

FORTALECIMIENTO

del

YO

ESPIRITUAL

**CUADERNO DE EJERCICIOS Y DE
ANOTACIONES DE LA TERAPIA 3-S⁺ (*por sus siglas
en inglés*)**

Sesión 1

¿QUIÉN SOY?

Yo adicto:

un patrón de hábito de la mente
que causa sufrimiento
no refleja su verdadera naturaleza.

Verdadera naturaleza:

su naturaleza espiritual,
siempre presente; nadie puede quitársela,
pero el yo adicto dificulta que la experimente.

Sendero espiritual:

Moralidad – no hacerse daño a sí mismo ni hacerle daño a los
demás

Dominio de la mente – control de los patrones de hábito de
la mente

Sabiduría – conocer su verdadera naturaleza y estar
comprometido con su sendero espiritual particular.

Cualidades espirituales = los “músculos espirituales”

necesarios para el sendero:

Determinación firme	Tolerancia	Gratitud
Esfuerzo	Sabiduría	Valor
Ecuanimidad	Renunciación	Perdón
Moralidad	Generosidad	Serenidad
Amor bondadoso	Verdad	

Ya usted tiene estos músculos espirituales;
sólo necesita una buena “rutina de ejercicios” para fortalecerlos.

META DE LA SESIÓN #1:

Introducción al programa 3-S⁺ para personas de todas las creencias. Hacer un compromiso con su sendero espiritual (vea la hoja de trabajo del compromiso).

Aprender lo que son los patrones de hábito de la mente.

Crear conciencia del “piloto automático” del yo adicto, que toma el control de su mente y no deja que usted esté en un sendero espiritual.

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Participé en una dramatización en la que hice uso de los músculos espirituales

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: **DETERMINACIÓN FIRME**

Instrucciones: Busque su propia determinación firme y exprésela durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

Hoja de trabajo de la terapia 3-S⁺: Sesión #1

COMPROMISO CON MI SENDERO ESPIRITUAL

1. Estoy comprometido a fortalecer y a utilizar un sendero espiritual para mi recuperación de la adicción.

2. Seguir por un sendero espiritual requiere que me comprometa a no hacerme daño ni a hacerle daño a los demás.

3. Entiendo que entrenar mi mente para estar en un sendero espiritual requiere una determinación firme y esfuerzo de mi parte, y estoy comprometido a trabajar diligentemente con mi práctica espiritual (tanto en las sesiones como entre sesiones).

Firmado: _____ Fecha: _____

Sesión 2

ENTRENAMIENTO Dominio de la mente #1

Esfuerzo “correcto” –
Quitarle el control al “yo adicto” requiere práctica.

Conciencia “correcta” del momento presente –
Ser consciente de todos sus pensamientos, sentimientos y conductas.

Concentración “correcta” –
La meditación reentrena su mente hacia su sendero espiritual.

Instrucciones para meditar:

- Busque un lugar tranquilo donde nadie le moleste.
- Siéntese con la espalda derecha (sobre un cojín en el piso o en una silla).
- Cierre los ojos.
- Respire normalmente por la nariz (no trate de controlar la respiración).
- Concéntrese en las sensaciones en y alrededor de las fosas nasales (el borde y la parte interior de la nariz) y el labio superior justo debajo de las fosas nasales, producto de la respiración al inhalar y exhalar.
- Mantenga su concentración fija en esa área. Ésa es su **ancla**. Tan sólo observe la sensación producto de la respiración cuando pasa por su “ancla”.
- (Ejemplos de las sensaciones que pudiera percibir: cosquilleo, hormigueo, presión, sudoración. También note si su respiración es larga o corta. ¿Entra y sale mayormente por una de las fosas o por las dos? ¿Es tibia o fría?)

Si su mente divaga, note “la mente divagó” y, de inmediato, regrésela nuevamente a su ancla. Continúe observando el cambio de sensaciones alrededor de las fosas nasales y el labio superior, producto de la respiración.

Técnicas que puede utilizar, si tiene dificultad, para regresar la mente a su ancla:

- Contar las veces que respira (hasta 10), pero no se distraiga contando. La meta es mantenerse concentrado en su “ancla”, no en los números.
- Al inicio de cada respiración, comprométase a sentir todo lo que pueda de la sensación producto de esa solá respiración. Luego haga lo mismo con la próxima respiración, comprométase a hacer su práctica, sólo una respiración a la vez.

