



FEDERICO TRAVERSA

# INTERVISTA COL BUDDHA

*i consigli del prof*  
**GIULIO CESARE GIACOBBE**  
*per raggiungere la serenità*



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**Federico Traversa**

# **INTERVISTA COL BUDDHA**

**I consigli di Giulio Cesare Giacobbe  
per raggiungere la serenità**

# Indice

Prefazione.....	7
Introduzione .....	13
Modalità d'uso .....	17

## PARTE PRIMA

1. Perché si soffre? .....	21
2. Quali sono le Quattro Nobili Verità del Buddha? .....	25
3. Cos'è L'Ottuplice Nobile Sentiero? .....	29
4. Cosa vuol dire Retta Presenza Mentale? .....	33
5. Che cos'è la Retta Concentrazione? .....	37
6. Che cos'è la Retta Comprensione? .....	43
7. Che cos'è il Retto Pensiero? .....	47
8. Che cosa sono la Retta Parola, la Retta Azione e i Retti Mezzi di Sussistenza? .....	51
9. Che cos'è il Retto Sforzo? .....	55
10. È finita?.....	59
11. Che cos'è il Non Attaccamento? .....	61
12. Che cos'è l'Amore Universale? .....	65
Intermezzo .....	69

## SECONDA PARTE

1. Come si diventa un Buddha?.....	77
2. Come realizzare il controllo della mente?.....	81
3. Come realizzare la presenza nella realtà? .....	87
4. Come vivere lo Zen?.....	93
5. Come si fa ad accettare il cambiamento? .....	97
6. Come si ottiene la non possessività? .....	103
7. Come si realizza l'amore universale? .....	109
8. E dopo che succede, prof? .....	113
9. Che cos'è lo stress? Cos'è la paura?.....	117
10. Cos'è l'Universo?.....	121
Conclusione .....	125
Appendice .....	131

## Prefazione

**Ce l'avete una moto? No, accidenti.  
E due gambe? Sì? Allora, va bene lo stesso**

**C**e l'avete una moto? No? Peccato, avreste dovuto. E ci siete saliti qualche volta in sella?

No? Dannazione, avreste potuto. Se l'aveste fatto sapreste cosa significa sentirsi liberi, avanzando coraggiosamente in mezzo al traffico, sentendosi allo stesso tempo fragili, inermi, provvisori, sempre in equilibrio instabile. Ma galvanizzati. Proprio come viviamo oggi. Per andarci come centauri sulle due ruote, e districarsi nella corrente, bisogna andare avanti spediti e non fermarsi mai. Ma senza dare troppo gas all'acceleratore, altrimenti ci si schianta. Insomma, è necessario trovare la "giusta misura". Proprio come è necessario vivere oggi. Tuttavia, quando si arriva davanti ad un semaforo rosso, bisogna mettere i piedi a terra. La moto allora diventa improvvisamente pesante. Si deve avere la forza di tenerla su. Con le braccia e con le gambe. E i semafori rossi, nella vita, sono tanti. Per questo non è facile andare in moto. Così come non è facile andare avanti nella vita. Tuttavia si può imparare. Dirà qualcuno: *"Ma è facile andare in moto: si sale, si accelera e si procede, proprio come si fa nella vita"*.

No, non è così. Prima bisogna imparare a guidarla, la moto. Per farlo, bisogna sapere come funziona. Qualcun altro, a questo proposito, obietterà che ha un amico che non sa niente di motori, eppure in moto ci va da sempre. È vero, lo fanno in tanti. Poi, quando la moto si ferma, non sanno come fare. E imprecano. Poco male se capita quando sei in centro o a due passi da un'officina. Più complicato se sei in mezzo al deserto. E io ci sono andato in Grecia, Turchia, Francia, Spagna, Portogallo, Baleari etc. Non sempre si trova un meccanico a portata di mano. E bisogna imparare a cavarsela da soli. In che modo? Grazie alla conoscenza, naturalmente. Che si attiva grazie al pensiero. Che proviene dal nostro intelletto. Anzi potremmo dire che il pensiero, pur essendo il frutto della nostra attività intellettuale, coincide con l'intelletto stesso. Così come la velocità, pur essendo il frutto dell'accelerazione, coincide con la moto stessa. Complicato? No, semplicissimo. A questo punto proviamo a fare una breve presentazione.

