

## L'unica via d'uscita

*Libera, guarisce, realizza*

### Giornata Internazionale del Perdono 4 e 5 maggio 2024

L'evento si svolgerà presso il **Monastero San Magno** di Fondi (LT), in collaborazione con la Fraternità Monastero San Magno, dalle ore 9 di sabato 4 maggio, alle ore 13 di domenica 5 maggio p.v. E' aperto a tutti e gratuito (seguibile anche in diretta streaming), previa iscrizione: <https://www.eventbrite.it/e/biglietti-giornata-internazionale-del-perdono-2024-815446220597>

Quest'anno esploreremo i processi di perdono come via potente, quando tutto fallisce, per **LIBERARE, GUARIRE, REALIZZARE**. Realizzare nel senso di rendere reale una soluzione, un'opportunità di benessere, un futuro all'insegna dell'integrità.

In questo frangente storico pieno di **conflitti** individuali e sociali su scala mondiale, proponiamo il Perdono quale "**unica via d'uscita**" per far fronte alla crescente escalation di contrasti, rivendicazioni, contrapposizioni. Di etnia, genere, religione, confine.

Le dinamiche complesse e i gravi accadimenti che contraddistinguono la nostra quotidianità rendono fondamentale guardare anche al negativo come a una potenziale occasione per acquisire nuove consapevolezze e modalità, in tutti i contesti che toccano l'essere umano.

Qualunque sfida può essere accolta, elaborata, valorizzata e trasformata, integrandola nel proprio vissuto. Anche un evento tragico può essere superato e generare un dono per la propria vita.

Le due giornate vedranno un alternarsi di tavole rotonde con relatori di prestigio, testimonianze di processi di perdono, ordinari e straordinari, e laboratori guidati, quali spazi intimi di riflessione e sperimentazione in piccoli gruppi.

Anche i pasti, a disposizione presso il Monastero, saranno un'occasione di comunione e condivisione (vedi sezione "Ospitalità").

## Programma delle Giornate

### 4 Maggio

#### MATTINA

Ore 9.00 Accoglienza ospiti e apertura della giornata.

Ore 10.00 **“La dimensione del silenzio nel perdono”**: con **Daniel Lumera e Don Francesco Fiorillo**.

Introduce: Candida Di Bonaventura

Luogo: Chiesa

Ore 10.30 **“La speranza e la fiducia nella Vita dopo tristezza, rabbia e resilienza”**: dialogo con **Marco Sorbara**. Saranno coinvolti i ragazzi dalle scuole medie in su. Seguirà un laboratorio.

Moderata: Valeria Pompili.

Luogo: Chiesa.

Ore 12.00 Pausa.

Ore 12.45 **Pratica esperienziale** con **Daniel Lumera e Don Francesco Fiorillo**, per immergersi nella dimensione del silenzio e dell’ascolto di sé.

Luogo: Chiesa.

Ore 13.15 Pausa pranzo in silenzio (vedi nota “ospitalità” a fine programma).

## POMERIGGIO

**Ore 15.00 “Perdono e giustizia”:** con **Camillo Regalia, Marco Sorbara** e un gruppo di **persone detenute** in permesso speciale dal carcere di Milano Opera.

Modera: Cristina Fanchini.

Luogo: Chiesa.

**Ore 16.30** Pausa.

**Ore 16.45 “Le fasi del Perdono”:** con **Daniel Lumera**, introduzione al processo di perdono che i partecipanti sperimenteranno attraverso la *pratica delle 3 lettere* in laboratori guidati dai Master della International School of Forgiveness.

Luogo: Chiesa.

**Per i più piccoli** (dai 5 ai 10 anni), fino alle 19.30: **Laboratorio Educare Per-dono**, spazio di gioco e creatività per bambini dai 5 ai 10 anni, con possibilità di un’esperienza di perdono.

Luogo: giardino di Betania.

**Ore 17.45 “Fase Accusa”:** in questa fase ci si dà il permesso di esprimere ciò che si tiene dentro e non si ha il coraggio di ammettere prima di tutto a se stessi, che genera sofferenza e conflitto.

**Ore 18.00 “Fase Responsabilità”:** in questa fase si prende coscienza della risposta data a ciò che è accaduto cambiando prospettiva e recuperando il proprio potere personale.

