

CaFa

DIARIO DA ZURIGO

Il primo anno

Edizioni "Libri da urlo"

Collezione Sottosopra 1

CaFa

DIARIO DA ZURIGO

Il primo anno

a cura della Redazione de *l'urlo*

Edizioni "Libri da *urlo*"

Sommario

Presentazione	6
Prologo	9
Febbraio 2016	17
Marzo 2016.....	23
Aprile 2016	26
Maggio 2016.....	36
Luglio 2016.....	39
Agosto 2016.....	41
Settembre 2016	47
Ottobre 2016.....	52
Novembre 2016.....	56
Dicembre 2016.....	60
Gennaio 2017	63
Febbraio 2017	68
Marzo 2017.....	71

Presentazione

Questa pubblicazione inaugura un progetto che volevamo realizzare da tempo: una collana di libri che potesse raccogliere in modo organico i lavori che produciamo come redazione e che magari si trovano disseminati nei vari numeri del nostro giornale. *L'urlo* è diventata una testata che ormai è giusto definire storica dato che dal 1995 scrive su tematiche legate alle dipendenze, ma non solo su quelle. Da anni il nostro giornale cerca di trasformare il vissuto di persone che hanno avuto alle spalle un percorso di dipendenza in un'esperienza di riflessione e scrittura che liberi energie troppo spesso imbrigliate da pregiudizi e fraintendimenti.

Così siamo veramente felici ed orgogliosi che il nostro progetto parta con la pubblicazione di questo Diario che è cominciato da una scommessa: CaFa è stato per lungo tempo un redattore che ha partecipato alle nostre attività in maniera assidua, contribuendo con tantissimi stimoli ed idee. Poi, di colpo, la sua decisione di andare via dall'Italia per trasferirsi in Svizzera, a Zurigo. Forse il suo percorso di crescita richiedeva che questo passo fosse compiuto, chi lo sa! Certamente la sua partenza, che ci ha resi felici per questa nuova e meritatissima opportunità, ci ha anche privati di un redattore validissimo e di un amico.

Ma noi non ci siamo dati per vinti ed abbiamo fatto promettere a CaFa che, non appena si fosse sistemato, avrebbe iniziato a scriverci da Zurigo le sue impressioni ed i suoi pensieri, proprio come fosse un nostro inviato. E così è stato!

CaFa ha iniziato con noi una fitta corrispondenza che ha trovato spazio puntuale sul nostro blog,¹ fino a che, questa estate non abbiamo dedicato al suo "Diario da Zurigo" un numero speciale del nostro giornale.

Continuare a poterlo leggere è per noi un grande piacere ed un modo di sentirci ancora vicini, ma non solo! Chi avrà voglia di leggere questo libro scoprirà che il suo lavoro narrativo si inserisce nel solco dei migliori racconti autobiografici, in questo caso la vita interiore, le vicende umane e l'incontro con una cultura diversa si fondono in un'unica linea narrativa intensa e coinvolgente.

Questo primo libro, e questo progetto, vorrebbero essere la dimostrazione evidente che la letteratura non è una professione ma uno stile di vita.

LA REDAZIONE DE L'URLO

¹ (urloredazione.blogspot.it/)

Prologo

Sono arrivato in questo paese a metà luglio del 2015 reduce da un intervento ad un orecchio, precisamente quello sinistro. Ho una otosclerosi su cui è stato necessario intervenire, ma le cose non sono migliorate, anzi, ancora oggi non ci sento bene.

Questa difficoltà mi procura non pochi problemi: la sensazione è quella di essere ancora più solo in un paese che non conosco e che mi spaventa molto.

Questa mi nuova esperienza mi è stata data grazie ad una proposta di lavoro fatta da mio cugino M., titolare di un ristorante italiano a Zurigo. Io sono un ragazzo semplice che ha dovuto in questi anni uscire da delle complicate dinamiche di dipendenza e trovarmi, da un giorno all'altro, a interagire con il personale e con la clientela del ristorante non è stato per niente facile.

Le mie giornate ruotano, mattina e sera, sui turni lavorativi disposti da mio cugino, ho portato dall'Italia valigie contenenti le cose più care, compresa la Fede che mi ha permesso di superare tanti ostacoli. Oggi mi posso definire un devoto del Sutra del Loto, che consiste in una promessa che si fa di portare avanti questa particolare pratica per tutta la vita, un pratica che permette di diventare felici.

Gennaio 2016

2 gennaio 2016

Giornata uggiosa: piove e fa freddo. Non ho dormito bene, l'orecchio operato mi fischia in interrottamente. Ho fatto una buona colazione e mi sono buttato a fare le pulizie della stanza. Ho sistemato i nuovi libri e ho cambiato le lenzuola al letto. Sono andato fuori di casa per riparare la ruota bucata della bici in un negozio qui vicino e mi hanno chiesto troppo per i miei gusti. Devo investire su me stesso in questi giorni apparentemente morti, possono essere di fondamentale importanza se sfruttati bene con un buon libro e con una sincera recita del sutra.

3 gennaio 2016

Mi sono svegliato tardi. Mi ha svegliato un sole limpido che penetrava dalla finestra. Ho avuto un leggero senso di colpa per aver dormito troppo, ho fatto una buona colazione e ho recitato un'ora il sutra del loto.

Sono uscito di casa per una corsa. Domenica ci sono parecchi sportivi che fanno jogging. Ho letto un libro per tutto il pomeriggio e mi ha fatto riflettere. È una storia che parla della consapevolezza. Diceva che noi uomini siamo animali abitudinari cioè ripetiamo le azioni, in funzione del nostro passato, nel presente. Ma se sviluppiamo una forte consapevolezza riusciamo a cambiare il presente per un futuro migliore. Non siamo il nastro registrato ma diventiamo il registratore di una nuova musica. Ho telefonato a due miei amici per gli auguri di un felice anno a letto alle 23:00.

4 gennaio 2016

Sveglia alle 7:45. Non ho dormito per niente, fuori piove dritto e come programma prima del lavoro ho delle commissioni da fare. Aggiustare la gomma della bicicletta ed andare a fare l'iscrizione all'ufficio disoccupati. Devo essere alle 10 al lavoro. Alla RAV trovo parecchia gente che non mi fa passare è che non mi capisce. Mi sono innervosito dando dei segni di arroganza. Al lavoro tutto bene, ho fatto le pulizie della cucina. Ho parlato ad una mia collega della pratica del buddhismo e della mia esperienza passata, domani le darò libricino "felicità in questo mondo". Mi sono promesso che devo stare calmo, non devo cadere nel mondo della collera. Ho saltato la riunione di discussione. Il lavoro è finito troppo tardi. Prima di dormire ho letto un libro.

7 gennaio 2016

Sveglia alle ore 7:40. Mi sono svegliato in due tempi perché faccio fatica ad addormentarmi. Alla mattina vorrei dormire di più. Ho preso la bicicletta e sono andato dal commercialista di mio cugino per farmi rilasciare un documento che mi consente di iscrivermi all'ufficio disoccupati per accedere ad un corso di tedesco. Sono andato al lavoro alle 10:30 e ho lavorato fino alle 14:30. Mi devo adattare sul lavoro e voglio essere più partecipe. Oggi ho rivisto la neve. Non fa tanto freddo quest'anno. Ho anche sentito Enrico della Redazione dell'Urlo che mi invitava in redazione il 14 gennaio. Forse mi sono spiegato male in un SMS e lui ha pensato che fossi tornato.

10 gennaio 2016

Oggi piove, sono giorni uggiosi. Anche la mia voglia di lottare si rilassa e sono spesso indeciso su come muovermi. Questo è sintomo di uno stato vitale basso. Sono passato da mio cugino per fargli firmare dei fogli ed è stato molto gentile, mi ha offerto una pizza ed è bello sapere che posso contare sempre su di lui. Sono stato proiettato in una realtà che non mi appartiene e per trovare la mia strada devo fare un passo indietro facendomi aiutare dall'ufficio disoccupati per trovare lavoro giusto per me e per essere integrato con un corso di tedesco. Tutto questo deve partire da me ed è una mia responsabilità. Scrivere questo diario mi serve per stare ancorato alla realtà: quando passi molto tempo senza sapere quello che avviene intorno a te c'è rischio di raccontarsi delle cose che possono confondere il cammino che si vuole intraprendere. Buddismo è realtà e saggezza. Sei la mia realtà è troppo distante dalla realtà oggettiva può essere un problema.

