

**AIUTO NELLA TOSSICOMANIA.  
UN PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE E DI RECUPERO DALLE DIPENDENZE DA DROGA.  
UN AIUTO NELLO SVILUPPO PERSONALE.**

Struttura residenziale per la riabilitazione.

Comunità di recupero per tossicodipendenti in Svizzera.

Piccola comunità di vita che serve a chi vuole uscire dalle tossicomanie o superare un periodo di crisi.

<http://www.adhikara.com/droga-aiuto-terapia-riabilitazione/index.html>

Vincenzo Kavod Altepost  
Centro residenziale  
per la riabilitazione  
Via Santa Liberata  
CH 6954 Sala Capriasca  
Ticino, Svizzera  
Tel: 004191 943 49 74  
[v.altepost@bluewin.ch](mailto:v.altepost@bluewin.ch)

Dal 1991 abbiamo qui a Sala Capriasca in Ticino, in Svizzera, una piccola comunità di recupero per tossicodipendenti, una struttura residenziale per la riabilitazione, che serve a chi vuole uscire dalle tossicomanie o superare un periodo di crisi. Siamo situati nei ronchi di Sala Capriasca con la vista sopra la valle.

La giornata la cominciamo con un'ora di Yoga, con meditazione e mantra. Il pomeriggio lavoriamo al tornio nel laboratorio di ceramica. È una comunità amichevole dove ciascuno ha anche il suo spazio personale. Il ritmo quotidiano del programma di Yoga e del lavoro creativo con la terra ti danno la possibilità di calmare la tua mente, di sperimentarti in maniera nuova e di dare alla tua vita una maggiore consapevolezza e libertà.

### **Filosofia**

Cerco di illustrarvi brevemente qual è la filosofia che sta alla base del mio lavoro con le persone che mi si affidano. Attualmente viviamo in un'epoca affascinante. Tutto è in continuo mutamento. Mai prima d'ora vi sono stati così tanti scambi culturali a livello mondiale. Ideologie, fedi, concetti e principi si disintegrano. Le certezze di una volta diventano obsolete. Viviamo sicuramente in un'epoca molto interessante. Che a me piace. Ma è diventato anche un mondo difficile. Viviamo in una società dei consumi dura e competitiva. La superstizione materialistica predomina. Le conoscenze ed i valori della vita interiore si perdono ed a molti rimangono del tutto sconosciuti. L'anelito dell'essere umano verso una sua realizzazione si esaurisce soprattutto nelle esteriorità. Perciò è del tutto logico, in fondo, che così tante persone d'oggi facciano ricorso alla droga per "consumare" pace interiore, calma e felicità. Fare una divisione fra vita materiale e vita spirituale è assurdo. C'è una sola vita. Ma è importante che l'attenzione dell'essere umano non sia rivolta solo al mondo esteriore o al mondo interiore, bensì che ci sia un equilibrio fra mondo interiore e mondo esteriore. Un "io" costruito solo sulle esteriorità, senza l'esperienza centrale del proprio essere, non riesce a vivere in maniera sana. Il mio compito è quello di ristabilire quest'equilibrio dinamico fra mondo esteriore e mondo interiore, in modo che queste persone possano di nuovo svilupparsi ed evolvere autonomamente. Nella vita di tutti i giorni ci deve essere movimento, ma anche tranquillità e bellezza. L'input di tutte le percezioni sensoriali dovrebbe essere benefico e bello. E quando la mente riprende a funzionare in modo più chiaro e tranquillo, il mio compito è di animare, stimolare, far scoccare delle scintille affinché la fiamma interiore si ravvivi. L'individuo deve poter ritornare a vivere di propria iniziativa ed a sprigionare energia. Deve imparare a sperimentare la forza e la bellezza della sua coscienza interiore, trovare un'attitudine centrale che gli permetta di vivere pienamente. Come già detto, il mio compito è "far scoccare delle scintille", affinché il fuoco

interiore si ravvivi. Questo processo può assumere indifferentemente varie forme culturali, musica, canto, yoga, ceramica, altre forme d'espressione artistica, o tutte queste forme. Ciò che importa è che la vita interiore si risvegli e torni ad imprimere un indirizzo all'esistenza. Dall'essere all'essere, questa è la strada. A questo punto, sarete sicuramente tentati di classificarmi. Per me le ideologie ed i principi non hanno grande importanza. Non sono né buddista, né induista, zoroastriano, cristiano, musulmano o ebreo. Non appartengo a nessuna religione, setta o partito politico. Per me le varie religioni sono l'espressione, in linguaggi culturali diversi, del medesimo anelito dell'essere umano. Dato però che ho un'attitudine religiosa nei confronti della vita, potrei anche dire che appartengo a tutte le religioni. Personalmente pratico da anni lo yoga come disciplina spirituale. Universalità e tolleranza sono importanti per me. Fanatismo, ideologia ed intolleranza invece mi creano difficoltà. Ogni essere umano dovrebbe poter vivere la natura divina della sua consapevolezza, provare gioia, amore e pace nel proprio cuore. Quale forma culturale egli dia poi a quest'esperienza, per me è di secondaria importanza. L'esperienza è la cosa più importante. Purtroppo le esperienze non si possono trasmettere. Ognuno deve fare le sue esperienze. Anche le parole sono utili solo se la comprensione c'è già. Così non posso fare altro che creare le condizioni generali affinché la vita possa di nuovo svilupparsi in tutti i campi.