META DE LA SESIÓN #2:

Inicio del entrenamiento en “Dominio de la mente”

Aprender cómo ser consciente y cómo meditar en la respiración

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES:

Durante la sesión: Medite en la respiración.

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: **ESFUERZO**

Instrucciones: Descubra su propio **ESFUERZO** y expréselo durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo.

Sesión 3

ENTRENAMIENTO Dominio de la mente #2

Qué hacer cuando el yo adicto se infiltra en su vida diaria

Identifique – Interrumpa – Reenfoque

Antes de que el yo adicto se infiltre:

Identifique los hábitos que tiene el yo adicto para sabotearle
Identifique las señales tempranas de su yo adicto

Si se infiltra, ¡interrúmpalo!

Desacelérelo antes de que tome el control otra vez:
Monitoree el flujo constante de pensamientos y emociones con la auto-observación del yo.

Cambie su rutina para interrumpir el piloto automático de adicto
Grítese: “DETENTE” .

Observe y déle nombre a los sentimientos de “adicto” (por ejemplo: “el deseo por la droga está aquí”).

Luego, reenfóquese en su sendero espiritual:

*Haga su afirmación, u oración o *mantra* personal.

Cante un cántico espiritual o himno.

Recuerde el dicho – “El planeta tierra es medicina” .

Concéntrese en algún “objeto espiritual” .

Medita en la respiración.

*Mi afirmación u oración personal para mantenerme en mi sendero espiritual es:

META DE LA SESIÓN #3:

Continuación del entrenamiento en “Domino de la mente”

Aprender a manejar las infiltraciones del yo adicto

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Identifique pensamientos, sentimientos y conductas asociadas con el yo adicto y prepare una afirmación u oración personal para permanecer en el yo espiritual. (Vea la hoja de trabajo de las infiltraciones del yo adicto).

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: **ECUANIMIDAD** (tener una mente calmada y estable)

Instrucciones: Descubra su propia **ECUANIMIDAD** y exprésela durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo (preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

Hoja de trabajo de la terapia 3-S⁺: Sesión #3: Manejo de las infiltraciones del yo adicto

Identifique – Interrumpa – Reenfoque

IDENTIFIQUE

ROMPER UN HÁBITO = DESARMAR LAS PARTES QUE LO COMPONENTEN:

Identifique en el yo adicto los...

Sentimientos: _____

Pensamientos: _____

Conductas: _____

ESTÉ PREPARADO PARA LAS INFILTRACIONES DEL YO ADICTO:

Prevea las maneras en que el yo adicto pudiera sabotearle su progreso espiritual:

Haga una marca al lado de las situaciones que aparecen a continuación que describen las trampas que su yo adicto juega para sabotearle:

Faltar a las sesiones de la terapia 3-S ⁺	___	No tomarse la dosis diaria de metadona	___
Faltar a la consejería	___	No hacerse los exámenes de orina	___
Negar el uso de drogas	___	Minimizar el daño producto de usar drogas	___
Aislarse	___	Meterse en lugares de alto riesgo	___
Juntarse con personas de alto riesgo	___	Involucrarse en actividades de alto riesgo	___

No se desanime si el yo adicto se infiltra. Las infiltraciones son de esperarse. Tener conciencia de ellas, tener la disposición para interrumpirlas, es una señal de su progreso espiritual.

INTERRUMPA

SI NO PUEDE EVITAR LAS INFILTRACIONES DEL YO ADICTO,

INTERRÚMPALAS:

1. Auto-observación del yo. Me auto-observaré al menos tres veces al día para agarrarlo en el acto.
2. Cambio de rutina. Cuando cambia la rutina frecuentemente, usted puede interrumpir el piloto automático del yo adicto el tiempo suficiente como para regresar a su sendero espiritual.

Cambiaré la rutina de la siguiente manera: _____

(Ejemplos: Cambiar el reloj de una muñeca a la otra o ponerme la sortija en un dedo diferente; no utilizar la misma ruta para llegar a casa, sentarme en una silla diferente, mover con frecuencia los artículos que he utilizado, tener alguna alarma que suene cada hora.)

