

# **PERCHÈ LA MEDITAZIONE È UTILE NELLA RIABILITAZIONE DALLE TOSSICOMANIE**

**Vincenzo Kavod Altepost**

La prima osservazione è la più semplice. La meditazione ci permette di sperimentare in maniera del tutto naturale, senza medicinali, uno stato di profonda calma. Una persona che ha problemi ha sempre di sicuro anche una mente irrequieta. Se medita mattina e sera ha perlomeno due volte il giorno "vacanze" dalla sua mente agitata. Questa calma naturale gli permette di acquisire distanza di fronte ai suoi problemi. I problemi si mutano in compiti. Con una mente più calma si diventa più capaci di gestire le proprie emozioni e si diventa più abili nell'affrontare i propri compiti. Questa calma interiore è naturale e non ha gli effetti secondari che hanno gli psicofarmaci. La qualità dell'esperienza della propria vita è influenzata e dipendente dal nostro meccanismo d'identificazione. L'identificazione di una persona dipende dalle sue esperienze. Un uomo tende ad identificarsi in base alle sue esperienze. Ogni esperienza ha tre aspetti:

- 1° la consapevolezza
- 2° la percezione sensoriale.
- 3° l'oggetto della percezione.

L'aspetto essenziale di un essere umano è la sua consapevolezza. Una persona che ha problemi si perde purtroppo in cose del tutto esteriori, si smarrisce nel mondo delle sue percezioni. Identificato con esteriorità perde la sua consapevolezza d'essere. S'estranea da se stesso. Il mondo è percepito come ostile e la vita diventa una lotta. La meditazione quotidiana non è un esercizio intellettuale ma l'esperienza della calma e del silenzio della propria pura consapevolezza. Il meccanismo d'identificazione si normalizza, il livello della consapevolezza appare di nuovo in primo piano. La meditazione favorisce in maniera del tutto naturale uno sviluppo dall'aver all'essere. Questo dà una maniera completamente nuova di sperimentarsi, da cui nasce una crescente sicurezza di se. Il proprio indirizzo interiore è trovato. Si apprende attraverso l'esperienza che amore e gioia sono fondate nel proprio spazio interiore. Quest'indirizzo interiore non lo può togliere più nessuno. Ogni volta che finiamo in difficoltà abbiamo il metodo, il punto di partenza per riportare la nostra vita in equilibrio. Si può definire la meditazione anche come un semplice metodo d'igiene mentale. La meditazione ci aiuta, con il passare degli anni, a sciogliere le nostre dipendenze anche profondamente radicate. Con il passare degli anni possiamo costatare che facciamo piccoli ma significativi progressi in tutti gli aspetti della nostra personalità. Progressi che ci permettono di vivere la nostra vita con maggiore equilibrio e gioia. Fino ad oggi la meditazione faceva parte delle pratiche religiose di tutte le culture. Oggi che l'umanità s'interessa meno a religione, bisognerebbe però riconoscere che la meditazione, indipendente da ideologia e religione, ha una grand'utilità per l'igiene mentale ed il proprio sviluppo della consapevolezza.