### **La natura fondamentale di ogni essere umano**

La natura fondamentale di ogni essere umano è la pura consapevolezza, un sacro spazio interiore. Questa perfezione interiore è chiamata in diversi modi, secondo la cultura. Non è definibile a parole pur essendo il fondamento non soltanto di ogni essere vivente ma il fondamento di tutte le forme in questo spazio infinito, dai pianeti alle galassie. Nella letteratura poetica mistica si dice: "ti è più vicino del tuo stesso respiro" oppure, "ti è più vicino della tua arteria giugulare". Anche l'essere umano più deviato ha come suo fondamento questa perfezione interiore. Abitualmente noi esseri umani ignoriamo la bontà fondamentale della nostra pura consapevolezza e ci identifichiamo erroneamente con i contenuti mutevoli della mente. Rimaniamo identificati nelle nostre esperienze, nelle nostre azioni e nel nostro perenne dialogo interiore. Ci identifichiamo con le nostre storie. Evidentemente un essere umano è molto di più di una sua storia. Attraverso i millenni ci sono stati numerosi maestri spirituali, i quali, motivati dall'amore, dalla saggezza e dall'infinita compassione, hanno cercato in tutte le maniere di renderci attenti a questa nostra perfezione interiore, alla nostra bontà fondamentale, al nostro essere, alla nostra pura consapevolezza. Hanno cercato in ogni maniera di renderci partecipi di questa esperienza interiore e ci hanno insegnato non soltanto come sperimentare ma anche come mantenere questo stato di consapevolezza e come agire a partire da questa nostra bontà fondamentale, da questa nostra perfezione interiore. Un tale modo di agire, non è più egocentrico ma è un agire per il bene comune, per il "noi", è un agire a partire dallo spazio del cuore. Un agire con l'intelligenza innata e una capacità di discernimento che è propria a una mente libera e limpida. L'umanità è ora confrontata con molteplici sfide. Abbiamo raggiunto, come specie umana, grandi realizzazioni, ma contemporaneamente stiamo creando nuove problematiche. Nella medicina abbiamo fatto grandi progressi e la vita umana si è allungata come mai finora nella storia umana. Contemporaneamente andiamo ora incontro a problemi di sovrappopolazione, di ecologia, di alimentazione, di acqua, e molti altri ancora. Le problematiche con le quali le nostre società sono confrontate non sono più risolvibili sulla base degli abituali egocentrismi. Ci vuole una nuova maniera di affrontare le situazioni complesse, pericolose, ma anche piene di opportunità. Per affrontare e risolvere gli innumerevoli problemi in questo mondo interconnesso abbiamo bisogno di persone che agiscano con saggezza, con amore e discriminazione, con il pensiero del bene comune, del "noi". Abbiamo bisogno di queste persone seriamente impegnate in tutti i settori della nostra società. Nella politica, nell'amministrazione, nell'economia nell'insegnamento, Una persona che agisce a partire dalla propria pura consapevolezza, che sperimenta e mantiene stabilmente questa esperienza interiore, questa percezione del proprio spazio interiore, e non la perde neppure nell'azione, ottiene dei risultati che hanno una grande possibilità di una maggiore riuscita. Il concetto d'illuminazione è nel senso comune qualche cosa d'irraggiungibile, fuori dalla nostra

portata e rappresenta l'apice, il culmine di ogni evoluzione e crescita possibile. Nel linguaggio comune è un valore talmente elevato e fuori portata che non fa mai parte degli obiettivi da raggiungere. Nella realtà dei fatti invece, illuminazione è un fatto molto concreto, reale, pratico e auspicabile per chiunque. Se rimaniamo identificati con il nostro continuo dialogo interiore, con tutto il contenuto mutevole della nostra mente, con le nostre storie, rimaniamo in un certo senso schiavi della nostra mente e delle nostre mutevoli emozioni. Cominciare a sperimentare regolarmente lo spazio interiore della nostra pura consapevolezza è una cosa facile, utile e immediatamente disponibile. Se si raggiunge con il tempo di mantenere stabile questa connessione interiore allora sperimentiamo veramente un cambio notevole nella nostra consapevolezza. Questo cambio modifica e amplia la nostra percezione di "io". In questo senso l'illuminazione non è la fine dello sviluppo interiore ma è l'inizio, il vero inizio di profonda umanità. L'illuminazione è un punto di svolta verso una maggiore comprensione e verso una più ampia percezione della realtà, e rappresenta, nell'infinita correlazione, la possibilità di agire più efficacemente per il bene comune. L'illuminazione non è un fatto statico, ma di dinamico progresso, sviluppo e crescita. La percezione sensoriale aumenta come pure l'intuitiva comprensione delle situazioni. Per questo motivo pratico l'illuminazione deve essere uno dei nostri obiettivi da raggiungere, per il bene comune. Entrare in contatto con lo spazio interiore, con la natura fondamentale del nostro essere, è una cosa facile. Per mantenere invece costante questo contatto, quest'ancoraggio interiore, e mantenerlo costante in ogni situazione esteriore, richiede un serio impegno, onestà, pazienza, disciplina, amore, umorismo e gioia.

*Vincenzo Altepost, Sala Capriasca, settembre 2012*

### **Programma giornaliero:**

#### **Lunedì:**

S'inizia la giornata con Yoga, canto di mantra (20-30 minuti circa)  
una breve meditazione (10-20 minuti circa)  
e una riflessione su un qualche argomento utile per la propria comprensione.  
Seguono compiti casalinghi, spesa, cucinare ecc. (circa un ora)  
Il pomeriggio si lavora al tornio nel laboratorio di ceramica. (da 1 a 2 ore circa)  
La sera d'abitudine si guarda un video, si fa un gioco o si legge.

#### **Martedì:**

S'inizia la giornata con, canto di mantra, meditazione  
e una riflessione su una tematica utile per la propria comprensione.  
Seguono compiti casalinghi, spesa, cucinare ecc.  
Il pomeriggio si lavora al tornio nel laboratorio di ceramica.  
La sera d'abitudine si guarda un video, si fa un gioco o si legge.

