



# APPUNTI DI VIAGGIO 141

*Note di  
ricerca spirituale*

Anno XXV - Mensile Marzo-Aprile 2016 (20/02)

## *Spiritualità cristiana e Coaching*

**Edizioni**



**La parola**

### **NATALE BRESCIANINI E ALESSANDRO PANNITTI**

**La mappa – Shalom – Giovanni della Croce [L'attenzione amorosa, La notte oscura] – Vivere insieme nella differenza – L'urgenza di un sovrappiù di spiritualità [Una spiritualità comunionale, interreligiosa e cosmica] – Tornare a casa: La comunione degli uomini con Dio e tra loro oltre la morte; Dal giornale del paese senza tempo – In principio era il Tao Verbo [Una via verso la meditazione] (1) – Il lojong [ovvero la pratica dell'addestramento mentale] – NOVITÀ IN LIBRERIA: YOGA *La regola del gioco*, di Gérard Blitz. Edizioni La parola – Il Catalogo – Corsi di meditazione e di preghiera**

---

# Sommario

- 2 La mappa
- 4 Shalom  
*Pasquale Chiaro*
- 6 Compassione e Misericordia  
*Pasquale Chiaro*
- 10 Ascoltare le grida del mondo  
*Christina Feldman*
- 19 Tornare a casa: *Il Giubileo della Misericordia* [19], di papa Francesco; *Giubileo, istruzioni per l'uso. Come ottenere l'indulgenza? Dieci cose da sapere* [42], di Riccardo Benotti
- 46 Daniel Goleman sulla compassione  
*Daniel Goleman*
- 52 L'importanza della compassione nel buddhismo zen  
*Yuno Roland Rech*
- 58 *Commiato*
- 59 NOVITÀ IN LIBRERIA: *SPIRITUALITÀ CRISTIANA E COACHING. La relazione facilitante di Gesù*, di Natale Brescianini e Alessandro Pannitti.  
Edizioni La parola
- 64 Corsi di meditazione e di preghiera

ASCOLTARE LE GRIDA DEL MONDO

Nel Cammino delle beatitudini, dopo aver approfondito il senso del vegliare, della povertà in spirito, dell'umiltà e della mitezza, e della purezza di cuore, volevo dire qualcosa prima della compassione e poi della misericordia, convinto come sono che la seconda nasce dalla prima, ma iniziando ad occuparmi della cosa mi sono reso conto che non solo è difficile separarle, ma non si possono neanche scindere da altri sentimenti contigui e affini che sempre si accompagnano ad esse come la pietà, il perdono e la carità, perché hanno tutte la medesima origine: le profondità di Dio, ovvero le viscere di Dio come si legge a volte nell'Antico Testamento. [6]

L'IMPORTANZA  
DELLA COMPASSIONE  
NEL BUDDHISMO ZEN

Vorrei parlarvi dei mezzi per suscitare lo spirito di compassione e di benevolenza. Ciò che fondamentale credo è che l'essere umano sia compassionevole e benevolo. [52]

BUDDHA



Stupa di Sarnath [India]

SEDERE A MEDITARE

*Nessun pensiero agita la mente.*

*La luna è calma  
e non si specchia nel lago.*

*Gli anni passati e quelli a venire.  
Lontano, il tenue canto del cuculo.*

da *Lo Zen e la luna*, di G. Sono Fazion  
Edizioni Appunti di Viaggio

Abbiamo sempre bisogno di contemplare il mistero della misericordia. È fonte di gioia, di serenità e di pace. È condizione della nostra salvezza. Misericordia: è la parola che rivela il mistero della SS. Trinità. Misericordia: è l'atto ultimo e supremo con il quale Dio ci viene incontro. Misericordia: è la legge fondamentale che abita nel cuore di ogni persona quando guarda con occhi sinceri il fratello che incontra nel cammino della vita. [19]

DANIEL GOLEMAN  
SULLA COMPASSIONE

C'è un nuovo campo nelle scienze mentali, la neuroscienza sociale, che studia l'attività cerebrale di due persone che interagiscono. E le nuove teorie sulla compassione delle neuroscienze sociali ipotizzano che siamo "cablati" per aiutare. Ossia, se stiamo con un'altra persona, automaticamente proviamo empatia, "ci sentiamo con lei". [46]

---

# Shalom

---

Cari amici e compagni di viaggio, in questo caldo inizio di primavera, siamo di nuovo insieme. Questo numero della rivista è un numero speciale, che dedichiamo alla Compassione e alla Misericordia. Siamo nel mezzo dell'anno santo della Misericordia, che è iniziato nel giorno dell'Immacolata Concezione, ovvero l'8 dicembre 2015, e si concluderà il 20 novembre 2016. Sarei felice se, con le mie parole, riuscissi a stimolare ognuno di voi che mi legge a cercare di vivere in pienezza questo anno santo, e a sfruttare nel modo migliore l'opportunità che la Chiesa ci offre.

