED ESTERNA, DI FAR CRESCERE IN NOI LA NONVIOLENZA.**

Dopo la riflessione, bambine/ragazzi vengono invitati a condividere la loro riflessione sulla differenza tra Pace e Nonviolenza.

Infine si chiarisce:

La Pace è una situazione da raggiungere, e spesso ci sono molte discussioni sul modo di raggiungere la Pace. Bisogna stabilire quali fatti possono avvicinare od allontanare la pace. Questo dibattito può portare anche a delle conclusioni contrastanti: come fare la guerra per la pace e ricorrere alle armi per la sicurezza.

La Nonviolenza è una metodologia d'azione, un insieme di pratiche da mettere in atto, un comportamento, un atteggiamento, uno stile di vita personale e sociale: la scelta di non ricorrere mai alla violenza, di rifiutarla a priori.

La nonviolenza, non è semplicemente la ricerca della pace, ma porta necessariamente la Pace. Il rifiuto di qualsiasi forma di violenza (per cui quella fisica, quella economica, quella ecologica, quella morale, quella religiosa o culturale o di genere, qualsiasi tipo di discriminazione) è l'unica strada che possa realmente liberarci della violenza e portare la pace e la convivenza tra i popoli.

La nonviolenza è un modo per trattare se stessi, le/gli altre/i, la natura, l'universo. È un modo di porsi e di osservare, uno sguardo **con cui bisogna crescere** e che va **costantemente allenato**, perché **richiede più forza morale e più capacità riflessiva** della risposta violenta.

Per questo parliamo di educazione alla nonviolenza o meglio alla metodologia della nonviolenza attiva.

Ci sarà modo di approfondire queste riflessioni in classe, non solo oggi, ma a partire da oggi approfondendo un discorso già avviato nelle classi, anche grazie alla prossima installazione dello Scaffale dei libri della Nonviolenza (allegato), uno scaffale apposito per imparare dai libri, ma anche per condividere le proprie riflessioni ed esperienze. Sarà un Totem, perché imparare la nonviolenza ci protegge e ci libera dalla violenza e dalla sofferenza, ma anche una mascotte, da curare, da alimentare, da far crescere.

Sarà un modo quest'anno per lavorare insieme e arrivare pronti e pronte il prossimo anno al passaggio della Terza Marcia Mondiale per la Pace e la Nonviolenza, che partirà il 2 ottobre 2024 dal Costa Rica e sarà qui a Roma verso metà novembre.

Pace, Forza e Allegria per tutte e tutti voi!

Per info: [info@scuoleinmarcia.it](mailto:info@scuoleinmarcia.it)



**La Comunità**  
per lo sviluppo umano

[www.lacomunita.net](http://www.lacomunita.net)

[roma@lacomunita.net](mailto:roma@lacomunita.net)

**ENERGIA  
PER I  
DIRITTI UMANI**  
ONLUS



[www.energiaperidirittiumani.it](http://www.energiaperidirittiumani.it)



[www.theworldmarch.org](http://www.theworldmarch.org)