3. Detención del pensamiento. Cuando los pensamientos adictos se infiltren, gritarle en silencio: “DETENTE”.
4. Observar y nombrar. Cuando los sentimientos de adicto se infiltren, no voy a dejar que me atrapen. En lugar de eso, le pondré nombre al sentimiento y dejaré que siga su curso.

REENFOQUE

UNA VEZ HAYA IDENTIFICADO E INTERRUMPIDO LA INFILTRACIÓN DEL YO ADICTO, REENFÓQUESE EN SU SENDERO ESPIRITUAL:

1. Haga una oración o afirmación corta. _____
2. Cante o tararee alguna canción espiritual o cante himno o cántico. _____
3. Concéntrese en un objeto que le recuerde que está en un sendero espiritual. _____
4. Medite en la respiración: su ancla.

Sesión 4

ENTRENAMIENTO

Dominio de la mente #3

Cómo sacar el máximo de beneficio del cuidado médico relacionado con el VIH/SIDA

Infección de VIH

- El VIH hace copias del mismo virus y ataca el sistema inmunológico
- Carga viral = número de copias de VIH en la sangre
- Conteo de células CD4 = el número de células T4 que queda en el sistema inmunológico

Tratamiento contra el VIH

- Medicamentos disponibles en la actualidad que pudieran reducir la carga viral y, por ende, aumentar el conteo de las células CD4
- Los medicamentos deben tomarse exactamente como fueron recetados; de lo contrario, podrían surgir variantes del virus resistentes al medicamento
- Superinfección = el paciente VIH+ pudiera contagiarse con una forma de VIH que es resistente al medicamento

Yo adicto:

- pudiera activarse por el estrés de ser VIH positivo
- no permite que se sigan las recomendaciones médicas
- quiere gratificación inmediata
- se auto-medica

vis-a-vis

Yo espiritual

Reacciona a ser VIH positivo con:

- Esfuerzo correcto
- Conciencia del momento presente
- Concentración
- Sigue las recomendaciones médicas al pie de la letra
- Expresa gratitud por el cuidado médico
- Está dispuesto a pedir ayuda
- Está comprometido con no hacerse daño ni hacerle daño a los demás

META DE LA SESIÓN #4:

Continuación del entrenamiento en “Dominio de la mente”

Aprender cómo sacarle el beneficio máximo al cuidado médico relacionado con el VIH al seguir las recomendaciones médicas concientemente.

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Practiqué cómo superar los inconvenientes para tomarme los medicamentos exactamente como me fueron recetados.

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, tomarse sus medicamentos)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: GRATITUD

Instrucciones: Descubra su propia **GRATITUD** y exprésela durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo (preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada

semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le recuerde tomárselos exactamente como fueron recetados (si no le han recetado medicamento alguno, utilice un ritual diario de conciencia del momento presente relacionada con el medicamento para acordarse de tomar sus vitaminas). Vea a continuación:

Ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos

Paso 1. Haga una “auto-observación del yo”. Reflexione y determine cuál de los dos yos (el adicto o el espiritual) ha estado activo justo antes de este momento.

Paso 2. Reconozca el poder sanador de su naturaleza espiritual al dedicarse a hacer un ritual corto basado en sus propias creencias religiosas o espirituales (por ejemplo, hacer una oración, encender una vela, inclinar la cabeza o sencillamente concentrar su atención en su ancla y meditar en la respiración contando hasta 5).

Paso 3. Tome cada uno de los medicamentos conscientemente. Cunte el número de píldoras y coloque cada píldora frente a usted. Al agarrar el frasco o contenedor de píldora, note cómo lo siente en la mano. Sienta el peso. Al abrir el frasco, sienta las sensaciones en sus dedos al agarrarlo. Al tener cada píldora en la mano, observe el color, la forma y la textura.

Nota: No se tome los medicamentos directamente del frasco, ya que podría perder la cuenta de cuáles se ha tomado. (Si utiliza un organizador de píldoras, active su yo espiritual cada vez que reponga las que se ha tomado.)

Paso 4. Conscientemente perciba cada sensación que surge en su cuerpo al tragarse cada píldora.

Paso 5. Dé gracias. Llene su corazón de gratitud, no sólo por el medicamento que le prolongará la vida, sino por la oportunidad que tiene de entrenar la mente para caminar por un sendero espiritual.