Ma procediamo con ordine.

Per prima cosa vorrei annotare che la Misericordia e la Compassione, che ne è la radice, sono sentimenti stimolati dall'infelicità e dalla sventura altrui e dalla pietà che ne nasce, che induce a soccorrere, a perdonare e a non infierire su chi è in difficoltà. È innanzitutto un attributo di Dio, in quanto giudice benigno e soccorritore degli uomini, ma

è richiesta ad ogni uomo. Infatti nel Discorso della montagna leggiamo "Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia". Questa beatitudine, nelle sue varie sfaccettature, è illustrata perfettamente nelle parabole del *servo spietato* (Mt 18,23-35), del *figliol prodigo* (Lc 15,11-32) e del *buon samaritano* (Lc 10,29-37).

In realtà questi attributi non sono prerogativa solo del cristianesimo, ma sono praticati in molte tradizioni spirituali: direi anzi che sono iscritti nella natura dell'uomo, e per questo motivo praticati anche in ambito laico.

Per questa ragione sulla rivista abbiamo inserito testi da varie tradizioni spirituali, e la trascrizione di una conferenza di Daniel Goleman, psicologo americano, che mostra come, anche in ambito laico, ci sia attenzione verso questi fenomeni.

Prima di chiudere questo argomento mi premeva sottolineare una cosa importante, visto che mi rivol-

---

go a gente che medita e prega, ovvero che la meditazione e la preghiera non producono, automaticamente, una crescita della compassione e della misericordia, come si potrebbe ingenuamente pensare, ma che questi attributi sono legati maggiormente ad un approccio più generale a Dio e al prossimo, come mostra bene la parabola del fariseo e del pubblicano (Lc 18, 9-14), e che anzi, se praticate con una disposizione sbagliata, la meditazione e la preghiera possono portare a un indurimento del cuore e a una crescita dell'ego, che nasce dall'idea di "fare la cosa giusta", e porta in definitiva ad allontanarsi da un atteggiamento compassionevole e misericordioso. Infatti, i peggiori nemici di Gesù nel suo passaggio terreno, quelli che infine lo hanno crocifisso, sono stati gli scribi, i farisei e i dottori della legge, ovvero tutte persone che si occupavano [per professione] di Scritture e di preghiera ma totalmente prive di compassione e misericordia. Invece

"amici" di Gesù sono stati pubblicani e peccatori, persone umili e consapevoli della propria condizione di peccatori e per questo motivo desiderose di essere salvate.

Chiudiamo questo numero con una preghiera molto semplice e bella, ispirata da papa Francesco, che si pratica a partire dalle dita di una mano.

Al termine della rivista trovate la presentazione del nostro ultimo libro, "*Spiritualità cristiana e Coaching. La relazione facilitante di Gesù*", di Natale Brescianini e Alessandro Pannitti, per le Edizioni La parola, che dovrebbe essere nelle librerie per fine aprile.

Mi sembra di aver detto tutto. Vi saluto quindi con affetto e vi auguro buona lettura.

Roma, 7 aprile 2016

Pasquale

30 «Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e incappò nei briganti che lo spogliarono, lo percossero e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. 31 Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e quando lo vide passò oltre dall'altra parte. 32 Anche un levita, giunto in quel luogo, lo vide e passò oltre. 33 Invece un Samaritano, che era in viaggio, passandogli accanto lo vide e n'ebbe compassione. 34 Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino; poi, caricatolo sopra il suo giumento, lo portò a una locanda e si prese cura di lui. 35 Il giorno seguente, estrasse due denari e li diede all'albergatore, dicendo: Abbi cura di lui e ciò che spenderai in più, te lo rifonderò al mio ritorno. 36 Chi di questi tre ti sembra sia stato il prossimo di colui che è incappato nei briganti?». 37 Quegli rispose: «Chi ha avuto compassione di lui». Gesù gli disse: «Va' e anche tu fa' lo stesso».

---

Edizioni La parola

## SPIRITUALITÀ CRISTIANA E COACHING

### *La relazione facilitante di Gesù*

di Natale Brescianini e Alessandro Pannitti

Arriverà in Libreria nelle prossime settimane

---

Vi presentiamo un estratto dal capitolo *Consapevolezza, sviluppo ed espressione del potenziale*. Il libro consiste in un dialogo tra Alessandro Pannitti, Coach professionista appassionato di Cristo, e Natale Brescianini, monaco benedettino appassionato di Coaching. Nel testo che segue i due autori sono indicati con le iniziali del nome di battesimo (A e N).