Ci sono tre "signori" con cui dobbiamo fare i conti durante il nostro viaggio. Anzi: di qualunque viaggio si tratti. Sono:

1. L'"Io penso";
2. L'"Io perso";
3. L'"Io terso".

Diciamo che sono tre meccanici particolari a cui rivolgersi in caso di "guasto improvviso". Quando la moto si ferma, dobbiamo andare da loro.

1. L’**“Io penso”** è facile da rintracciare. Si trova dentro di noi, è la struttura stessa della nostra attività intellettuale, coincide insomma con l’Intelletto. È lì che si trova la sintesi, l’unità e il permanere della nostra identità, nonostante i tanti imprevisti delle circostanze favorevoli o avverse. L’**“Io penso”**, in caso di guasto, ci consiglierà di verificare l’impianto di accensione, di controllare la carburazione, di cambiare l’olio, sostituire il filtro e... di mettere la benzina. Poi di fermarci ogni 200 Km a fare un check. È un po’ pignolo ma tutto sommato, funziona.
2. L’**“Io perso”**, lo dice il nome stesso, è quello con cui facciamo più fatica ad entrare in comunicazione. O meglio con cui “non vogliamo” entrare in contatto. Sappiamo che in caso di guasto ci obbligherà a farci alcune domande scomode. Preferiamo evitarlo. E anche lui preferisce evitare noi. In caso di guasto della moto dunque, ci consiglierà, sorridendo di lasciarla lì. Di chiamare un carro attrezzi e di continuare il viaggio in altra maniera. Senza troppi sbattimenti né preoccupazioni.
3. L’**“Io terso”** è il meccanico più affidabile e qualificato, quello più equilibrato e sereno, che conosce il giusto funzionamento delle cose, sa che è facile che il motore si inceppi con l’intervento di fattori estranei che ne complicano il funzionamento. Fattori che possono essere di varia natura : accidentali, climatici, frutto di usura o di un’imperfetta manutenzione. Insomma: guai, complicazioni, scorie che complicano il perfezionamento del “no-

stro” motore. Bisogna affrontarli, risolverli e cercare poi di evitarli in seguito, ma senza complicarsi troppo la vita, tenendo a mente, piuttosto, alcune regole fondamentali. In questo modo, ogni viaggio, anche il più lungo, può continuare, fiduciosamente.

Ricapitolando:

1. IO PENSO
2. IO PERSO
3. IO TERSO

L’**“Io penso”** ci farà fare un viaggio stressante e metodico, con lo sguardo teso sul cruscotto, sempre impegnati a controllare il livello del carburante, la pressione dell’olio etc, diminuendo la possibilità di incorrere in imprevisti spiacevoli ma distraendoci dalla felicità di goderci il panorama.

L’**“Io perso”** ci farà guardare “soltanto” il panorama, disinteressandoci degli ostacoli che possono intervenire durante il viaggio : un pedone sbadato, un gatto imprudente, un camionista indisciplinato.

Solo l’**“Io terso”** ci darà le giuste indicazioni. Nella “giusta misura”. Ci suggerirà di tener d’occhio la strada ma di goderci soprattutto il panorama mentre le sue immagini scorrono davanti ai nostri occhi; che poi è lo scopo principale del viaggio.

Ecco, questo libro Vi aiuterà, in caso di guasto alla moto di rivolgervi al meccanico “giusto” quello che ha un’esperienza millenaria: l’IO TERSO. Colui che risolve i proble-

mi. Nel migliore dei modi.

Ah, se, per caso non avete due ruote ma due gambe, ebbene i consigli sono gli stessi. Dunque: buon viaggio!