Sesión 5

ENTRENAMIENTO

Moralidad #1 - no hacerse daño ni hacerle daño a los demás

Palabra “correcta”

Acción “correcta”

Modo de subsistencia “correcto”

Yo adicto:

Palabra, acción, modo de subsistencia dañinos

Yo adicto —————> Grave daño físico
como el VIH, hepatitis y otras enfermedades de
transmisión sexual

Yo espiritual:

motiva a...

evitar hacerse daño y hacerle daño a los demás
aprender cómo prevenir el VIH, la hepatitis y otras
enfermedades de transmisión sexual

Acción consciente vis a vis reacción automática:

El yo adicto sólo reacciona.

El yo espiritual actúa **conscientemente**.

El yo espiritual puede:

“desafiar” el monstruo del deseo;
examinarlo como si utilizara un microscopio;
observar cómo las sensaciones vienen y van;
decir “**esto también pasará**”.

META DE LA SESIÓN #5:

Inicio del tratamiento en “Moralidad/Ética”

Aumentar la motivación para evitar el daño a sí mismo y a los demás, enfocado en los daños físicos como VIH, hepatitis y otras enfermedades de transmisión sexual

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Transformé el deseo o ansia al observar su impermanencia.

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: MORALIDAD (no hacerse daño ni hacerle daño a los demás)

Instrucciones: Descubra su propia **MORALIDAD** y exprésela durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo (preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayuden a sacar el beneficio máximo a su cuidado médico relacionado con el VIH.

7. Asista conscientemente a una sesión educativa sobre reducción de riesgo: Una sesión educativa sobre cómo evitar la transmisión de enfermedades infecciosas se ha pautado para usted en:

Fecha: _____ Hora _____ Lugar _____.

6. Superación del deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada:

Instrucciones: Si el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada surgiera, examínelo detenidamente. ¡Desafíe el monstruo del deseo! Primero, reconozca su presencia. Por ejemplo note “el deseo está presente”. Después investigue la sensación en su cuerpo asociada con el deseo o ansia por la droga. ¿Cómo se siente?, ¿caliente o fría, siente presión, dolor? ¿En qué sitio está localizada la sensación? Ahora separe, disuelva y desintegre estas sensaciones adentrándose en ellas mentalmente. Observe cómo estas sensaciones vienen y van. Diga para sí: “esto también pasará”. Finalmente, el deseo o ansia desaparecerá si usted continúa observándolo conscientemente, en vez de reaccionar a él. Sepa que ésta es la verdadera naturaleza de este “monstruo”, una naturaleza impermanente e inmaterial. Sofoque, no alimente al monstruo del deseo.

Sesión 6

ENTRENAMIENTO

Moralidad #2 – ética diaria

Palabra “correcta”

Acción “correcta”

Modo de subsistencia “correcto”

Recuerde el significado de “primero se hace daño uno mismo y luego hace daño a los demás”; el enojo le perjudica a usted antes de que perjudique a la persona con quien está enojada.

Recuerde el significado de “usted es el heredero de sus actos”. Las consecuencias de todos sus actos, buenos o malos, con el tiempo, recaerán sobre **usted.**

Trátese con compasión
sólo así podrá
tratar compasivamente a los demás.

Pensamientos recurrentes
–música de fondo de la mente–
no le prestamos mucha atención, pero siempre están presentes.

Los pensamientos recurrentes del yo adicto
llevan a tener una conducta perjudicial, tanto para sí mismo como para los demás.

Pensamientos recurrentes del yo espiritual
llevan a actuar compasivamente, tanto hacia sí mismo como hacia los demás.

Recuerde...

todos los seres son como usted,
ellos también quieren estar felices y libres de sufrimiento.

META DE LA SESIÓN #6:

Continuación del tratamiento en “Moralidad/Ética”

Aprender sobre la ética diaria en la palabra, la acción y el modo de subsistencia

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Aprendí la meditación *metta* (“*metta*” quiere decir amor bondadoso):

Instrucciones: Después de su meditación en la respiración, imagine que su cuerpo se llena de amor y de compasión.

Diga en silencio:

“Comprendo que todos los seres, igual que yo, desean la felicidad.

En este momento, manifiesto amor bondadoso hacia todos los seres.