#### **Mercoledì:**

S'inizia la giornata con, canto di mantra, meditazione  
e una riflessione su una tematica utile per la propria comprensione.  
Seguono compiti casalinghi, spesa, cucinare ecc.  
Il pomeriggio si lavora al tornio nel laboratorio di ceramica.  
La sera d'abitudine si guarda un video, si fa un gioco o si legge.

#### **Giovedì:**

S'inizia la giornata con, canto di mantra, meditazione  
e una riflessione su una tematica utile per la propria comprensione.  
Seguono le pulizie generali della casa, spesa, cucinare ecc.  
Il pomeriggio si lavora al tornio nel laboratorio di ceramica.  
Alla sera arrivano diverse persone da fuori per un ora di Yoga

**Venerdi:**

S'inizia la giornata con, canto di mantra, meditazione e una riflessione su una tematica utile per la propria comprensione. Seguono compiti casalinghi, spesa, cucinare ecc. Il pomeriggio si lavora al tornio nel laboratorio di ceramica. La sera d'abitudine si guarda un video, si fa un gioco o si legge.

Modifiche nel programma giornaliero ci sono sovente. Andare in piscina, ad un corso, un'escursione, una visita ecc.....

**Sabato e Domenica** si svolgono più spontaneamente.

Abbiamo già fatto escursioni di fine settimana a Venezia, Firenze, Pisa, Genova, Piacenza e Milano e viaggi più impegnativi a Londra, Barcellona, Sardegna, Graz, Vienna .

**Gli ospiti**

Ci sono da uno a tre ospiti interni, ma generalmente la casa è frequentata anche da persone dall'esterno e soprattutto nei mesi estivi c'è un gran movimento di persone che vengono per amicizia, per lo Yoga o per la ceramica.

**Il lavoro**

Nel laboratorio di ceramica s'insegna per prima cosa il lavoro al tornio. Dopo aver acquisito una buon'esperienza nel tornire, nel dare forma, si passa alla decorazione alle cotture ed agli smalti. Questo lavoro richiede impegno, concentrazione, resistenza, volontà, coordinazione, creatività ed estetica.

Nulla è regalato, ma con impegno personale si ottengono buoni risultati e grandi soddisfazioni. Questo lavoro ha fatto bene a chiunque.

Al termine, per chi si è seriamente impegnato, scrivo un certificato di lavoro.

**La meditazione**

La meditazione che insegno e conduco personalmente ha un buon risultato terapeutico. Mi è importante qui rimarcare che rimango indipendente da qualsiasi scuola di meditazione od organizzazione. Questa completa indipendenza è fondamentale nel mio lavoro. Le sessioni di meditazione le tengo più corte dell'usuale per impedire che lo scioglimento di stress diventi troppo intenso.

Chi va piano va sano e lontano.



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

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 constatare 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.

## **Canto**

Da alcuni anni utilizzo, dalla tradizione Yoga, il quotidiano canto mattutino di mantra. Questa pratica si è rivelata eccezionale. Molte emozioni possono fluire e tensioni possono sciogliersi. La mente diventa più calma. Quasi tutti gli ospiti che ho avuto in questi anni hanno amato molto questo canto mattutino. Si è rivelato che una giornata iniziata con canto si svolge meglio.

## **Chi entra in terapia:**

Le persone che vengono da me per problemi di droga, (eroina, cocaina, alcool) hanno generalmente già 8 -12 anni di esperienza di tossicodipendenza sulle spalle.

Queste persone hanno una loro problematica, riconoscibile od ignota, che gli ha impedito di uscire dai loro problemi autonomamente. Vengono da me, chiedendo il mio aiuto, per uscire dal vecchio programma ripetitivo della tossicomania. Hanno usato per anni la sostanza estranea per colmare una mancanza, per coprire, compensare un vuoto.

Non mi interessa tanto della loro storia passata. Non vado ad indagare sulle cause nascoste. Se la causa è apparente è anche bene esaminarla ma nel mio metodo non è essenziale. Pongo invece molta attenzione a che l'individuo perda progressivamente le sue errate identificazioni e sperimenti sempre più la sua vera natura.

Poeticamente espresso: non indaghiamo sulle origini del buio, ci limitiamo ad aprire le finestre per far entrare la luce.

Gli elementi fondamentali in questo programma di emancipazione sono due:

1°: Canto di mantra e meditazione.

2°: Un periodo di vita senza sostanze estranee.

1°: Mediante il canto di mantra e della meditazione silenziosa possiamo calmare la mente.

Trovare il proprio indirizzo interiore mediante la meditazione è relativamente facile, mentre ci vuole molto tempo per mettere sulla stessa linea, mettere in armonia, il sentire, il pensare e l'agire.

La meditazione induce uno sviluppo della propria individualità in maniera globale. Non si può pensare invece di riuscire ad uscire dalla tossicomania mantenendo emozioni disturbate e comportamenti illegali. Ci vuole una presa di coscienza e responsabilità a tutto tondo. Non si può progredire nella meditazione continuando a rubare, aggredire ed odiare. Bisogna chiarire tutte le emozioni disturbate.

## **2°: Un periodo di vita senza sostanze estranee.**

Per imparare ad assumere nuove maniere di gestire tensioni ed emozioni disturbate è importante di vivere per circa 6 – 12 mesi senza assumere alcuna sostanza estranea. Questo periodo è molto importante per affrontare poi la vita nuovamente con indipendenza. Spiegherò successivamente in questo testo i diversi aspetti da considerare in questo periodo di vita senza sostanze estranee, elemento fondamentale per avere successo.

## **Le fasi dello sviluppo nella terapia.**

Le singole fasi che uno passa sono più o meno uguali per tutti.

1° fase: si arriva.

Nelle prime settimane ci si rilassa, ci si sente a proprio agio.