13 gennaio 2016

Mi sono svegliato alle sette. Ho telefonato all'Inps di San Giorgio per documenti al fine di iscrivermi alla RAV ("RAV" è il corrispettivo svizzero del nostro "Cento per l'impiego", N.d.R.). C'è un principio buddista che dice che la fragranza interna trova protezione esternamente. Ho ricevuto delle buone notizie, ho tutti i documenti validi per la disoccupazione. Sono andato al lavoro alle 10:30, oggi ho fatto 9 ore di lavaggio piatti. È un lavoro solo temporaneo, mi devo arrangiare. Sono entrato in

contatto con un assistente sociale di nome Barbara per avere delle informazioni su dove si trova un centro per ragazzi tossicodipendenti. Mi ha incoraggiato ad andare a dare il mio contributo. Prima di dormire ho iniziato un libro interessante. Si intitola "lavorare con l'intelligenza emotiva".

15 gennaio 2016

Oggi nevicata e Zurigo è tutta bianca. Giovedì prossimo ho un incontro importante, devo recitare per alzare la mia convinzione di portare avanti la domanda di disoccupazione. Intanto ho comprato un corso in CD di tedesco per cominciare a memorizzare alcune parole. Voglio al più presto imparare a capire la lingua così è il momento giusto sceglierò il lavoro giusto per me. Tutto dipende da me ho passato un bel giorno con Francesco a casa sua, abbiamo mangiato insieme e chiacchierato parecchio, è un bravo ragazzo.

18 gennaio 2016

Sveglia alle otto. Mi sono svegliato un po' "stonato". Al lavoro lo hanno capito, ero un po' spaesato. Ogni tanto mi succede. Mi ha telefonato mia zia e mi ha detto che devo tornare in Italia all'Inps a prendere dei documenti. Non si capisce più niente con questa documentazione. Oggi al lavoro ho conosciuto un signore di nome Gianni. Forse a un amico al quale serve un aiutante imbianchino. Sarebbe l'ideale per me. Devo telefonare al ristorante italiano per vedere se c'è un posto come lavapiatti. Devo credere di più in me stesso io valgo 100%. Se mi danno

un punteggio di 99% non cambia niente, tutto dipende da me coerenza dall'inizio alla fine.

20 gennaio 2016

Sveglia alle 8:30. Oggi non ho recitato. Succede. Ogni tanto dormo di più per via della mia notte turbolenta. Lavoro alle 10: oggi il mio titolare mi ha pagato e sono tornato a casa nel pomeriggio. Ho ascoltato il corso di tedesco in CD. Mi trovo bene al lavoro e c'è la mia collega che si preoccupa sempre per me e quando mi confronta non me la prendo. Deve essere una sorta di beneficio: mangia molto bene e praticamente a gratis, parlerò bene a tutti del ristorante in cui mi trovo. Domani primo colloquio con la RAV.

Speriamo bene!

Febbraio 2016

16 febbraio 2016

È un periodo dove le cose cambiano molto in fretta. A volte ricevo delle notizie che mi sconcertano talmente tanto che vorrei mettermi a piangere. Poi rifletto e mi rendo conto che le sofferenze ci sono e ci saranno sempre.

Nessuno le può evitare. È solo che un tempo ci bevo sopra ora rispondo in maniera diversa. Prendersi la responsabilità della propria vita è come accettare di avere un'automobile con la guida a destra, come in Inghilterra. Devi girare di conseguenza a sinistra e se sei testone e guidi a destra come in Italia, rischia di fare dei frontali. Ti fai male. Il dottore che mi opererà mi ha prenotato una TAC per il 29 febbraio. Andremo avanti senza esitare vincendo questo demone.

17 febbraio 2016

Mi sono svegliato alle nove. Ho finito il latte, quindi ho fatto colazione a secco con una pastina e una banana poi mi sono messo a studiare tedesco. Non so se faccio bene, ma sto sperimentando una tecnica: prima ascolto il CD con parole pronunciate in tedesco e poi tradotte in tricolore. Dopo apro il dizionario e studio le frasi convenzionali per poi, si spera, un domani collegare la pronuncia con la scrittura. Tutto questo è un "fai da te" in attesa del corso che farò presto. Questa tecnica che sto provando mi ha stimolato, accrescendo in me la voglia di imparare. Mi è piaciuto. Ho finito di studiare ho fatto una

bella corsa fino al lago. Devo rinforzare tutti gli aspetti della mia vita. Salute, intelletto, spirito.

18 febbraio 2016

Sveglia alle nove. È una bella giornata e ne ho approfittato per stendere il piumino e sbatterlo dalla polvere. Sono rimasto a casa a studiare tedesco. Sto dedicando energie a questa causa sperando di avere un effetto prima possibile. Forse devo dedicare più tempo. Sono andato al lavoro alle 18 e a fine lavoro ho telefonato ad un mio caro amico. Mi ha incoraggiato per l'operazione che dovrò fare all'orecchio. Sono tornata a casa in bicicletta, trovo molto bella Zurigo di notte. Quando attraversi il fiume sembra di tornare nel passato, dove bastava stare seduti in un fosso per essere felici raccontando storielle di ogni tipo. Avere un diario è faticoso.

19 febbraio 2016

Il momento della giornata che preferisco è proprio questo: quando sono da solo e mi preparo ad andare a dormire. Cerco di pensare alla giornata trascorsa alle cose che mi hanno fatto stare bene e a quanto sono cambiato. Quasi non ci credo di essere da solo lontano da casa in un altro paese. Ripercorro a ritroso il tempo e momenti vissuti nel 2012: a marzo ero appena uscito dal carcere con una valigia di vestiti sporchi e tanta voglia di ricominciare. Penso che se terrò acceso quel ricordo nulla potrà fermare la mia determinazione di vedere

quanto la mia vita possa spingersi verso l'alto aspirando ad una felicità assoluta.

21 febbraio 2016

Bella giornata di sole, mi sono svegliato tardi a mezzogiorno. Ieri sera è stata durissima al ristorante perché c'era un compleanno. Ho cucinato per più di 120 coperti. Terminato il lavoro ho preso la bicicletta e sono andato al lago. C'era un sacco di gente, io ero solo ma sono stato bene. Il sole e l'aria primaverile mi hanno rinvigorito. L'inverno si trasforma sempre in primavera, e questo vuol dire che dopo tante sofferenze che ho vissuto ci sarà anche per me tanta felicità. Sono andato in stazione per comprare un biglietto del treno. A volte mi fermo a pensare alle persone che vedo e alla vita che hanno. Sembra che si conoscono tutti e quasi mi viene un senso di solitudine. Chissà se un domani potrò dire di essere uno di loro.

22 febbraio 2016

Oggi c'è il sole. Ho dormito male. Quando dormo tanto il giorno prima passo la notte praticamente in bianco. Sono andato al lavoro in bicicletta e passando in una pista ciclabile ho incrociato nel lato opposto un'altra persona in bicicletta. Ci siamo guardati in faccia e nessuno dei due aveva intenzione di rallentare in "zona Cesarini". Quasi arrivati alla collisione deciso di scartare l'altra bicicletta sulla destra e noto di conseguenza la sua contromossa di fare lo stesso. Questo piccolo ritaglio di

vita quotidiana mi ha fatto riflettere: le cose si muovono solo se si prende una decisione. Tuttavia quando abbiamo una sofferenza tendiamo a pensare che sono gli altri a farci soffrire che loro sono i colpevoli e noi le vittime il buddismo spiega però che la realtà è diversa. Noi siamo gli autori e gli altri sono solo dei complici, cioè soltanto lo specchio che riflette il nostro karma. Se gli altri sono solo lo specchio che riflette il nostro karma e la causa karmica è nella nostra vita, cambiando questa causa gli altri cambieranno nella stessa misura, decidendo di cambiare per primi come ho fatto con la bicicletta.

21 marzo 2016

Giornata nuvolosa. La sveglia è stata anticipata da una telefonata del signore titolare del nuovo lavoro. Mi dice di portare due fotocopie del passaporto svizzero verso mezzogiorno. Non mi sembra vero! Questo obiettivo l'avevo situato più lontano nel tempo, almeno fra un anno. Prima pensavo fosse necessario imparare il tedesco ma la vita mi ha insegnato ancora una volta che non bisogna fare alcuna valutazione razionale degli eventi. Ho pranzato e sono andata a fare una passeggiata mi sto godendo il momento e sono consapevole che tutto questo finirà. Mi incontro con F. e andiamo al solito raduno buddista del lunedì. Grande incoraggiamento ricevuto dei miei compagni di fede. Avanti così.