Diga (tres veces):

“Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento.

Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también.”

Luego visualice a diferentes personas (comenzando con alguien que ni le caiga bien o mal a usted) o imagine gente en diferentes partes del mundo y mientras imagina esto repita tres veces:

“Que pueda estar feliz y libre de sufrimiento.

Que (nombre de la otra persona) esté feliz y libre de sufrimiento también.”

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidades espirituales asignadas: AMOR BONDADOSO y TOLERANCIA

Instrucciones: Descubra su propio **AMOR BONDADOSO** y la **TOLERANCIA** y expréselas durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo (preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayuden a sacar el beneficio máximo a su cuidado médico relacionado con el VIH.

7. Supere el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada:

Instrucciones: Si el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada surgiera, examínelo detenidamente. ¡Desafíe el monstruo del deseo! Primero, reconozca su presencia. Por ejemplo note “el deseo está presente”. Después investigue la sensación en su cuerpo asociada con el deseo o ansia. ¿Cómo se siente?, ¿caliente o fría, siente presión, dolor? ¿En qué sitio está localizada la sensación? Ahora separe, disuelva y desintegre estas sensaciones adentrándose mentalmente en ellas. Observe cómo estas sensaciones vienen y van. Diga para sí: “esto también pasará”. Finalmente, el deseo o ansia desaparecerá si usted continúa observándolo conscientemente, en vez de reaccionar a él.

8. Practique las afirmaciones “metta”:

Instrucciones: (a) Añada las afirmaciones *metta* al final de su meditación diaria en la respiración y

(b) cuando tenga un encuentro con alguien que pudiera generarle una emoción negativa, repita su afirmación “*metta*” (que pueda estar feliz y libre de sufrimiento; que [nombre] esté feliz y libre de sufrimiento también) hasta que la emoción pase. Recuerde que “uno es heredero de sus actos”.

Sesión 7

ENTRENAMIENTO

Moralidad #3 – responsabilidad social

El VIH se propaga al entrar en contacto con fluidos corporales (sangre, secreciones genitales, leche materna) de una persona contagiada

Comprométase:

“NO CONTAGIARÉ A NADIE CON VIH”.

Visite la página Web: www.hivstopswithme.org

Cómo mantener este compromiso:

- Sea consciente de que el yo adicto propaga el VIH.
- Dé testimonio de lo que es tener VIH. Llénese de valor para contar su historia personal.
- Notifique a todos sus compañeros de droga y parejas sexuales.
- Conviértase en defensor activo para que las personas se hagan la prueba de VIH.
 - Exhorte a los demás a que se hagan la prueba, no sólo a sus compañeros de droga y parejas sexuales.
 - Sea capaz de explicar lo que es el “período silente”
 - o La prueba de sangre de VIH detecta la presencia de anticuerpos de VIH
 - o Luego del contagio con VIH pudieran pasar hasta 6 meses para que la persona desarrolle anticuerpos detectables
 - o Por lo tanto, una persona que sale VIH negativa pudiera estar positiva; necesita dejar la conducta de alto

riesgo y volver a hacerse la prueba
luego de 6 meses de su última
conducta de alto riesgo

- Conviértase en un defensor activo para la
prevención del VIH
 - Comparta su conocimiento y sus
destrezas

LLÉNESE DE VALOR PARA PROVOCAR UN CAMBIO

META DE LA SESIÓN #7:

Continuación del tratamiento en “Moralidad/Ética”

Aprender cómo servir de agente de cambio; estar en un sendero espiritual significa asumir responsabilidad personal para detener la propagación del VIH/SIDA.

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Aprendí cómo dar testimonio del sufrimiento producto del VIH y cómo motivar a los demás para que se hagan la prueba.

Instrucciones: Después de su meditación en la respiración, imagine que su cuerpo se llena de amor y de compasión.

Diga en silencio:

“Comprendo que todos los seres, igual que yo, desean la felicidad; en este momento, expreso amor bondadoso hacia todos los seres.”

Diga (tres veces):

“Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento.
Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también.”

Luego visualice a diferentes personas (comenzando con alguien que ni le caiga bien o mal a usted) o imagine gente en diferentes partes del mundo y mientras imagina esto repita tres veces:

“Que pueda estar feliz y libre de sufrimiento,
Que (nombre de la otra persona) esté feliz y libre de sufrimiento también.”