Un tossicomane vive spesso una vita estremamente stressante.

Molti compromessi avviliti per procurarsi la droga quotidiana, arrivando qualche volta anche al furto, alla prostituzione ed al traffico di droga.

Perdita del lavoro, perdita dell'abitazione, conflittualità permanente con l'ambiente, la famiglia, gli amici, problemi di salute, continui problemi di denaro ed infine la perdita della propria autostima.

Venendo in terapia a casa mia questo stress viene a mancare e c'è un sollievo e benessere

iniziale. È un periodo di grazia dove i miei ospiti sono aperti e ricettivi a quello che io posso dare loro come conoscenza.

Si comincia ad apprezzare il canto, si scopre quanto può essere rilassante. Nove persone su dieci apprezzano gli effetti rilassanti del canto di mantra.

L'esperienza della meditazione è innanzitutto una "non esperienza"

Nel flusso continuo ed ininterrotto di pensieri, immagini e sensazioni che si sperimenta inizialmente durante l'esercizio della meditazione si comincia a sperimentare una maggiore calma mentale che qualche volta arriva ad un silenzio completo della mente. Inizialmente la meditazione è un semplice metodo d'igiene mentale che porta sollievo, ma con il passare del tempo ci porta a scoprire definitivamente il nostro indirizzo interiore, lo spazio del nostro cuore.

## **2° fase: inizia la purificazione.**

La seconda fase inizia abitualmente dopo tre mesi. Grazie al canto ed alla meditazione si sperimenta una maggior calma della mente e grazie a questa maggiore calma può ora iniziare un processo di chiarificazione. C'è ora la condizione ideale affinché le tensioni possano manifestarsi, i nodi interiori venire a galla e le problematiche nascoste diventare apparenti. Con la maggior calma il sistema nervoso comincia spontaneamente ad espellere il bagaglio inutile e pesante dei propri stress accumulati negli anni. Questo periodo di purificazione è sempre più o meno sgradevole per tutti ma è importantissimo e fondamentale per la propria guarigione. La fase intensa di questo processo di chiarificazione dura circa tre mesi, ma continua tranquillamente per tutta la vita. I nodi interiori vengono a galla, le tensioni si manifestano e si proiettano all'esterno. Aggressioni, tristezze, rabbie, angosce ed irrequietezze vengono in superficie ed in questa fase iniziale non sono generalmente riconosciuti per quello che sono e cioè un benefico processo di purificazione, di scioglimento di stress. Immediatamente uno cerca invece un motivo per queste emozioni disturbate. Generalmente bastano pochi attimi per trovare un motivo, un elemento, un argomento che si presta al bisogno. Il più delle volte sono io che sono scelto per queste proiezioni. Sono il ricettacolo ideale per tutte le proiezioni come padre, autorità, maschile, ecc. Come già detto precedentemente questa fase di purificazione è preziosissima anche se sgradevole. La persona che è in questa fase di purificazione e di conseguente instabilità emozionale tenderà a coprire queste tensioni interiori mediante le sue anziane tecniche. Cercherà nuovamente la droga e se questa non è reperibile cercherà di alleviare la tensione mediante vino, birra, marijuana, chimica oppure mediante musica assordante. Non cercherà equilibrio ad un livello psichico più elevato, ma cercherà rifugio ad un livello inferiore che già conosce, che gli è familiare e dove pensa di trovare sollievo. Non cercherà aiuto da me, ma da qualcuno che ha problemi simili. Come detto questa fase è molto importante e preziosa in quanto è un processo di chiarificazione e dove può, a condizione che non assume sostanze esterne, imparare nuovi modi per superare le emozioni disturbate. Il mio compito in questi periodi di instabilità emozionale è di proteggere e di evitare le situazioni dove può usare nuovamente le vecchie maniere di gestione delle difficoltà mediante vino, birra, marijuana, chimica oppure mediante musica assordante. Devo insegnarli nuove tecniche per trasformare queste emozioni disturbate. Ci sono gli insegnamenti pratici dei maestri spirituali di tutti i tempi e di tutte le tradizioni, dei vari Buddha, Yogi e maestri Sufi. Abbiamo anche il canto dei mantra e la meditazione quotidiana. È un periodo difficile e prezioso perché proprio tutte queste tecniche spirituali che portano sollievo, progresso e vera crescita, sono proprio quelle che inducono la purificazione del sistema nervoso creando un'iniziale instabilità emozionale. Camminare significa abbandonare un vecchio equilibrio a favore di un equilibrio più avanzato. Correre significa trovarsi in caduta libera in avanti a favore di un equilibrio avanzato ancora sconosciuto, cosa che implica fiducia. Analogamente chi inizia a casa mia la meditazione e le tecniche di trasformazione delle emozioni disturbate passa un periodo di destabilizzazione e di squilibrio emozionale. È utile se in questo periodo riesce ad avere fiducia nella mia esperienza e seguire le mie indicazioni.

## Conclusione

Sono riusciti ad uscire meglio dalla tossicomania coloro che hanno osservato, nel periodo trascorso in questa casa, queste semplici regole.

Coloro che hanno fatto compromessi hanno abitualmente prolungato negli anni la loro problematica.

Si può porre un termine alla sofferenza, ma ci vuole un certo rigore ed inizialmente bisogna avere fiducia e lasciarsi guidare.

## Come sono giunto a questo lavoro.

Normalmente si arriva a svolgere quest'attività attraverso una formazione sociale. Nel mio caso è stato diverso.

Da oltre 50 anni m'interesso di Yoga e meditazione.