**P.s.:** Ecco, ho parlato di Siddhartha di buddhismo e di dharma, senza parlarne. Come mi ero ripromesso di fare. Perché? perché ne parla, attraverso l'espedito letterario di un'intervista, questo gradevole parallelepipedo cartaceo di Federico Traversa. In maniera spensierata, efficace ed esauriente. Avete anche due occhi, belle teste, dunque: buona lettura!

*Zap Mangusta*

## Introduzione

**P**iù di 2500 anni fa Siddhartha Gautama detto “il Buddha” cercò di trovare un modo per eliminare la sofferenza mentale del genere umano.

Lui era un principe cresciuto lontano dalle difficoltà della gente comune, nella bambagia tipica di chi è figlio di un Re.

La leggenda narra che il potente padre fece in modo che l'adorato primogenito non vedesse mai le miserie della vita, la povertà, il decadimento, la morte.

All'interno della reggia in cui crebbe e si fece adulto Siddhartha tutti erano giovani, allegri, in salute.

A 29 anni, ignaro della realtà che si presentava fuori della reggia, il Principe uscì dal palazzo perché desideroso di conoscere la verità del mondo. Appena messo il naso fuori, in rapida successione, incontrò: un vecchio, un malato e un morto.

Niente male come buongiorno.

In un sol colpo comprese come la sofferenza accomunasse tutta l'umanità e che il culto della ricchezza, della cultura e dell'eroismo che gli avevano insegnato a corte erano valori effimeri e destinati a passare.

Siddhartha scoprì che le persone crescono, invecchiano e muoiono, che esiste la malattia, la sofferenza fisica e menta-

le, la mancanza di felicità e di gioia. E vide come la mente, invece di essere servitore del corpo, ne è spesso perfida padrona, una matrigna prepotente e perennemente insoddisfatta che costringe l'uomo all'infelicità.

A quel punto il Principe si intristì parecchio e decise che avrebbe dedicato la vita a trovare un modo per estirpare tutta la sofferenza dall'umanità.

Il compito non fu facile: provò lo yoga, la rinuncia, la mortificazione del corpo, l'ascesi, la preghiera, senza arrivare a nessun risultato.

Finché a 35 anni, una sera di maggio, dopo aver trascorso sette settimane sotto un albero di fico in meditazione ad osservare se stesso, la propria mente, il fluire e il morire dei propri pensieri, gli arrivò l'illuminazione.

Siddhartha, che da quel momento divenne "il Buddha", cioè "il risvegliato", comprese ed enunciò le Quattro Nobili Verità e l'Ottuplice Nobile Sentiero: una nuova strada per liberare l'umanità dalla sofferenza.

Dai suoi insegnamenti nacque la pratica detta "buddhismo", un metodo psicologico che nei secoli ha aiutato le persone a governare la propria mente in modo da smettere di soffrire.

Secondo la tradizione non c'è stato un solo Buddha ma se ne sono susseguiti diversi nel corso della storia, e ciascuno ha portato il proprio contributo alla diffusione del suo insegnamento.

Uno di questi *risvegliati* è probabilmente nato a Genova e si chiama Giulio Cesare Giacobbe, scrittore, professore universitario, psicologo, psicoterapeuta ma, soprattutto, il-

luminato.

In molti anni di attività, attraverso i suoi libri e le sue conferenze, il prof, come lo chiamo io, ha cercato di trasmettere in modo semplice, chiaro e accessibile a tutti, la dottrina buddhista originale, una dottrina mirata a eliminare la sofferenza mentale degli esseri umani.

Proprio come faceva colui che 2500 anni fa venne definito “il Risvegliato”.

Ma cosa vuol dire essere un Buddha?

Esattamente questo: risvegliarsi.

Capire la vera natura della realtà.

E quindi eliminare la sofferenza dentro di sé.

Poi insegnare agli altri a fare altrettanto.