22 marzo 2016

Secondo giorno di primavera. Sveglia ore 8:30. Ho fatto colazione con latte e cereali, ho messo le scarpe e via di corsa al lago. Era bellissimo respirare a pieni polmoni, l'aria di Zurigo è pulita. Ho aggiunto anche degli esercizi a corpo libero, devo mettermi in forma per il nuovo lavoro. Ho telefonato alla RAV [*RAV è la sigla dei Centri per l'impiego svizzeri*, N.d.R.] dove ho ricevuto sincere congratulazioni per il nuovo contratto di lavoro ed ho espresso calorosi ringraziamenti. Speriamo capitolo chiuso.

Ho fatto un giro in centro con la bici e mi sono proprio rilassato. Domani voglio ritornare alla missione cattolica per sapere se c'è una comunità nelle vicinanze per dare un sostegno anche come volontario.

Marzo 2016

23 marzo 2016

Sveglia alle nove. Nuvoloso. Colazione senza latte. Recito un'ora buona, solita corsa mattutina ed esco di casa guardando nella buchetta della posta. C'è il mio contratto di lavoro sono contento come pochi vado dalla mia padrona di casa che mi spiega meglio il contenuto. Vado in posta per spedire indietro la copia firmata. Ora devo concentrarmi sul tedesco per integrarmi al 100%, devo studiare. Domani andrò ad informarmi su un corso non più di mattina bensì alla sera dopo il lavoro, a poco prezzo. Ho intenzione di prendere una tv per seguire le notizie molto brutte che stanno girando in tutto il mondo.

24 marzo 2016

Giornata piena di luce. Solita corsa al lago, ne approfitto finché sono a casa. Anche se ho trovato da lavorare continuo la ricerca del lavoro per la RAV [*RAV è la sigla dei Centri per l'impiego svizzeri*, N.d.R.], non si sa mai, magari avrò ancora bisogno del loro servizio: non si sputa mai nel piatto dove si mangia. Ho visitato la parte sinistra del lago dove non ero mai andato, sono tanti posti che non conosco. Ho passato la sera con F. che mi ha detto che ha trovato lavoro. Spero che sia vero, è un bravo ragazzo e merita un po' di serenità. Sono un po' preoccupato per una pena che devo pagare con dei lavori di pubblica utilità, roba vecchia che ho già fatto a Bologna anni fa, ma c'è ancora qualcosa in sospeso.

26 marzo 2016

Ho dormito a casa di un amico a Custer un paese fuori Zurigo. Il motivo è perché oggi siamo andati in Germania a fare la spesa, ci sono prezzi molto convenienti con € 150 ho preso un carrello pieno di viveri. Devo organizzarmi così, ora che mi devo fare da mangiare con il nuovo lavoro. Sono tornato a casa alle 17 e non contento sono andato a fare una corsa al lago. È molto bello vedere tutta la gente che passeggiava e cominciava uscire per il sabato di Pasqua. Ho fatto gli auguri a mia madre a mia zia.

A mezzanotte devo ricordarmi di mettere l'orologio un'ora avanti.

27 marzo 2016

Pasqua. Sveglia alle 11:30. Ho dormito poco e male. Sono passati a prendermi G. e S. per andare a casa di F. a fare una grigliata. È stato bello passare una giornata assieme, ci voleva. Ho ricevuto tanti messaggi di auguri e ho telefonato anche a mia madre. Sono contenta di questo momento. Ho voglia di esprimere il mio desiderio nel giorno di Pasqua. Mi piacerebbe diventare felice insieme a tutte le persone che conosco partendo da un lavoro nobile per poi imparare la lingua e lavorare nel sociale per continuare a dare speranza a persone che come me non ne avevano. Questa fase è come la mappa di un tesoro che non consiste nel trovare il tesoro ma capire che il tesoro stesso è la mappa.

Aprile 2016

1 aprile 2016

Giornata nuvolosa, dormo bene ma la sveglia suona troppo presto. L'autobus che mi porta il treno c'è alle 5:50 e arriva Lavoro alle 7:00. Anche oggi andata bene abbiamo piantato circa 20 alberi di medie dimensioni. Stare all'aria aperta porta dei vantaggi, non sei mai a lavorare nello stesso posto, ma in caso di pioggia sei fregato. Sto facendo conoscenza con un mio collega di nome V., è molto disponibile e mi ha prestato pure una bici per andare dalla stazione del treno fino al lavoro. Alla sera torno stanco ma contento.

3 aprile 2016

Esco di sabato sera con un mio amico di nome M., per andare in discoteca in un locale per ragazzini dove però non si paga per entrare, quindi il giorno dopo rimango a letto fino alle 11. Mi sveglio di buon umore e passo la giornata in compagnia di F. e P., due brave persone. Sono impegnato a coltivare legami con il cuore. È una cosa importantissima sia per questa esperienza sia per la mia vita. In punto di morte rimangono per sempre questi due aspetti, uno stato vitale alto ed i tesori del cuore, oltre a questa consapevolezza.

Tutto il resto è inutile.

4 aprile 2016

Dormo male, mi sveglio presto, credendo che stia piovendo, e invece è una bella giornata. A lavorare tutto

bene, sto imparando nuove cose: come si potano gli alberi e come si imbarcano le piante per il trasporto. La ditta dove lavoro ha una storia di 125 anni e spero di dare il mio contributo, anche perché sono grato a questo lavoro tanto amato anche da mio padre. Torno stanco e riesco a farmi una doccia veloce, poi vado al meeting buddista. Si parla della saggezza del Buddha: quello che noi oggi non vediamo ci sarà chiaro fra 10 o 20 anni, l'importante è perseverare.

5 aprile 2016

Dormo bene, sveglia alle cinque. Vado al lavoro con voglia di imparare cose nuove, oggi non c'era il mio collega che di solito guidare la macchina che ci porta in giro nel vivaio per imbarcare gli alberi, così ho guidato io al suo posto. Mi sembra piano piano di rifare la vita che faceva Bologna, ma con una voglia di vivere diversa, soprattutto con la consapevolezza che sono io oggi al centro del mio palcoscenico, pronto a ripartire se ce ne fosse bisogno. Scrivo questo diario con un desiderio che si può anche chiamare rivoluzione umana.

11 aprile 2016

Giornata piena di sole, con il treno raggiungeo al posto di lavoro e attraverso uno dei fiumi più belli d'Europa, il Reno, e mi sembra di arrivare in una terra incontaminata con un gran paesaggio. Le aquile volano e stridono tutto il giorno. Ho preso un sacco di sole mentre lavoravo, questi sono i vantaggi del lavorare all'aria aperta. Torno a casa stanco ma soddisfatto, faccio una doccia veloce e vado al meeting come ogni lunedì. Il tema della serata è

creare valore. Torno a casa alle 21 e comincio nuovo libro: *La rivoluzione umana* di Daisaku Ikeda.

12 aprile 2016

Un punto cardine della pratica buddhista è la relazione maestro discepolo. È un filo che lega le persone che vogliono migliorarsi, che vogliono liberarsi del loro passato fino a risalire al presente attraverso l'esempio di pionieri sia del mondo religioso che non religioso. Ricercò con una forte determinazione questo punto perché ho con me la voglia di riscattare la mia storia che parte dalla morte prematura di mio nonno paterno alla morte di mio padre e con un fratello disabile. Non ho mai avuto davanti a me persone che mi potessero fare da guida o da maestro, e sono convinto che dentro di me troverò tutto quello che non ho mai avuto.

13 aprile 2016

Sveglia alle cinque. Piove parecchio. Oggi ho lavorato sotto una pioggia violenta, ero coperto bene e ci hanno dato degli ottimi impermeabili, ma l'umidità si sente ugualmente. In questa giornata ho colto una sensazione che mi ha particolarmente colpito: l'acqua, il fango, la macchina sporca, la mia persona tutto amalgamato insieme. Mi è sembrato di fare parte di una natura in totale movimento dove eri semplicemente parte di un circuito che non sembrava mai aver fine, come un camaleonte che cambia colore a seconda del colore dell'ambiente. È stato eccitante.