Già nel 1958, all'età di 14 anni, andavo nella scuola di Yoga di S.R.Yesudian ed E.Haich e dal 1960 da Hazrat Pir Vilayat Inayat Khan

Quest'interesse è sempre rimasto vivo. Ho conosciuto in questi anni diverse altre scuole e maestri. Nel 1971 ho avuto il pensiero che la meditazione potesse essere utile nella riabilitazione dalle tossicomanie. Nel 1978 visitai l'onorevole Benito Bernasconi, l'allora consigliere di stato a capo del dipartimento opere sociali del cantone Ticino, per sottoporgli le mie idee a riguardo. Gli consegnai una breve documentazione sull'effetto della meditazione nella riabilitazione dalle tossicomanie e dall'alcolismo. L'onorevole Benito Bernasconi incaricò allora l'ospedale neuropsichiatrico cantonale di Mendrisio di fargli un rapporto sulla tematica della meditazione nella riabilitazione dalle tossicomanie.

Ho tenuto una breve relazione di fronte all'assemblea dei medici dell'ospedale neuropsichiatrico cantonale di Mendrisio.

In collaborazione con il direttore dell'ufficio della riabilitazione dell'Assicurazione Invalidità di Bellinzona ho organizzato una conferenza al palazzo dei congressi di Lugano per i dipendenti dei servizi sociali su questa tematica. Ho organizzato anche due conferenze al carcere cantonale "la stampa" Una conferenza per il personale ed una per i detenuti.

Queste conferenze non hanno dato allora esiti immediati e concreti, ma oggi l'attuale Direttore del carcere cantonale Signor Ardia organizza regolarmente corsi di meditazione per i detenuti. L'allora assistente sociale del carcere cantonale Sig. Giacinto Colombo mi affidò una giovane coppia con problemi di tossicomania. Questa è rimasta nel 1978 alcuni mesi a casa mia, dopo di che l'ho persa di vista. In seguito ho allestito una vasta documentazione con informazioni provenienti da tutto il mondo che ho messo a disposizione dell'allora commissione cantonale della droga.

Nel 1979 ho scritto un articolo sulla Politica Nuova sul tema "Meditazione e riabilitazione dalle tossicomanie" A quest'articolo reagì l'assistente sociale Luisa Caslini, già membro della commissione cantonale droga. La signora Caslini mi portò una giovane donna, con forte dipendenza da eroina, dicendomi: "basta con le teorie ora arriva la pratica". Questa giovane donna rimase per sei mesi. Iniziavamo la giornata con meditazione e lavoravamo tutto il giorno nel laboratorio di ceramica. Questo è stato il primo incarico ufficiale nella mia attività per la riabilitazione dalle tossicomanie. Purtroppo questa prima esperienza pratica non diede risultati duraturi e finì anche tragicamente con un incidente stradale mortale. In seguito arrivarono spontaneamente altri giovani con la preghiera di aiutare anche loro.

Dal 1981 al 1990 quest'attività non ha mai assunto strutture definite.

È rimasto un'attività secondaria e quasi sempre gratuita.

È nel 1991 che il tribunale minorile di Berna iniziò ad inviarmi giovani.

Da allora questo è diventato il mio mestiere. In questi anni ho avuto quasi senza interruzioni da uno a tre ospiti provenienti dalla Svizzera interna e dall'Italia.

Quello che ho imparato in quest'attività l'ho preso dall'esperienza di questi anni. Ad alcune persone ho potuto aiutare ad uscire completamente dalla tossicomania, questi lavorano e vivono liberi da dipendenze. Altri lavorano nuovamente ma hanno ancora regolarmente delle ricadute.

Altri invece sono purtroppo rimasti al punto di partenza.

La proporzione è di circa un terzo, un terzo, un terzo.

**Sulla lunga durata il risultato risulta migliore, con il 68% che hanno superato la loro dipendenza e vivono puliti e liberi.** Quasi tutti gli ospiti mantengono il contatto, ritornando in vacanza, in visita per il fine settimana, scrivendo o telefonando. Queste visite sono pure di sostegno agli ospiti attuali. Nei primi anni usavo soltanto la meditazione ed il lavoro in ceramica mentre da diversi anni oramai ho introdotto anche il canto. Cantare è una cosa talmente semplice ma geniale nei suoi effetti. Ogni persona impara così a lasciar fluire i suoi sentimenti. Per il cuore ha un effetto benefico e guarisce da tanti dolori. Una giornata iniziata con il canto è una giornata migliore. Oggi abbiamo il riconoscimento cantonale come struttura residenziale per la riabilitazione dalle tossicomanie.



Vincenzo 2011

### **Curriculum vitae**

Sono nato a Zurigo il 22 settembre del 1944. Mio padre era titolare di una serigrafia tessile; mia madre era l'artista Cornelia Forster.

Ho frequentato le primarie a Zurigo, quattro anni di ginnasio e la scuola tecnica superiore a Lugano con diploma di disegnatore tecnico. Parlo tedesco italiano e francese. Scrivo italiano e tedesco. Il mio inglese è limitato ma mi permette di comprendere e leggere tutto.

Ho tre figli adulti, che sono delle belle persone.

Nella mia vita ci sono delle costanti:

L'arte e la ceramica, e l'impegno pedagogico e sociale

### **Ceramica :**

L'insegnante più importante e fondamentale per me è stata mia madre, l'artista Cornelia Forster. Non tanto tecnicamente ma per la visione artistica e la libertà di espressione. Ho seguito poi dei corsi di ceramica con Petra Weiss per i primi passi, con David Leach per la decorazione, con John Colbeck per la chimica degli smalti e con Jean Claude de Crousaz per la decorazione. Negli anni 1980-1984 ho avuto un negozio di ceramica con laboratorio in via Cattedrale a Lugano. Dopo di allora il mio laboratorio di ceramica si trova a Sala Capriasca. Sono membro di comitato della società cooperativa per l'artigianato ticinese. Lavoro come ceramista indipendente. Sono attivo soprattutto nel grès a 1280 gradi con cotture ossidanti o riducenti. Saltuariamente ho lavorato anche nelle basse temperature e nel Raku.