CONSAPEVOLEZZA, SVILUPPO  
ED ESPRESSIONE DEL POTENZIALE

A: La «Relazione Facilitante» (Pannitti, Rossi, 2012) è quella modalità di interazione capace di creare consapevolezza, autodefinizione, responsabilità; limitare le interferenze interne e esterne, supportare lo sviluppo del potenziale personale facilitando l'espressione dell'eccellenza individuale. La relazione di Coaching è "facilitante" perché grazie alle sue caratteristiche peculiari fin qui approfondite

facilita la consapevolezza, lo sviluppo e l'espressione del potenziale del cliente-Coachee.

Eccoci di fronte al secondo pilastro del metodo del Coaching. Una relazione fondata sull'accoglienza dell'unicità della persona, sull'ascolto attivo, sull'alleanza fiduciosa e sull'autenticità (le "4 A") diventa il terreno ideale sul quale intraprendere un cammino di allenamento volto ad esprimere tutte le risorse personali che giacciono forse ad un livello solo potenziale. Ecco perché la relazione di Coaching viene definita una relazione facilitante: in quanto

---

facilita lo sviluppo del potenziale del cliente, custode dei propri talenti specifici, unici, irripetibili che, per citare Maslow, *pretendono di essere manifestati*.

Quanto fin qui condiviso mi dà conferma che la relazione che Gesù ha instaurato con le persone sia paragonabile a quella di un Coach professionista con il proprio Coachee. Chi ha avuto l'immenso privilegio di incontrare Gesù di persona e di interagire con lui con cuore aperto ha inevitabilmente compiuto un percorso personale di sviluppo.

*Le persone sono spesso bloccate nella comunicazione perché disistimate, frustrate, considerate in maniera negativa o addirittura come inesistenti. Per superare questi ostacoli esse si rifugiano frequentemente nella recita di un ruolo, preferendo presentarsi in modo diverso da quello che sono realmente. Davanti a Gesù nessuno deve ricorrere a questi sotterfugi per farsi accettare... È importante che ognuno impari a presentarsi per quello che è veramente, uscen-*

*do dai suoi meccanismi di difesa e dando corpo al positivo che è in lui (F. Lambiasi, G. Tangorra, 1997).*

Ancora oggi, con chi intraprende un cammino spirituale, Gesù continua a relazionarsi e a facilitare lo sviluppo del potenziale di chi pone la Buona Novella al centro della propria esperienza di vita. Paolo Curtaz scrive: *riconoscendo che Gesù di Nazareth è il Messia, Simone il pescatore di Cafarnaò scopre, per la prima volta, di essere Pietro. Gesù lo scruta nel profondo, così come Simone lo ha riconosciuto Messia, Simone viene riconosciuto come Pietro. È accaduto anche a me e, credo, anche a molti di voi lettori: da quando il Signore ha bussato alla porta del mio cuore, e ho creduto, riconoscendolo mio Maestro e Signore, negli anni ho scoperto dentro di me doni e capacità che non conoscevo, che non sapevo di avere, e ho visto in me una persona che non intuitivo, e che pure il Maestro già conosceva e amava.*

In aggiunta a quanto già discusso nella prima parte di

---

questa nostra conversazione, in che modo secondo te la relazione instaurata da Gesù è una relazione facilitante allo sviluppo e all'espressione del potenziale delle persone?

N: L'espressione «relazione facilitante» riferito al percorso di Coaching mi piace particolarmente, e trovo sintetizzi benissimo tutto ciò che Gesù ha detto e ha fatto.

I Vangeli ci tengono a evidenziare la differenza di stile tra Gesù e gli scribi e farisei, cioè le persone che intendevano essere le guide di un popolo facilitando la relazione tra Dio e il popolo stesso. Sia Gesù, sia gli scribi e i farisei in teoria puntavano allo stesso obiettivo: aiutare le persone affinché potessero incontrare Dio. Il problema è che dietro questo obiettivo c'era una diversa visione di spiritualità, di religione, di Dio stesso. Il capitolo 23 di Matteo comincia così: *Allora Gesù si rivolse alla folla e ai suoi discepoli dicendo: «Sulla cattedra di Mosè si sono seduti gli scribi*