14-15 aprile 2016

Sveglia alle cinque. Recito 20 minuti come tutte le mattine e faccio una buona colazione. Esco di casa per il lavoro con il pranzo al sacco. Mi piace organizzarmi la giornata. La mia dieta è composta per lo più da pasta fatta in vari modi tanto che a lavorare si scherza sui soliti luoghi comuni: italiano-pasta-pizza-mafia. Il lavoro comincia a darmi delle piacevoli soddisfazioni. Mi fanno guidare il muletto e scaricare il camion. Ho perfino fatto un'ora e mezza in più del solito orario, ore che non vengono retribuite ma che posso trasformare in ferie. In questo periodo è saggio dimostrare una certa apertura per il lavoro, questo atteggiamento potrebbe dare un effetto positivo domani, sperando che mi assumano a tempo indeterminato.

16 aprile 2016

Nuvoloso. Esco di casa appena in tempo per prendere l'autobus. Di sabato non ci sono i soliti orari. Al lavoro mancano due colleghi albanesi e siamo solo in quattro a caricare i camion sotto una pioggia battente. Ho recitato mentalmente per cinque ore con la profonda convinzione di lavare la mia vita. Alla stazione del treno ho conosciuto una ragazza italiana, non so ancora il suo nome ma è la persona che condivide con me il tragitto lavorativo, viene dal canton Ticino e la chiamerò "Occhi blu". Di pomeriggio ho incontrato M. e abbiamo cenato insieme a casa sua, abbiamo mangiato pasta al pesto poi siamo andati al solito locale senza spendere un soldo. A casa alle tre.

17 aprile 2016

Domenica uggiosa. Mi sveglio tardi. Alle 11 e faccio colazione che sostituisce il pranzo e mi viene a trovare F. ed esco con lui per una passeggiata. Piove, e ci rifugiamo nel ristorante di mio cugino, dove lavora la sua compagna, torno a casa con una insolita apatia. Leggo *La rivoluzione umana* che mi ridà la giusta carica per andare avanti. Quando recito mi lascio andare, affido le mie cose e ascolto solo la mia voce, recitare è un atto di fede nel momento in cui decidi di dedicare la tua vita alla vita stessa, tutto questo rafforza il vuoto o la promessa che ho fatto di diventare felice insieme a tutti gli altri, ed è così la mia recita diventa come un ruggito di un leone.

18 aprile 2016

Sveglia alle cinque. Faccio fatica ad alzarmi. Fuori piove a dirotto ed è anche diminuita la temperatura. Al lavoro ho preso una gran acqua, però ad un certo orario nostro capo ci ha mandati a casa. Sulla via del ritorno leggo sul treno alcuni scritti e torno a casa intorno alle 16. Devo passare a fare la spesa, ormai le provviste prese in Germania sono finite. Mi affretto a fare da mangiare anche per il giorno dopo e poi raggiungo i miei compagni ad una riunione di discussione, il tema è la pace. Forse l'incontro è stato deciso senza tenere conto delle dinamiche che ci stiamo vivendo, ma è stato molto bello e ne sono uscito incoraggiato.

19 aprile 2016

Mi sono svegliato riposato. Finalmente comincio a prendere il ritmo al lavoro. È rispuntato il sole questa mattina ed ho saputo come si chiama la ragazza che fa il

tragitto con me per andare al lavoro: A., bel nome! Sono contento di scambiare qualche chiacchiera con lei, c'è un detto giapponese che dice "meglio un sincero amico che 100 parenti" credo proprio che sia vero!

Mi chiedo perché scrivo questo diario, forse funge da azione che testimonia il fatto che adesso finalmente sto coccolando la mia vita. Per cambiare una cosa devi dimostrare che hai capito che essa è un problema, ad esempio: quando scopro di essere un "tossico?", andando in comunità faccio un'azione che dimostra alla mia vita che ho accettato la sfida per cambiare. Ci sono dei giorni, durante l'anno, in cui non si può fare niente uno è "ieri", l'altro è "domani".

Tutti gli altri giorni dell'anno sono buoni per darsi una mossa e scrivere il presente nel proprio diario. "Oggi" è il giorno buono.

20 aprile 2016

Cambiamenti. La vita è in continuo cambiamento. Il cambiamento può migliorare o peggiorare una condizione. La chiave per accedere a un cambiamento positivo è quella di credere profondamente che tutto è dentro di te e tutto dipende da te. Cercherò di verbalizzare questo concetto con una metafora. Mettiamo il caso che la vita sia un bel film da andare a vedere al cinema. Siamo stati tutti almeno una volta al cinema. Veniamo attratti dal cartellone pubblicitario e ci rechiamo a vedere il film. Il film che vediamo corrisponde alla nostra vita. Ma ciò che succede è che pensiamo che il film, cioè la nostra vita, sia trasmessa dalla cinepresa che è alle nostre spalle e vediamo sullo

schermo il film dove l'illusione è quella di tornare dopo due anni al cinema e vedere un'altra vita, cioè un altro film solo perché abbiamo comperato un altro biglietto. La luce della cinepresa, che il buddhismo chiama "legge mistica" è neutra, trasparente. Siamo noi che mettendoci a sedere davanti a questa luce determiniamo il nuovo film, cioè il cambiamento positivo o negativo. Prendersi la responsabilità di questa cosa significa accettare di avere un passato (karma) pesante ma che lo puoi trasformare o pulire. Sto recitando. Nam Myoho Renge Kyo.

22 aprile 2016

Solita sveglia alle cinque. Si fa colazione. Oggi lavoro solo mezza giornata. Inspiegabilmente ricevo una telefonata dal titolare del ristorante a cui prestavo servizio prima di trovare lavoro. Mi chiede se posso dare il mio aiuto per il turno della sera. Io ci penso un po' poi accetto per arrotondare un po'. Ho cercato di creare valore in quel posto e questa chiamata mi dimostra che mi pensano e che ho accumulato i tesori del cuore. Alle 00:30 ho finito il turno, esausto sono tornato a casa. D'altronde sono venuto in Svizzera anche per lavorare. Meglio approfittare quando c'è l'occasione. In questa data quattro anni fa smisi di fumare.

25 aprile 2016

Sveglia alle cinque. Niente pioggia ma nuvolo. In questo paese non ti devi mai sbilanciare, è tornato il freddo a cinque giorni da maggio. Siamo a 4° e non è normale. Oggi è giorno di paghetta sono stato contento della busta

paga anche perché in questi tre mesi di contratto sono pagato a ore e ne sto veramente facendo tante. Sono tornato alle 16:30, ho preparato il pranzo per il giorno dopo e sono andato al solito momento di fede che c'è al lunedì. Ho fatto un salto in posta per un'offerta a me stesso. Se dipingi un cancello con il pennello pieno di vernice ti sporchi le mani, vuol dire che quello che dai agli altri lo dai a te stesso.

27 aprile 2016

Solita sveglia alle 5.00. Mi sono svegliato a fatica ma riposato. Sono un paio di mesi che ho un formicolio al braccio destro, forse perché ci dormo sopra. Oggi a lavorare mi sono piaciuto, è avvenuta una sorta di coesione con la squadra di lavoro. Si è manifestato un effetto sinergico dove $1 + 1$ può fare anche 3, dipende dalla passione con cui lavori. Ci sono tre livelli di lettura attraverso cui si può entrare in un libro: il primo è leggere le cose come sono scritte, il secondo è calarsi nello scenario del libro vivendolo, il terzo è capire mentre si legge che cosa ha in mente l'autore del libro ancora prima di finire la pagina scritta. Questo, per me, è avvenuto oggi con il mio lavoro, ho capito quello che andava fatto prima di farlo.

28 aprile 2016

Dormo male, anzi, mi tocca di alzarmi perché ho sempre un formicolio al braccio destro. Questa cosa comincia a preoccuparmi, non riesco a recitare oggi e arrivo al pelo a prendere il bus. Sto coltivando l'amicizia con Alice, una ragazza che lavora con me. Alice è al

corrente di questo diario e ogni mattina la tengo informata dei miei appunti. È una ragazza solare, e ha un grande dono: quello di saper ascoltare. Penso che ci sia una relazione profonda nella sua vita con il Gohonzon perché mi fa domande sul buddismo, cosa assai rara. Dedico questa bella frase a lei, sperando che la legga: “Se chiudo gli occhi io posso immaginare un mondo migliore... ma se li riapro e vedo i tuoi mi rendo conto che il mondo migliore è davanti a me...”!