[www.adhikara.com/keramik-ceramica-ceramics](http://www.adhikara.com/keramik-ceramica-ceramics)

### **Insegnamento :**

Nel 1979-1980 ho insegnato ceramica con lavoro al tornio alla Scuola Steiner. (Marginalmente anche fusione in cera persa e calchi a non perdere in gesso.) Nel 1991-1992 ho insegnato ceramica con lavoro al tornio alla Scuola Americana di Montagnola. (Marginalmente anche disegno, bassorilievi e modellaggio.) Ho tenuto anche brevi corsi di tornio per la Pro Juventute, per l'Ospedale Neuropsichiatrico Cantonale e per l'atelier 102. Ho tenuto inoltre numerosi corsi di ceramica al tornio personali. Alcuni allievi miei sono oggi ceramisti di professione.

### **Esposizioni :**

Ho allestito esposizioni d'arte con opere dei seguenti artisti:

In ordine alfabetico : Afro / Horst Antes / Altepost Sibilla / Altepost Marisa / Altepost Vincenzo / Azuma / Otto Meier Amden / Jean Arp / Ernst Barlach / M.Barault / Max Beckmann / Eduard Bargheer / Rudolf Belling / Max Bill / Butler / Julius Bissier / Erich Brauer / Massimo Campigli / E.Carmi / Capogrossi / Thom O'Connor / Heinrich Campendonk / Eduardo Chillida / Giorgio de Chirico / Ugo Cleis / Le Corbusier / Helen Dahm / Salvator Dali / Otto Dix / Dorazio / Duncan / Josef Ebnöther / Cornelia Forster / Ernst Fuchs / Annemie Fontana / Alberto Giacometti / Guido

Gonzato / Hans e Lea Grundig / Renato Guttuso / Grieshaber / Erich Heckel / Barbara Hepworth / David Hockney / Vera Haller / Ellen Hove / Hrdlicka / Huf / Itten / Hors Janssen / Ernst Ludwig Kirchner / Janos Kossak / Käthe Kollwitz / Oscar Kokoschka / Tom Krens / Lurcat / Leblanc / Leuppi / Alberto Magnelli / Giacomo Manzù / Marino Marini / Sonja Markus Salati / Friderich Meckseper / Giovanni Molteni / Henry Moore / Otto Müller / Mumprecht / Nebel / Maria Pospislova / Serge Poliakoff / Peter Proksch / Hans Purrmann / Mario Radice / Emilio Rissone / Giovanni Rogalla / Madja Ruperti / Schmidt Rottluff / Rowe / Aligi Sassu / Schürch / Sonderborg / Sapone / Alex Sadkofski / Severini / Norbert Steffek / Stephan Spicher / Graham Sutherland / Trimmer / Peppino Wieterneck / Fritz Winter / Walter Kurt Wiemken / Christopher Wood / Paul Wunderlich / Ossip Zadkine /

Ho organizzato inoltre esposizioni di ceramica, tappeti, marionette, archeologia, libri, foto e manifesti. Marginalmente ho collaborato all'allestimento di diverse esposizioni in Italia ed in Svizzera. In particolare una al Kunsthaus di Zurigo. Ho pubblicato alcune cartelle d'arte e collaborato ad edizioni d'arte. Questa attività l'ho svolta presso: Galleria d'arte "Il Claustro" di Porza, per tre anni come indipendente. Galleria d'arte "Serfontana" a Morbio, insieme al prof.dr.Giuseppe Curonici, per un anno come dipendente. Galleria d'arte e laboratorio di ceramica "il tornio" a Lugano come indipendente per quattro anni. Galleria d'arte Adhikara a Tesserete un anno. Con queste attività ho ottenuto un vasto consenso pubblico, numerosi servizi radiofonici e televisivi ed oltre 200 articoli di giornali.

Oggi ho una galleria d'arte su Internet [www.adhikara.com](http://www.adhikara.com)

### **Impegno sociale :**

Ho organizzato conferenze di studio sul tema della prevenzione dell'emarginazione e sulla riabilitazione dalle tossicomanie. Sono stato membro attivo di diverse associazioni di assistenza sociale. Per 15 anni sono stato presidente dell'associazione istituto San Nicolao per handicappati fisici e mentali. Istituto riconosciuto dall'assicurazione d'invalidità. Ho collaborato con assistenti sociali e tribunali minorili, ricevendo in affidamento giovani per la riabilitazione dalle tossicomanie (eroina). Per periodi brevi, di alcune settimane fino a periodi prolungati da 1/2 anno a un anno. Le prime esperienze le ho fatte nel 1981, dapprima saltuariamente ed in seguito, a partire dal 1991, senza interruzione. Tengo queste persone con me 24 ore su 24, insegnando loro la meditazione, il canto di mantra, il lavoro al tornio e la ceramica in generale. È un'esperienza molto bella e preziosa quando si vede come una persona riscopre la propria pace interiore, la gioia, la stima di se stesso, quando sperimenta di nuovo il suo valore interiore.

## Referenze

Chi sono i clienti e da dove vengono:

Ci sono giovani che mi vengono mandati da tribunali minorili:

Jugendgericht Bern Stadt

Jugendanwaltschaft des Kanton Schwyz Kreis I - 6403 Küssnacht am Rigi

Jugendanwalt des Kantons Schwyz Kreis 3 - 8852 Altendorf

Jugendanwaltschaft Region Emmental - Oberraargau 3400 Burgdorf

Kantonales Jugendheim 4663 Aarburg AG

Jugendamt 3018 Bern

Jugendanwaltschaft 6403 Küssnacht SZ

Jugendgericht Oberland 3700 Spiez

Jugendanwaltschaft Stadt Zürich 8090 Zürich 5

Jugendanwaltschaft St.Gallen 9000 St. Gallen

Sono giovani che sono entrati in conflitto con la legge, con o senza problemi di tossicomania, e che abitualmente erano insostenibili con il loro comportamento nei vari istituti cantonali.