**Ore 18.15 “Fase Gratitudine e Amore”:** in questa fase diveniamo consapevoli che l’esperienza ci ha permesso di conoscerci a fondo e di crescere, dandoci l’opportunità di evolvere.

L’ultimo passaggio è l’integrazione del passato attraverso l’Amore, che porta alla comprensione del dono nascosto nel conflitto, sperimentando uno stato di unione che va al di là della sofferenza.

**Ore 19.00** Condivisioni.

Ore 20.15 Cena (vedi nota "ospitalità" a fine programma).

## SERA - Notte del Perdono

Ore 21.30 Dialogo con **Yolande Mukagasana**, già candidata al Premio Nobel per la Pace.

Introduce: Candida Di Bonaventura.

Luogo: Chiesa.

Ore 22.30 5 opportunità:

- Concerto meditativo "Musica, Silenzio e Perdono" con **Francesca Bing**, violino; **Melissa Buccella**, arpa; **Luka Zotti**, tree pad key guitar Luogo: Chiesa
- Meditazione sul perdono con **Daniel Lumera** Luogo: Sala Nain
- Meditazione su Vangelo e perdono con **Don Francesco Fiorillo** Luogo: Sala l'Ulivo
- proiezione frame dal film "**Choose Love**" commentata da Master della International School of Forgiveness® Luogo: Sala Mamre
- percorso a lume di candela guidato dall'artista **Claudia Chianese**, tra 7 sculture da lei realizzate e posizionate nel parco del Monastero per l'occasione Luogo: parco dell'ulivo

Queste opzioni saranno prenotabili durante il pomeriggio, direttamente in loco.

Ore 22.30 - 5.30 **Stanza del Perdono**: uno spazio aperto per tutta la notte, a disposizione di tutti, dedicato al silenzio e al raccoglimento. Luogo: Sala Infinito

Ore 23.30 "UN ALTRO SOLE": concerto di **Amara**, artista definita "cantautrice dell'anima".

## 5 Maggio

**Ore 5.30 Meditazione all'alba** guidata da **Don Francesco Fiorillo e Daniel Lumera.**

Luogo: Monastero della Rocca.

**Ore 6.30 "La Cura della Natura"**: pratiche di respirazione e camminata consapevole.

Conduce: Serena Porciani (facilitatore del metodo My Life Design® e formatore della International School of Forgiveness®).

**Ore 7.30** Colazione (vedi nota "ospitalità" a fine programma).

**Ore 9.00** Pratica di perdono guidata: **"Perdonare sé stessi"**.

Conduce: Manuela Zavan (facilitatore del metodo My Life Design® e formatore della International School of Forgiveness®).

Luogo: Chiesa.

**Per i più piccoli** (dai 5 ai 10 anni), fino alle ore 10.30: **Laboratorio Educare Per-dono**, spazio di gioco e creatività per bambini dai 5 ai 10 anni, con possibilità di un'esperienza di perdono.

Luogo: giardino di Betania.

**Ore 10.00** Condivisioni. Luogo: Chiesa.

**Ore 10.30** Pausa.

**Ore 10.50 Storie e testimonianze:** con **Agnese Moro.**

Introduce: Candida Di Bonaventura.

Luogo: Chiesa.

**Ore 11.40 Storie e testimonianze:** con **Bill Niada.**

Introduce: Candida Di Bonaventura.

Luogo: Chiesa

**Ore 12.30** Chiusura a cura di **Daniel Lumera** e **Don Francesco Fiorillo**.

Modera: Candida Di Bonaventura.

Luogo: Chiesa.

**Ore 13.00** Pranzo (vedi nota “ospitalità” a fine programma).

### Panel relatori e ospiti

**Agnese Moro:** psicologa, ricercatrice e giornalista freelance, ha pubblicato con Rizzoli il libro di memorie “Un uomo così”, dedicato al padre, Aldo Moro, rapito e ucciso dalle Brigate Rosse nel 1978. E’ impegnata nella tutela della memoria collettiva e in ambito di giustizia riparativa, percorso che ha esplorato a partire dal proprio vissuto personale, dando un fulgido esempio.