29/30 aprile 2016

Due giorni simili li scrivo e descrivo di domenica perché non ho avuto tempo per narrarli il fine settimana soprattutto il venerdì. È il più duro, faccio 9 ore di giardinaggio e altre 4 ore di lavaggio piatti. Tutti e due i lavoro di fila. Tengo duro ancora un po' poi penso alla salute. Sto raggiungendo un altro obiettivo che è quello di riprendermi tutto quello che avevo prima dell'arrivo della tossicodipendenza, anche a livello economico. Sabato ho lavorato al mattino e la sera ho lavato i patti, pomeriggio ho riposato. Cos'è il successo? Chi ha veramente successo? Ci sono individui famosi e potenti che in vecchiaia diventano figure meschine. Alcuni muoiono soli, con un senso di vuoto e desolazione. Allora, cos'è il successo? Il pensatore inglese Walter Pater scrisse: “ Il successo nella vita è bruciare sempre passione, mantenendo questa estasi”.

La persona che vive pienamente risplendendo di energia vitale ha una vita di successo.

Maggio 2016

1 maggio 2016

Da buon lavoratore faccio festa alzandomi alle 11. Se il primo maggio fosse cascato di lunedì sarebbe stato bellissimo, ma va bene anche così. A me il lavoro sta dando tanto. Non è solo un discorso economico ma di nobiltà di spirito. La fatica che fai è direttamente proporzionale alla dignità che ti rimane in tasca alla fine della giornata. Attenzione, se per un motivo o per un altro non avviene questo scambio, cioè la trasformazione di un sacrificio in soddisfazione, vuol dire che c'è qualcosa che non va. Sii consapevole che per ogni causa esterna c'è prima una causa interna. Vuol dire che prima di trovare il lavoro giusto ci vuole la voglia di lavorare. Buona festa a tutti i lavoratori. Forza Italia (non il Partito).

3 maggio 2016

Dormo finalmente bene, il braccio destro non mi disturba. Faccio una buona colazione e medito prima di andare al lavoro. Sto notando un leggero cambiamento nei gruppi di persone che lavorano con me. Riesco a farmi voler bene in qualsiasi posto. C'è però un ragazzo albanese a cui sto provocando alcuni turbamenti ed è una cosa reciproca. Questo ragazzo è in grado di farmi da specchio facendomi vedere dove devo lavorare su di me. Mi fa vedere il mio Karma, è con lui che devo crescere. Oggi ho fatto 1 ora di straordinario. Quando rimani oltre l'orario di lavoro diventa piacevole passare il giorno e accogliere la sera. Vedo piantare molti alberi, è con

questo spirito che si può cambiare, perché se pianti un pensiero nasce un'azione. Se pianti un'azione nasce un'abitudine, se pianti un'abitudine nasce un carattere, se pianti un carattere nasce un destino. Tu puoi cambiare il tuo destino.

5 maggio 2016

È una bella giornata, oggi è festa, non so di cosa ma tutto è chiuso tranne i ristoranti. Ieri sera volevo uscire ma mi sono appoggiato sul letto alle 20 e mi sono svegliato alle 8 di questa mattina. Ho fatto una bella corsa fino al lago, era uno spettacolo vedere le montagne innevate come sfondo, sormontare il lago azzurro decorato da un sole accecante. È bella Zurigo quando è sereno, vale la pena visitarla. Nel pomeriggio ho pulito la stanza e ho letto "la rivoluzione umana" di Ikeda. Sono passato poi a trovare mio cugino e ho anche restituito una parte dei soldi che mi aveva prestato a Natale. Mi sono tolto una voglia: ho comprato un bel paio di occhiali da sole.

Luglio 2016

24 Luglio 2016

È una bella Domenica di sole ed è anche l'ultimo giorno di permanenza in casa di Sabina, comunque è andato tutto bene. Un anno fa, più o meno, sono arrivato in questo paese ed una cosa che mi fa piacere ricordare è la motivazione di quei giorni. Mi dicevo in continuazione: "qualunque cosa accada tu devi avanzare". La fede mi ha aiutato a perseverare passo dopo passo arrivando alla consapevolezza che ce la posso fare da solo e oggi il mio cuore è pieno di speranza, che non significa "aspetta e spera" ma è piuttosto il godersi appieno il presente guardando il futuro con ottimismo. Credo che le nuove persone che conoscerò mi daranno la possibilità di integrarmi in maniera completa in questa in questa comunità, uno su tutti: " il poeta della piazza".

Agosto 2016

6 agosto 2016

Una delle punizioni che la vita ti può dare è credere di andare in un verso e, invece, preso dall'illusione stai andando nel senso opposto. A volte vedo delle foto di amici che fanno il gesto del dito medio spianato, a chi non si capisce. Ma perché uno deve fare una foto mostrando il dito medio? Manifestando questa azione è praticamente fare il gesto a se stessi, è come svegliarsi alla mattina, andare in bagno e guardarsi allo specchio e se c'è qualcosa che non va sul nostro viso è in utile rompere lo specchio, piuttosto bisognerebbe pulirsi la faccia. Il dito medio non è altro che lo specchio del nostro malessere.

07 agosto 2016

È una bella giornata. Di solito mi vedo con Maurizio (il poeta della piazza) verso le 14, ma questa volta anticipiamo il nostro incontro alle 11. Mi presento a casa sua con una pizza fatta da mio cugino. Finito di mangiare facciamo un giro al lago dove incontriamo una ragazza svizzera di nome Chantal è molto solare e passiamo tutto il pomeriggio con lei ed i suoi amici. Ho passato momenti di imbarazzo a vedere e sentire loro parlare in tedesco ed io niente, spero che questa situazione sia da scossa per prendere seriamente la sfida con il tedesco e con la mia ignoranza.

10 agosto 2016

Piove.

Oggi è tornato a lavorare un collega che mi è molto caro di nome Vito. Ha passato le ferie in Italia, tutto bene. Nel mio quotidiano, soprattutto a lavorare, mi rendo conto di cercare la considerazione o di fare qualcosa che dimostri il mio miglioramento nel lavoro, non so se questa cosa sia positiva, credo che dietro a questo atteggiamento ci sia una vocina che mi sussurra che ho bisogno di sicurezza che ancora da solo non riesco a darmi. Devo trovare il coraggio per andare a vedere meglio dentro di me questa cosa e trovare la saggezza per capire come mi devo comportare. Sarà un obiettivo da raggiungere.

13 agosto 2016

Sole.

A Zurigo c'è la *street parade*! È quasi 25 anni che la fanno, qui vengono a ballare da tutto il mondo circa un milione di persone, tutte su di giri o quasi. Io ci venivo sempre quando ero più giovane, potete immaginare come mi riducevo! Ieri ho fatto un giro da sobrio e ti dirò che mi sono divertito, ero con un amico, ho colto tutti i dettagli che un tempo non vedevo, è stato diverso. Ho preso ancora più consapevolezza di quanto non mi interessi più quella vita e soprattutto ho toccato con mano cosa vuol dire bruciare la vita tutta in un giorno senza la responsabilità del giorno dopo.

16 Agosto 2016

In questa data, ventitré anni fa, moriva mio padre. Si tratta di un momento cruciale della mia vita, nel bene e

nel male. Oggi ho metabolizzato quell'evento e ho dato un senso a tutto quello che è successo, forse ci vorrebbe un altro diario per raccontare quelle cose, e forse non sarebbe neanche tanto semplice raccontarle. Quello che posso fare è fantasticare un po', ricordando ancora mio padre come fosse qui con me. Se si potesse passare un giorno con un tuo caro oggi defunto, porterei mio padre per mano e gli farei sentire il mio calore e lo vorrei fare felice. Quante volte ho pensato che non ho mai detto a mio padre ti voglio bene, ecco questo a volte non lo riesco a digerire, dite ai vostri cari quello che provate ora o potreste non poterlo fare mai più!

18 Agosto 2016

Nuvoloso.

Giornata tutta in salita, non dormo bene e dal mattino noto una pesantezza fisica e mentale, ieri sera ho fatto un'azione innovativa, ho pubblicato in memoria di mio padre la mia esperienza (solo il finale) su Facebook, ho ricevuto tanti commenti positivi e mi sembrava giusto far sapere a tutti che mi sto rifacendo una vita e che sto bene. Spero che queste parole abbiano incoraggiato più persone possibili e possano essere come un faro nella notte buia.

24 agosto 2015

Oggi in Italia è venuto il terremoto ricordando a tutti il dramma di nove anni fa.