Abitualmente questi giovani si trovano molto bene a casa mia, l'ambiente familiare ed il numero limitato a due massimo tre persone gli permette di riprendersi positivamente.

Poi ci sono istituti cantonali come:

Kantonale Beobachtungsstation, Bern Bolligen

Kantonales Jugendheim Aarburg

Le persone adulte che si rivolgono a me sono persone con problemi di tossicomania, abitualmente persone con diversi anni di esperienze alle spalle. Sono persone che si interessano alla meditazione e scelgono per questo la mia offerta.

Tramite:

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 4005 Basel

Gemeindeverwaltung Dietlikon CH-8305 Dietlikon

Service de prévoyance et d'aide sociales 1014 Lausanne

Sozialamt der Stadt Zug 6301 Zug

Sozialamt von Unterägeri

Dienst für Erwachsene 1 2501 Biel

Cass des Grottes 1201 Genève

Direktion Soziales 3602 Thun

Sozialamt der Stadt Luzern 6003 LUZERN

Suchtberatung Obwalden 6061 Sarnen

Untersuchungsamt Uznach 8730 Uznach

Sozialdienst 6343 Rotkreuz

Suchtprävention und Drogenberatung 8200 Schaffhausen

Sozialdienste 3700 Spiez

Service de l'action sociale 2800 Delémont

Service social régional CH-2S00 Delémont

Sozialdienst 6343 Rotkreuz

Sozialzentrum Ausstellungsstr. 8005 Zürich

Gassenarbeit von Luzern

Drogenberatungsstelle von Winterthur

Fürsorgebehörden von Weisslingen

Jugendfürsorge von Basel

Sozialamt von Gränichen

Sozialamt von Root

Sozialamt von Buchrain

Sozialamt von Emmenbrücke

Ho il riconoscimento cantonale del canton Ticino quale struttura stazionaria per l'aiuto nella tossicomania, ma senza la possibilità di ricevere finanziamenti.

### **Medici:**

Dr. Gualtiero Storni, Tesserete

Dr. Renzo Grasdorf, psichiatra, 6954 Sala Capriasca

## Cosa scegliere?

Ci sono quattro diverse proposte:

**1° possibilità è un soggiorno della durata breve**, variante da uno a sei mesi.

**2° possibilità è un soggiorno prolungato** fra 6 e 12 mesi.

Questa variante ha dato negli ultimi 20 anni i migliori risultati con un successo nel 68% dei casi.

**3° possibilità:**

### Un corso di "aiuta te stesso"

Negli ultimi anni ho ricevuto diverse volte delle richieste di aiuto da parte di persone che non erano in grado di allontanarsi dal proprio lavoro. Per esempio: un impresario edile, un medico, un contadino con fattoria. In seguito a queste richieste ho creato un corso di "aiuta te stesso" dal titolo "**Riconosci la tua bontà fondamentale.**" Questo corso è composto da 24 programmi audio. Ogni programma contiene delle riflessioni, degli esercizi mentali, un canto di mantra ed una meditazione. Ogni programma ha una durata di circa 45 min.

Fornire questo corso da solo, senza sostegno, è utile soltanto per delle persone altamente motivate e che conoscono anche una disciplina personale.

I 24 programmi sono nel formato MP3 su due CD

Il costo, spese postali incluse; è:

per l'Europa di 30 €

e per la Svizzera Fr. 30.-

## Costi

Retta giornaliera: Fr. 230.- (settimanale Fr. 1610.- )

[v.altepost@bluewin.ch](mailto:v.altepost@bluewin.ch) )

Argent de poche: Fr 160.- al mese

Eventuali spese supplementari:

Vestiti e scarpe, medicinali, biglietti ferroviari.

La retta giornaliera si deve pagare alla fine del mese. Assenze temporanee non sono rimborsate.

La partenza deve essere annunciata con un mese d'anticipo, diversamente sono ancora fatturati 15 giorni dalla partenza. Assicurazione malattia, infortunio ed assicurazione responsabilità civile devono essere concluse.

## Introduzione per tutti gli ospiti.

Come ospite sei cordialmente benvenuto. Per la buona convivenza per un periodo breve o lungo è importante che tu sia informato d'alcuni pensieri fondamentali. In fondo si tratta di normali e semplici regole di convivenza. Questa casa non è un albergo, né un ostello della gioventù né un istituto né un club di vacanze. È una casa privata che serve allo sviluppo della consapevolezza ed all'aiuto nel superamento delle tossicomanie. Nel caso più ideale è un piccolo Ashram. In questa casa viviamo insieme. Per una buona convivenza è importante che tu partecipi a tutte le attività durante la giornata. Ci alziamo al mattino in maniera d'essere pronti per le otto. Tutte le mattine abbiamo un programma di Yoga. Cuciniamo insieme, mangiamo insieme ed insieme facciamo le pulizie di casa. Il pomeriggio lavoriamo nel laboratorio di ceramica oppure in giardino. Inizialmente stabiliremo insieme ogni giorno quale sarà il tuo compito.