Un Buddha è uno che padroneggia i propri pensieri e non esaspera i propri sentimenti negativi, che non si fa travolgere dalle tempeste mentali.

E che alimenta i propri sentimenti positivi, che governa i propri pensieri ma non vi si attacca.

Non dipende da essi.

Uno che è riuscito ad educare la propria mente, rendendola calma, serena e pulita come un lago di montagna.

Uno senza stress, ansie, eccessive aspettative e preoccupazioni.

Uno capace di infondere gioia, equilibrio e amore in chi lo circonda.

In estrema sintesi: una persona serena in qualsiasi situazione.

Perché la serenità non dipende da quello che ci capita ma dalla nostra reazione a quello che ci capita.

E allora io, che nel mio piccolo sono da sempre alla ricerca di qualcosa che possa regalare pace e tranquillità al corpo quanto allo spirito, non potevo perdere l'occasione di passare un po' di tempo con uno di questi "buddha".

Come ho fatto in passato con altri grandi del nostro tempo con cui ho avuto la fortuna di raffrontarmi – su tutti permettetemi di ricordare quel maestro d'empatia di Don Andrea Gallo – mi sono fatto guidare dalla curiosità e dalla voglia di migliorarmi e capire.

Capire fino in fondo come addestrare e mitigare la nostra mente fino a diventare dei piccoli "risvegliati: uomini e donne capaci di estirpare la sofferenza da loro stessi ed essere d'aiuto al prossimo, così da creare un mondo più libero, armonico e sensato.

Così facendo quando – si spera il più tardi possibile – arriverà il nostro momento, forse riusciremo a lasciare ai nostri figli un posto migliore rispetto a quello che abbiamo ereditato dai nostri genitori.

F.T.

## Modalità d'uso

Questo libro è piccolo, poco più di 100 pagine scritte cercando di essere il più semplici possibile. Ma attenzione: non è un libro semplicistico.

Ogni risposta del Professor Giulio Cesare Giacobbe è figlia di oltre cinquant'anni di studio e applicazione di un protocollo psicologico sul campo. Ogni suggerimento e riflessione per stabilizzare nella vita di tutti i giorni il messaggio primitivo del Buddha necessità di attenzione, impegno e tempo.

Leggete questo libro con calma, possibilmente non più di un paio di capitoli al giorno. E poi rifletteteci su e provate ad applicare quanto avete letto. Con costanza.

I comportamenti e le abitudini mentali di una vita non si cambiano in un giorno, e nemmeno leggendo un libro; chiunque lo sostenga mente sapendo di mentire.

Ma leggere un libro può aprire i nostri occhi, regalare preziosi consigli e metterci sulla strada giusta per cambiare. Quanto velocemente dipende dal nostro livello di partenza e dall'impegno che ci mettiamo.

Se prendete questo volumetto, lo divorate di corsa e poi lo riponete in un angolo non vi servirà a nulla. Per carità, vi ringrazio della fiducia e dei soldi che avete speso per acquistarlo, ma potevate lasciar stare e utilizzare meglio il

vostro denaro; un panino e una birra in un cingarito sulla spiaggia, oppure un the verde accompagnato da croccanti biscotti fatti in casa davanti a un paesaggio bucolico. Quello che più vi aggrada.

Se invece volete davvero provare a intraprendere il sentiero stretto ma dritto che conduce fuori dal bosco della mente inconsapevole, allora l'investimento si rivelerà utile; leggendo il libro, sorseggiandolo poco alla volta, come la birra o il the di cui si parlava prima, vi accorgete che poco a poco le cose cominceranno ad apparire più semplici e chiare.

Una volta finito riniziate da capo, finché non vedete che certi suggerimenti sono diventati automatismi.

A quel punto ce l'avete fatta.

Non vi prometto che diventerete dei Buddha ma certamente sarete delle persone più serene ed equilibrate che vivono meglio e sono capaci di affrontare i problemi in maniera più efficace.

Un sincero in bocca al lupo a tutti.

F.T.