Pensare che da un giorno all'altro potrebbe finire tutto, oppure che si potrebbe perdere una casa di proprietà mi fa sentire impotente, io che penso ad accantonare

10euro, oppure che penso a risolvere egoisticamente il mio problema senza guardare più lontano del mio naso. È questo forse il mio limite, dovrei aprire la mia vita stando vicino a persone che soffrono, capendo meglio come si fa ad ascoltare l'altra faccia della medaglia.

È importante fermarsi e chiedersi che cosa sto facendo in concreto per le persone che soffrono?

28 Agosto 2016

In questo fine settimana ho fatto più o meno le stesse cose sia di sabato che di domenica, ho fatto un bonifico per le persone colpite dal terremoto e ho passato il mio tempo in compagnia di Maurizio (il poeta della piazza) al Lago. Oggi è Domenica e scrivo queste righe che aprono la nuova settimana con più entusiasmo, quasi come un bambino, da martedì comincerò il corso di tedesco e sarà una bella sfida, sia fisica che mentale, farò il corso fino all'otto di dicembre, per poi concentrarmi sull'intervento all'orecchio, questa è la teoria ma come ben sapete la pratica è tutta un'altra storia.

31 Agosto 2016

Giornata molto calda, si toccano i trenta gradi e a lavorare abbiamo innaffiato diverse piante quasi secche.

Ho finalmente incominciato il corso di tedesco, sono in buona compagnia. Ho conosciuto Michele di Lecce che è un tipo simpatico. La mia insegnante si chiama Beni, un tipo molto solare, non so se eravamo tutti presenti alla prima lezione eravamo solo in otto. Cercherò determinare la mia voglia di imparare giorno per giorno

per aprire il più possibile nuove prospettive di lavoro e di vita quotidiana.

Settembre 2016

7 settembre 2016

Ho passato una bella giornata di lavoro, è andato tutto bene. Mi sono piaciuto per come ho partecipato al disboscamento di un pezzo di terra, inoltre nell'ora di pausa abbiamo mangiato il cocomero portato da un caro collega di Napoli. La mia squadra è quasi al completo ci manca solo una persona ancora in ferie. È un periodo molto intenso non ho neanche il tempo per scrivere tutti i giorni, a volte passeggiando con la bicicletta per andare a lavorare penso alla fortuna che ho ed all'immensa gratitudine che provo per vivere un'esperienza tutta mia senza che ci sia nessuno che mi comanda o dice cosa devo fare, penso che non cambierei il mio stare bene con me stesso con nulla.

11 Settembre 2016

Sole.

Sveglia alle 8:30, recito dopo aver fatto una buona colazione e riesco a migliorare la sostanza della mia pratica sentendo nel profondo del mio cuore la perfetta completezza del mio essere.

Oggi ho incontrato Marcello e Cinzia, una bella coppia che pratica con me. Abbiamo fatto un pic-nic al lago e ci siamo raccontati le nostre esperienze, è stato molto appagante. Le persone più belle che ho incontrato sono quelle che hanno conosciuto il fallimento, la sofferenza, la perdita ed hanno trovato il modo di uscire dalle tenebre più scure.

Quelle persone hanno un valore, una sensibilità e una comprensione della vita che le riempie di compassione umiltà e di una profonda inquietudine amorosa. Le persone belle non nascono da niente.

14 settembre 2016

Sole.

Sono giorni molto belli, ed è raro che a Zurigo faccia ancora così caldo. Ho un persistente fastidio al mio orecchio, un fischio che cambia intensità a seconda della pressione esterna, ho accettato questa cosa ormai da un po' ma a volte penso al mio karma che mi ha portato ad avere questo effetto. Forse in un lontano passato ho udito l'insegnamento corretto e l'ho insultato, oppure denigravo gli ascoltatori della voce non so! È al di sopra delle mie capacità sondare il mio karma, deve comunque esserci una ragione profonda. Devo raccogliere il potere della fede e trasformare questa sofferenza in un grande beneficio.

18 settembre 2016

Pioggia.

Domenica di pioggia molto interessante. Ho dormito molto, quasi fino alle dieci di mattina ed ho telefonato a M. per andare da M. a recitare ed a preparare il meeting di lunedì. È stata una bella occasione per parlare dei nostri problemi e, attraverso quelli, cercare di proporre un argomento buddista che contrasti la nostra attuale condizione. Abbiamo scelto lo shakubuku, cioè la propagazione da cuore a cuore di questa fede, per stare in tema ho portato un libriccino che introduce tutto

questo ad un mia amica che lavora al ristorante di mio cugino. Ah! Dimenticavo, il poeta della piazza mi ha dedicato una poesia, eccola:

Voglio toccare il fondo
Devo tornare dal mare
Nel mare è nata la vita
che sfugge tra le dita
Mentre lui la sa amare.
I sogni sono onde
i desideri le sponde
Il mare le carezze
in attimi di ebbrezza
Voglio toccare il fondo
e poi dolcemente risalire
Voglio vivere la mia vita
senza dover sempre morire.

21 settembre 2016

È decisamente finita l'estate, anche se il sole risplende nel cielo le temperature ormai non sono più fastidiose. Scrivo queste righe affaticato, oggi sono rimasto al lavoro per fare dello straordinario, è molto lunga la mia giornata. Sveglia alle 5 del mattino, studiare e lavorare è faticoso ma è proprio nei giorni così pieni che mi sento parte integrante di un qualcosa che potrei chiamare "comunità". La comunità che conoscevo io è cosa diversa, è stata una bella esperienza ma la comunità Elvetica è piena di stimoli e offre tante opportunità, puoi incontrare le persone più strane, dalla nonnina che gira in skateboard, al classico giapponese che si fa un video

panoramico. Credo che il segreto per continuare questo percorso sia il completo rispetto che devo riservare per ogni forma di vita che mi è vicina.

Un profondo rispetto.

25 settembre 2016

Domenica splendente. Oggi è tornato il sole e spero che sia così bello anche la prossima settimana. Avrò E. e mia zia come ospiti in occasione del compleanno di mio cugino. Oggi ho fatto dei considerevoli passi in avanti con il tedesco, ho raccolto appunti importanti di grammatica e, con l'aiuto di Maurizio, ho chiarito certe lacune che avevo, è stato un bel pomeriggio.

La temperatura ha permesso una passeggiata al lago dove sono nate profonde discussioni filosofiche. Sto leggendo il quinto volume della rivoluzione umana, una raccolta di più di venti libri che mi aiuterà a non perdere la determinazione nei momenti più difficili.

La realizzazione nella vita non è una questione di forma o apparenza, non ha nulla a che vedere con la vanità, vincere nella propria vita dipende da quanto abbiamo lottato veramente, quanto siamo realmente progrediti.

Ottobre 2016

1 ottobre 2016

Ho trascorso un bel week end in compagnia di E. e di mia zia, è stato tutto lineare, sia la serata con mio cugino che la domenica pomeriggio presso una collega di E. Quando tutte le persone reciteranno Nam Myoho Renge Kyo, il vento non spezzerà più i rami o le fronde né la pioggia cadrà così forte da rompere una zolla, nel loro presente esistenza le persone saranno libere dalla sfortuna e dai disastri e impareranno l'arte di vivere a lungo.

9 ottobre 2016

Sveglia alle 9:30, fuori è nuvoloso la temperatura si è abbassata notevolmente. Abbiamo lavorato anche di sabato mattina, è un periodo molto intenso ed oggi ho pulito casa e sono andato a mangiare da Giovanni, un collega di mio cugino. Riesco a scrivere alcune pagine solo di Domenica e a volte al Mercoledì. Avverto una leggera nostalgia del paese in cui vivevo, Imola, mi ci ero affezionato. Domani ricomincia una nuova settimana devo stare più concentrato sul lavoro e tirare fuori più determinazione nelle azioni che faccio, lo stato vitale è importante per riuscire ad accettare con calma ciò che ci succede, per guardare ai problemi con la giusta prospettiva e risolverli con un atteggiamento positivo.

La felicità emerge da questa condizione.

12 ottobre 2016

Come tutte le mattine la sveglia suona alle cinque, recito prima di andare a lavorare e mi assicuro di chiudere tutte le porte di casa. La temperatura è scesa fino a cinque gradi, adesso comincia la parte più dura del mio lavoro, la vendita degli alberi ed il freddo pungente. Devo stringere i denti fino alla fine sperando di poter proseguire il rapporto lavorativo fino a marzo del nuovo anno, io ci spero.

In questo periodo sto cercando di creare valore in tutto quello che faccio, sia nell'ambiente di lavoro sia nell'associazione Buddista. Appena sarò più libero mi dedicherò alla missione che sento nel profondo del mio cuore, propagare kosen Rufu in Svizzera.