Dal momento che la casa serve all'aiuto nelle tossicomanie non sono permesse né droghe pesanti, né alcool, né droghe leggere. Solo in cucina è permesso di fumare sigarette, non nelle camere. Quando ascolti musica ti prego di regolare il volume in maniera tale che anche gli altri abitanti della casa possano ascoltare la loro musica. Per favore non usare il volume della musica per esprimere eventuali emozioni disturbate. Se ti piace il volume alto allora usa le cuffie. Di sera

non usare il TV solo per tè stesso ma guarda anche cosa sono i desideri degli altri. Puoi telefonare se fai telefonate brevi. È anche importante che la tua camera sia bella ed ordinata, devi essere attento a questo diversamente ne soffre l'atmosfera generale della casa. Una bella casa è importante anche per tè. È importante che l'energia della casa sia buona e forte. Se tu partecipi a tutto pienamente lo abbiamo raggiunto. Rispetta la casa nella sua funzione. Sii consapevole che il tempo che trascorri qui è prezioso ed importante. Per favore non perdere il tuo tempo ma utilizzalo pienamente. Se queste linee generali non sono accettabili da parte tua allora io ti prego di non farti violenza e di cercarti un'altra sistemazione. Spero che tu possa condividere queste regole di convivenza e ti do il benvenuto con amore e rispetto. Io ti auguro un soggiorno costruttivo, creativo, rigenerante, fruttuoso, bello, pacifico e benedetto. Fai in maniera di trovarti bene.

### Foto della casa



La vista



Camera



Terrazza



Camera



Laboratorio



Ceramica



Vista

Clicca sull'immagine per ingrandirla.

Vincenzo Kavod Altepost  
 Via Santa Liberata  
 CH 6954 Sala Capriasca  
 Ticino, Svizzera  
 Tel:  
 004191 943 49 74  
 091 943 49 74  
[v.altepost@bluewin.ch](mailto:v.altepost@bluewin.ch)

## ACQUARIO CON PESCE ROSSO

L'acqua nell'acquario non è molto pulita cosicché il pesce rosso non si sente tanto bene. Anziché lottare contro la sporcizia è più semplice e più pratico aggiungere acqua pulita. Acqua pura, pulita, fresca, viene dunque versata nell'acquario mentre l'acqua sporca scorre via. Non si può fare quest'operazione tutta in una volta perché quando si fa entrare l'acqua pulita si crea un vortice che fa affiorare tutta la sporcizia depositata. Così per un breve periodo il nostro pesce rosso starà ancora peggio. C'è bisogno di pazienza ogni mattina ed ogni sera gli verrà aggiunta una brocca di acqua fresca. Col tempo la qualità di vita del nostro pesce rosso migliorerà progressivamente. Il tipo di brocca che abbiamo utilizzato è secondario, deve solamente essere pratica e maneggevole.

Fondamentale è invece l'acqua pura e il paziente e sistematico procedere.

L'acqua pura è l'esperienza della tua propria consapevolezza.

La brocca rappresenta la forma culturale che ti rende possibile il processo.

Il vortice che si crea rappresenta l'inevitabile processo di purificazione del sistema.

Questi scioglimenti dello stress possono avvenire a livello emozionale ma anche intellettuale e fisico-corporeo.

Questo processo di purificazione è augurabile, purtroppo però anche sempre sgradevole.

Tuttavia puoi chiedere a chiunque abbia esperienza nel lavoro su se stesso, indipendentemente dalla disciplina, ti dirà "non avere paura, vale mille volte la pena".

## L'OCEANO E LE ONDE

Infinite onde sono nell'oceano,

E tutte dicono, sussurrano e urlano io...io...io...

Ci sono onde potenti, grosse e piccole ma anche insignificanti.

Tutte le onde hanno la loro unicità.

Ogni onda ha il suo alto e il suo basso.

Alcune onde si sentono minacciate da altre onde.

Sussurrano perché mi vieni così vicino?

Altre ancora bisbigliano: "Perché mi stai così lontano?"

Alle onde piace innalzarsi, ribaltarsi e fare schiuma;

hanno però anche paura di infrangersi su una scogliera o di arenarsi su una spiaggia.

Solo quelle onde che almeno una volta hanno sperimentato la bonaccia, quando non c'è un alito di vento ed il mare è completamente piatto, sanno per sempre che: "Ora io mi manifesto sotto forma di onda, ma la mia vera natura è l'oceano, io sono l'oceano".

Io sono l'oceano in tutta la sua grandezza e profondità.

Questa nuova identità fa gioire le onde e dà loro una grande sicurezza, perdono la paura e possono così sperimentare pienamente tutte le fasi del loro infinto essere in mutamento.

Cercano di condividere la gioia, l'amore, la compassione, e la simpatia con le altre onde: tu non sei solo questa piccola onda, sei l'oceano. L'oceano è la tua vera grandezza.

Sperimenta la tua vera natura quando il mare è calmo, questo ti dà la possibilità di riconoscere la tua propria grandezza e bellezza.

Non avere paura, la bonaccia dura solo poco, col vento procede il tuo essere-onda in tutte le sue fasi, ma con una nuova consapevolezza.

Tuttavia la maggior parte delle onde non riconoscono il valore del mare tranquillo, ne hanno perfino paura, hanno paura di perdersi.

Meditare è come l'esperienza del mare perfettamente calmo. Il pianto e il riso proseguono ma rimane in te un'esperienza centrale, che niente e nessuno ti può prendere. Amore, gioia, partecipazione, simpatia, forza e pace crescono interiormente. Tu diventi libero.

Un caro saluto

*Vincenzo Kavod Altepost*

Quello che io ti auguro di tutto cuore è  
che tu possa riconoscere  
la bellezza, la grandezza e la forza  
della tua natura interiore.

Ti auguro che tu possa mettere in accordo  
il tuo sentire, pensare ed agire  
con la tua bontà fondamentale.

Ti auguro che tu possa avere  
una totale fiducia  
nella tua bontà fondamentale.

Ti auguro molto amore  
e che tu possa imparare  
ad inebriarti del tuo stesso essere.

Ti auguro che tu possa  
essere felice senza alcuna ragione.