**Amara:** cantautrice toscana, i suoi pezzi sono stati cantati da artisti come Fiorella Mannoia, Emma Marrone, Ornella Vanoni, prima della carriera come interprete. Il suo percorso personale è incentrato su una continua ricerca spirituale, che ispira la sua musica. Insieme a Simone Cristicchi ha realizzato il progetto “Torneremo ancora”, concerto mistico portato in tutta Italia con un tour dedicato a Franco Battiato.

**Bill Niada:** imprenditore, ha dato vita a progetti e onlus di rilievo nazionale, tra cui Magica Cleme, in ricordo della figlia Clementina, la fondazione B.LIVE, che realizza iniziative e attività per i ragazzi malati e le loro famiglie, e Bullone, mensile dedicato a temi di interesse sociale per il quale

scrivono giovani e volontari. Ha portato la sua testimonianza in scuole, aziende, congressi, Ted Talks, trasmissioni e attraverso il libro “Vorrei entrare nel sole” di Marsilio Editori.

**Camillo Regalia:** Direttore del Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia dell'Università Cattolica di Milano, Presidente della Commissione Etica della Ricerca in Psicologia (CERPS), Direttore della Scuola di Dottorato in Psicologia di UniCat Milano. Autore di numerose pubblicazioni scientifiche, inclusive di studi sui costrutti del perdono, e di testi editi da Il Mulino, Franco Angeli, San Paolo Edizioni, Erickson.

**Claudia Chianese:** docente e artista poliedrica, spazia dalla fotografia al design, alla creazione materica; fa confluire nelle sue opere il mondo della creatività e quello della spiritualità. Dal 2008 espone in vari contesti, oltre che nel suo atelier romano, ed ha ricevuto numerosi riconoscimenti per la sua arte.

**Daniel Lumera:** riferimento internazionale nelle scienze del benessere, della qualità della vita e nella pratica della meditazione, che ha approfondito con Anthony Elenjimitam, discepolo di Gandhi. Autore di bestseller come “La cura del perdono” e, con la scienziata di Harvard Immacolata De Vivo, di “Biologia della Gentilezza”, vincitore del Premio Nazionale di Divulgazione Scientifica Giancarlo Dosi 2020 e ispiratore di Italia Gentile. Ideatore del My Life Design®, modello di educazione alla consapevolezza applicato in ambito pubblico, privato e sociale.

**Don Francesco Fiorillo:** è il custode e il responsabile della Fraternità Monastero San Magno di Fondi (LT), che ha reso un polo di attività e scambi culturali, sociali e interreligiosi, attirando migliaia di persone in contesti di dialogo. Promuove attività sociali, in special modo dedicate agli adolescenti. Appassionato di musica e poesia, utilizza questi canali per diffondere una cultura della pace.

**Marco Sorbara:** già Consigliere della Val d'Aosta, allenatore professionale di hockey, assolto in via definitiva dopo 909 giorni di custodia cautelare. Ha trasformato l'errore giudiziario a suo carico in un'occasione di evoluzione e ulteriore impegno sociale. E' coordinatore del comitato della

Fondazione Sapientia Mundi Onlus in materia di prevenzione e contrasto a bullismo, cyber bullismo, violenza di genere e disagio giovanile.

**Yolande Mukagasana:** scrittrice ruandese, sopravvissuta al genocidio del 1994 contro i tutsi. Grazie alla propria testimonianza di perdono e impegno sociale riceve numerose onorificenze, tra cui la candidatura al NObel per la Pace e la “Menzione onorevole UNESCO Educazione alla pace”. La Fondazione Yolande Mukagasana promuove una cultura di prevenzione dell’odio razziale e del genocidio.

Un gruppo di persone detenute dal carcere di Milano Opera: porteranno la propria testimonianza.

### Ospitalità

Grazie al servizio dei volontari sarà possibile pranzare (sia sabato che domenica) e cenare (il sabato) all’interno del Monastero, con cibo vegetariano e biologico, col prezioso supporto di [Alce Nero](#), per un pasto etico e consapevole. Donazione libera a sostegno della Giornata del Perdono.

Prenotazione necessaria al seguente link Eventbrite della Gip 2024 <https://www.eventbrite.it/e/biglietti-giornata-internazionale-del-perdono-2024-815446220597>

Per colazione e spuntini, presso il Monastero saranno presenti un punto bar ed un corner con snack e succhi di frutta biologici ad offerta libera.