21 ottobre 2016

È un periodo molto intenso non ho neanche il tempo per scrivere ma in questi giorni sono andato ad una super riunione di discussione in memoria del nostro maestro Ikeda, scomparso in Svizzera, proprio a Zurigo, sessanta anni fa. È stata molto interessante la riunione, presenziata dal responsabile europeo Takashi, amico del figlio di Ikeda. Mi sono promesso di parlare a sempre più persone di questa pratica, sperando di cambiare tanti aspetti nella società. Noi uomini siamo come dei vulcani, la lava quando esce si deposita ai piedi del vulcano per poi manifestare nuova vita, ogni uomo che abbraccia questa fede può purificare il suo interno per poi migliorare tutto l'ambiente intorno a lui.

30 ottobre 2016

È cambiata l'ora solare ed oggi ho dormito fino alle 9:30, ero veramente stanco. ho fatto un Gongyo appena sveglio ed ho studiato tedesco per due ore, sono stato in casa fino alle 16:00. Oggi ho incontrato Maria Grazia, l'ex moglie di mio cugino, ed ho parlato a lei della pratica buddista ed ho portato un regalo ad suo figlio è stato un pomeriggio interessante. Mi rendo conto di incontrare persone che hanno tutte lo stesso problema, cioè si concentrano fuori senza prendersi la responsabilità della loro situazione o sofferenza. A volte penso di essere aiutato in prima persona da questi incontri ma invece è il contrario, mi rendo conto che la vita mi ha fatto incontrare queste persone per aiutarle a vederci più chiaro.

Novembre 2016

2 Novembre 2016

Sveglia alle 5:00, faccio molta fatica ad alzarmi nonostante mi sia coricato presto. Oggi non mi sono piaciuto a lavorare ero svogliato ed ho faticato a fare tutte le mie mansioni, forse devo cambiare qualcosa, troppa superficialità. In treno studio il tedesco con l'aiuto del telefono, ho scaricato una "app" per imparare le lingue molto stimolante, devo tirare fuori più entusiasmo, è vietato lamentarsi. Oggi è anche il giorno dei morti dedico una poesia a mio padre che ora riposa in pace.

Vorrei tingerti di azzurro
per vederti arrivare tra i blocchi di cemento
che limitano il mare
Sentire il tuo profumo di rosa e gelsomino
sognandoti ad occhi socchiusi
come da bambino
Quando le lacrime diventavano arcobaleni.
P.d.P.

4 Novembre 2016

Oggi è il mio compleanno ed è anche il mio onomastico, S. C. Borromeo. Sono 40 gli inverni visti e se mi guardo in dietro li ricordo quasi tutti, tranne il periodo di nebbia persistente che ho incontrato intorno ai 25 anni. Non importa, anzi! Sono grato a quel periodo brutto perché è grazie a quello che ora sono quello che sono. Già! Cosa sono? Se guardo alla carriera o alla fama non sono

nessuno, i miei coetanei studiavano per farsi un futuro, io mi facevo le "mele". Ma con questo non voglio giustificare la mia condizione, è un dato di fatto che devo staccarmi da questo ricordo altrimenti potrebbe risucchiarmi di nuovo nel passato. Ora devo guardare avanti con fermezza, devo recuperare il tempo perduto e dimostrare che non è stato vano, tutto fa brodo, questo lo potremo valutare solo con il tempo. Oggi mi devo soffermare su quello che ho. Ho una buona salute, una famiglia che mi vuole bene, ho un grande amico che non mi dimentica mai, ho un lavoro che mi fa sentire realizzato, ho sviluppato una coscienza diversa che riesce a vedere il lato positivo delle cose ed ho una grande voglia di vivere tutto questo. Credo che questo è il frutto della fede nella potenzialità della vita. Devo ancora fare un sacco di cose ed ho ancora tutti i giochi aperti, posso scegliere con chi stare, dove vivere dove andare, ed è una condizione la mia di estrema libertà. Ho 40 anni ma vivo con l'entusiasmo di un ventenne. Ho ancora tutto da vivere e dipende tutto da me. Grazie!

20 Novembre 2016

Bel tempo. In questi giorni ho ricevuto una bella notizia, mia madre ha fatto un controllo accompagnata da mio fratello da uno specialista della sua malattia, dice che è uscito un farmaco che ferma le crisi epilettiche di cui soffre dalla nascita, ora sta cominciando la terapia. Io sono molto cauto su queste cose ma le voglio comunque scrivere, prego tanto per la loro salute e felicità. Sentire mia madre al telefono piangere di gioia non ha prezzo, ringrazio il Gohonzon tutti i giorni per questo beneficio sono dentro ad un buon periodo che merita di essere vissuto con tutta la gioia disponibile.

Dicembre 2016

4 Dicembre 2016

Caro diario, ho trascurato le tue pagine per un po' e questo non è buono, sono stato molto impegnato con il lavoro ed il tedesco. Ora potrò dedicarti più tempo come una volta. C'era un tempo in cui non scrivevo niente di me, ma ora che amo la mia persona la voglio raccontare, il diario di una persona è come la sua vita con tutte le sue sfumature. Ho riservato buone notizie per te e per la fine di questo anno stupendo, ho avuto la conferma che mi verrà proposto un nuovo contratto lavorativo ed ho percepito fino in fondo il bene che mi vogliono nel posto di lavoro, questa è stata una grande vittoria. Ho anche sentito in questa parte dell'anno la felicità di mia madre per i miglioramenti della condizione di mio fratello, dato che la nuova terapia che sembra averlo rinvigorito. Ora scrivo queste righe con un cuore pieno di gratitudine che penso sia il miglior modo per lodare e rispettare la vita in sé. Ho davanti tanti progetti che ti racconterò strada facendo. Queste sono le verità che sono intorno a me e queste belle notizie non sono altro che una solida prova concreta della mia serenità interiore. Sono riuscito ad eliminare tutti i dubbi legati al passato e ho tappato tutti i buchi della lamentela forgiando una potente spada che porto sempre con me. La mia vita è come una nave ben costruita pronta a salpare nel mare della sofferenza. Ci saranno momenti difficili da superare ma il voto che do alla mia vita e alla mia persona è praticamente perfetto 100/100. Ogni mattina recito il Sutra del Loto che non è altro che lodare la propria vita riflessa nello specchio.

13 dicembre 2016

Nuvoloso.

Zurigo è avvolta da una nebbia intensa che mi fa ricordare la campagna dove sono nato e cresciuto. In questi giorni, libero dal lavoro, mi sono dedicato allo studio del tedesco, sto iniziando a calarmi nella lingua, ma credo che ci voglia più convinzione. Non pensavo fosse così difficile imparare una nuova lingua!

Ho fatto un salto in una comunità di ragazzi tossicodipendenti ed ho individuato finalmente un posto in cui mi piacerebbe indirizzare il mio impegno, vorrei parlare loro della mia esperienza ed essere d'aiuto in tutti i sensi.

Ho riscontrato anche lì il problema della lingua, ma tutto questo non mi sconforta anzi mi stimola ancora di più ad imparare la loro cultura, voglio instaurare un rapporto di fiducia con questo centro e provare a diventare una specie di volontario per tentare di essere d'aiuto a queste persone.

C'è un detto che dice se accendi una torcia per illuminare la strada ad un tuo amico anche la tua strada viene illuminata.

Gennaio 2017

5 gennaio 2017

Ho trascorso il periodo Natalizio a Bologna, è passata in fretta questa vacanza e porto con me ricordi belli ma anche brutte notizie. La notizia che mi ha sconvolto al mio arrivo è stata la morte di un mio caro amico di nome M.

M. beveva e più volte era stato ricoverato in ospedale a causa del suo fegato ormai spappolato. Lo porterò sempre con me, Marco era un signore in tutti i sensi, era benestante l'ho sempre paragonato a quei super ricconi di Hollywood che però covano dentro una sofferenza profondissima, il suo malessere non l'ha capito nessuno e questo lui lo sapeva. Vedendo che nessuno lo capiva ha preferito scegliere di morire in silenzio, M. è morto senza dare nell' occhio e senza far casino, M. è morto da signore.

Questa perdita ha lasciato in me un amaro profondo, sento di non aver avuto fatto tutto quello che avrei potuto fare per lui, mi porterò questa responsabilità per sempre con me cercando di trasformarla e di non ripetere più gli stessi errori.