*e i farisei. Praticate e osservate tutto ciò che vi dicono, ma non agite secondo le loro opere, perché essi dicono e non fanno. Legano infatti fardelli pesanti e difficili da portare e li pongono sulle spalle della gente, ma essi non vogliono muoverli neppure con un dito. Tutte le loro opere le fanno per essere ammirati dalla gente: allargano i loro filatteri e allungano le frange; si compiacciono dei posti d'onore nei banchetti, dei primi seggi nelle sinagoghe, dei saluti nelle piazze, come anche di essere chiamati rabbì dalla gente». Scribi e farisei si sono quindi seduti sulla cattedra di Mosè, colui che rappresenta per eccellenza il simbolo della guida di un popolo. Lo hanno fatto però appesantendo la vita delle persone, piuttosto che facilitarla. Inoltre non sono autentici, in quanto dicono e non fanno. La diversità con lo stile di Gesù emerge soprattutto nelle controversie che sorgono. Le più significative le troviamo nel Vangelo di Marco, nei capitoli 2 e 3. Siamo di fronte a cinque miracoli compiuti da Gesù, ma*

---

l'attenzione dell'evangelista è posta soprattutto sulle affermazioni di Gesù nella disputa con gli scribi e i farisei riguardo le questioni del peccato, del digiuno e del rispetto del Sabato. Dicendo che: *Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato!* (Mc 2,27) Gesù mette le regole, la struttura e l'organizzazione a servizio dell'uomo e non il contrario. Ecco la relazione facilitante! Un tipo di relazione che si pone a servizio della persona anziché utilizzarla per altri scopi. L'obiettivo finale di una relazione facilitante non è quello fissato dagli scribi e dai farisei, cioè il rispetto arido e meccanico di regole, ma quello di facilitare un profondo processo di trasformazione e cambiamento in una persona.

A: Consultando ancora il testo di Giovanni Perini, *Le domande di Gesù nel Vangelo di Marco*, mi pare rilevante sottolineare come in ognuna delle dispute da te menzionate Gesù rivolga ai dottori della legge sem-

pre una domanda efficace, a conferma del suo approccio relazionale evidenziato nel precedente capitolo. Sul peccato: *Perché pensate queste cose nel vostro cuore? Che cosa è più facile: dire al paralitico «Ti sono perdonati i peccati», oppure dire «Alzati, prendi la tua barella e cammina?»* (Mc 2,8-9). Sul digiuno: *Possono forse digiunare gli invitati a nozze, quando lo sposo è con loro?* (Mc 2,19). Infine sul Sabato: *È lecito in giorno di sabato fare del bene o fare del male, salvare una vita o ucciderla?* (Mc 3,4).

N: Infatti, l'uso puntuale di domande efficaci e la relazione facilitante di Gesù rispetto a quella non-facilitante dei dottori della legge, mi fa pensare ad un'altra lezione data da Gesù attraverso la parabola del «Buon Samaritano» al capitolo 10 del Vangelo di Luca, che culmina infatti con la domanda: *Chi di questi tre ti sembra sia stato prossimo di colui che è caduto nelle mani dei briganti?* (Lc 10,36). Chiediamoci: come mai il sacerdote e il levita non si fermano ad aiutare il

---

moribondo, ma *videro* e *passarano oltre*? Perché sono persone cattive? Penso di no! Si comportano in questo modo perché per loro è “giusto” fare così. Infatti la legge del Levitico stabiliva che toccare una persona in fin di vita comportava diventare impuro. Per loro questo significava non potere più effettuare il servizio liturgico al tempio, cioè il lavoro che erano chiamati a svolgere, perché non ci si poteva presentare davanti a Dio in uno stato di impurità. Il sacerdote e il levita più che non volere, non possono fermarsi, perché se lo facessero trasgredirebbero la legge. Il samaritano, invece, uomo libero da questi schemi, fa ciò che un essere umano è davvero chiamato a fare, cioè aiutare una persona che si trova nel bisogno.

La riflessione sulla quale Gesù intende condurre chi

ascolta la parabola è: ma che razza di religione, di spiritualità stiamo costruendo se in nome di Dio noi ci dimentichiamo dell'essere umano, e per giunta di chi ha più bisogno? Un grande equivoco nella costruzione di una religione, che Gesù denuncia in modo esplicito, è che nel nome di Dio ci si possa dimenticare della persona.

È paradossale ma si può dire che nemmeno Dio è bastato a se stesso, se è vero che ha voluto uscire da sé con la creazione e se tra tutte le creature ne ha scelta una in particolare, l'essere umano, fatto a sua immagine e somiglianza. La relazione facilitante mette al centro la persona, l'altro che ho di fronte, con i suoi tempi e i suoi modi – il suo *kairos* e il suo *kronos* – proprio come ha fatto il samaritano.