Credo che la sua morte sia stata per la mia compagnia come una bomba atomica, ma ha avuto il merito di sensibilizzare tutte le persone intorno a lui sul fatto che è ora di cominciare a pensare che la sofferenza, qualunque sia, va affrontata e trasformata con tutti i mezzi possibili compresa la fede. Recito con la profonda convinzione che Marco è dentro di me.

Ciao! Tuo amico per sempre.

11 gennaio 2017

È cominciato il nuovo anno sono tornato a Zurigo pieno di ottimi propositi. Appena varcata la porta di casa ho trovato nella buchetta della posta il nuovo contratto di lavoro, sarò impegnato dal 13 di Febbraio fino al 30 novembre, poi si vedrà. Ho trovato tutta Zurigo imbiancata, adesso fa veramente freddo. Ho stabilito davanti al Gohonzon i nuovi obiettivi che faranno da traino per la sfida di questo nuovo anno.

Prima di tutto ho l' intervento all' orecchio da fare, sarò ricoverato il 24 gennaio, la salute prima di tutto! Avrò giusto il tempo per riprendermi, poi comincerà il lavoro. La ricetta per questa sfida è una sola: daimoku, daimuku e ancora daimoku (in giapponese: "invocazione", N.d.R.). Quando affronterò questo problema non dovrò guardare la profondità della mia sofferenza ma piuttosto la profondità della mia fede, raccogliendo tutto il coraggio che è in me potrò decidere di vincere qualsiasi aspetto di sofferenza che nella mia vita.

Bisogna decidere.

18 Gennaio 2017

Fa molto freddo, di notte Zurigo scende a -15 e di giorno non supera gli zero gradi! Sono molto fortunato a trascorrere questi giorni a casa dal lavoro ma comunque retribuito dalla disoccupazione: Zurigo offre a tutti i lavoratori la possibilità di vivere serenamente.

Sto frequentando un corso di tedesco e continuerò a farlo fino alla data del ricovero che sarà il 24 Gennaio.

Ho conosciuto nuove persone molto simpatiche al corso, questo lunedì, con il gruppo Buddista, abbiamo preparato un' argomento molto bello, "la felicità", io porterò una mia relazione.

In questo periodo sono concentrato sulle notizie che arrivano dall' Italia avvolta dal gelo e dai terremoti, prego per tutte quelle persone che sono coinvolte in questo incubo.

29 Gennaio 2017

Il 26 Gennaio sono stato operato all'orecchio sinistro ho pregato tanto per questo intervento ho capito che sono io a decidere se questa causa è motivo di gioia oppure una causa che può incatenarti nella sofferenza ed inceppare la tua missione. Siamo noi che con una forte determinazione possiamo decidere, momento per momento di diventare felici.

L' intervento è ben riuscito, è durato quattro ore, hanno dovuto ricostruire il timpano ma alla fine è andato tutto bene. Continuerò a recitare per la mia salute ed una completa guarigione, fra una settimana caverò i punti e tra un mese accenderò l' impianto cocleare. In ospedale ho incontrato persone con un carico di sofferenza enorme, la mia attenzione si rivolgerà anche a loro.

Il mondo in cui viviamo è fatto di cose superficiali si pensa ad accantonare oggetti o denari tralasciando la salute ma è un grave errore.

Questo problema mi porterà un difetto estetico a nessuno piace sentirsi diversi ma la mia unicità mi spinge a credere di trascendere il superficiale e rincorrere il valore profondo della vita.

Tornare a sentirci

Febbraio 2017

7 Febbraio 2017

Sveglia alle nove riposo bene è molto importante sono gl' ultimi giorni a casa dal lavoro il 13 si ricomincia ho davanti a me una grande occasione di crescita saranno nove mesi interessanti dovrò impegnare bene il tempo a disposizione fin dalla mattina.

Continuerò a studiare il tedesco nel tragitto in treno e porterò con me il libro per fare esercizi anche al lavoro.

Il tempo trascorso a casa mi è servito per riflettere ho cercato di rimanere sempre impegnato ma arrivano momenti dove non bisogna cedere al vittimismo.

Mi sono reso conto di quanto è doloroso rimanere senza un impiego, le sensazioni sono insopportabili a volte venivo investito da brutti pensieri che mi portavano a sentirmi inutile, tutto questo mi spinge ad apprezzare quello che ho e a dare slancio alla mia voglia di migliorare.

Ho ancora tanto da dimostrare bisogna spingere fino in fondo per non lasciare per strada qualche rimpianto.

26 Febbraio 2017

Domenica di sole, mi sveglio intorno alle 9:00 e faccio le pulizie della stanza come ogni domenica, ci tengo all'ordine e a vivere in un ambiente pulito. Diciamo che la stanza in cui vivo rispecchia la mia pulizia interna, ho fatto una passeggiata, volevo indossare una tuta e fare una corsa ma ho un dolore al braccio sinistro ed ho rinunciato. Nel camminare insieme alla gente sono sprofondato in un turbinio di stati d'animo ed ho fermato

la mia mente ad un momento strano che non ho mai raccontato a nessuno. Una giorno di circa dieci anni fa, quando facevo uso di sostanze pericolose, ero con un compagno di merende ed avevamo speso i soldi per procurarci dell'eroina, una volta arrivati a casa del mio amico ci siamo separati per consumare con più intimità la nostra dose. Ricordo benissimo quello che è successo come se fosse stato ieri: ad un certo punto, iniettata la sostanza, perdo i sensi e nel mio viaggio, che somigliava ad un sogno, ricordo di essere davanti a tre porte, non sapendo cosa fare ne apro una e di colpo mi risveglio dal collasso. Ancora oggi è vivo quel ricordo in me e, soprattutto, mi sono sempre chiesto cosa sarebbe potuto succedere se avessi aperto un'altra di quelle porte?

Marzo 2017

5 marzo 2017

Nuvoloso. È Domenica e penso alla settimana appena trascorsa: prima di tutto sto sperimentando questo apparecchio acustico che mi fa sentire tutti i suoni in forma metallica, mi sembra che tutti parlino con la voce di Paperino! Mi hanno assicurato che tutto sta andando nel modo previsto, ed io lo spero. In questa settimana mi sono fatto male sul posto di lavoro ho avuto uno strappo muscolare all'avambraccio sinistro e starò a riposo una settimana, devo dire che col tedesco mi sono destreggiato bene nel pronto soccorso a Zurigo, ho fatto tutto in una mattinata ed ho toccato con mano la professionalità del ospedale. Molto positiva anche questa esperienza.

19 Marzo 2017

Scrivo queste righe di Domenica perché è l'unico momento in cui ho del tempo libero. La campagna di vendita delle piante è iniziata e sarò impegnato anche di sabato mattina, si è aggiunto anche di mercoledì del nuovo lavoro straordinario in cui si tratta di caricare i camion di sera fino alle 22:30. Tutto questo per circa duecento ore mensili, sarà dura ma ho accettato la sfida. Inoltre è tornato a lavorare un mio collega che mi ha insegnato tante cose, sarà un'altra occasione per fare un miglioramento continuo.

Sono impegnato anche con il tedesco ed ho deciso di parlare in maniera fluente entro la fine dell' anno. Nonostante sia impegnatissimo sento una strana

pesantezza dentro di me, forse sto iniziando ad accusare un po' di solitudine. Domani all' incontro con i miei compagni di fede ne voglio parlare, avranno sicuramente buone parole per incoraggiarmi.

23 Marzo 2017

Ci sono dei periodi in cui si arriva ad un punto statico e non si capisce bene la direzione in cui si vuole procedere, decidere è importante ma a volte facciamo fatica a capire cosa vogliamo. Quando ero in comunità vivevo spesso questi momenti che mi portavano a fare profonde riflessioni, scrivevo quello che pensavo di me usando parole dolci e cercando di non giudicare la parte più sensibile del mio essere. Però ancora non era sufficiente, volevo sapere sempre di più ed andavo dai miei compagni di percorso e gli chiedevo: "Che cosa ne pensi di me?"; "Come mi vedi?", sottolineando il fatto che volevo la massima sincerità. Quasi come per magia risultava spesso che quello che io pensavo di me non corrispondeva a quello che pensavano gli altri. Questo mi dava occasione di riflettere sulle mie incongruenze.

Bisogna sapersi mettere in discussione, ancora meglio se con l'aiuto di persone che ti fanno capire chi sei e che dimensione hai.

Pubblicato a Bologna in maggio 2017
Prima edizione