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree

conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignad: VALOR

Instrucciones: Descubra su propio **VALOR** y expréselo durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo (preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayuden a sacar el beneficio máximo a su cuidado médico relacionado con el VIH.

7. Supere el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada:

Instrucciones: Si el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada surgiera, examínelo detenidamente. ¡Desafíe el monstruo del deseo! Primero, reconozca su presencia. Por ejemplo note “el deseo por la droga ha surgido”. Después investigue las sensaciones en su cuerpo asociadas con el deseo o ansia. ¿Cómo se siente?, ¿caliente o fría, siente presión, dolor? ¿En qué sitio

está localizada la sensación? Ahora separe, disuelva y desintegre estas sensaciones adentrándose mentalmente en ellas. Observe cómo estas sensaciones vienen y van. Diga para sí: “esto también pasará”. Finalmente, el deseo o ansia desaparecerá si usted continúa observándolo conscientemente, en vez de reaccionar a él.

8. Practique las afirmaciones “metta”.

Instrucciones: (a) Añada las afirmaciones *metta* al final de su meditación diaria en la respiración y (b) cuando tenga un encuentro con alguien que pudiera generarle una emoción negativa, repita su afirmación “*metta*” (que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento; que [nombre] esté feliz y libre de sufrimiento también) hasta que la emoción pase. Recuerde que “uno es heredero de sus actos”.

9. Motive al menos a una persona a que se haga la prueba.

Sesión 8

ENTRENAMIENTO Sabiduría #1

Pensamiento “correcto” (intención)

Visión “correcta” (entendimiento)

Sepa que todo comienza en la mente.
Usted no es su yo adicto; ésta no es su verdadera naturaleza.

El yo adicto es un patrón de hábito de la mente.
Los patrones de hábito se pueden cambiar.

PLANO

Cree un **plano** para su sendero espiritual.
Permanezca consciente de su destino final.
Construya sobre una base sólida = Moralidad.
Utilice materiales de construcción de alta calidad = las cualidades espirituales.
Construya los carriles = maneras habituales de pensar y de actuar.
Planifique muchas rampas de acceso = vista, oído, olfato, gusto y tacto.

Necesita tener un **PLAN DIARIO** para:
Debilitar el yo adicto y
Fortalecer el yo espiritual

PLAN DIARIO

A cada momento del día,
haga un compromiso con su sendero espiritual.
Utilice todos sus sentidos
para llenar la mente con su yo espiritual
en todas las actividades diarias.

META DE LA SESIÓN #8:

Inicio del tratamiento en “Sabiduría”

Aprender que el yo adicto es un patrón de hábito de mi mente que puede reemplazarse con mi yo espiritual, el cual me proveerá el sendero hacia mi verdadera naturaleza. Para hacerlo, tengo que crear un plano para mi sendero espiritual y aprender a llenar mi mente con mi yo espiritual en todas mis actividades diarias.

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Aprendí a crear un plan diario para llenar la mente con mi yo espiritual (vea Hoja de trabajo del plan diario):

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: **SABIDURÍA**

Instrucciones: Descubra su propia **SABIDURÍA** y exprésela durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo (preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayuden a sacar el beneficio máximo a su cuidado médico relacionado con el VIH.

7. Supere el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada:

Instrucciones: Si el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada surgiera, examínelo detenidamente. ¡Desafíe el monstruo del deseo! Primero, reconozca su presencia. Por ejemplo note “el deseo está presente”. Después investigue la sensación en su cuerpo asociada con el deseo o ansia. ¿Cómo se siente?, ¿caliente o fría, siente presión, dolor? ¿En qué sitio está localizada la sensación? Ahora separe, disuelva y desintegre estas sensaciones adentrándose mentalmente en ellas. Observe cómo estas sensaciones vienen y van. Diga para sí: “esto también pasará”. Finalmente, el deseo o ansia desaparecerá si usted continúa observándolo conscientemente, en vez de reaccionar a él.

8. Practique las afirmaciones “metta”:

Instrucciones: (a) Añada las afirmaciones *metta* al final de su meditación diaria en la respiración y (b) cuando tenga un encuentro con alguien que pudiera generarle una emoción negativa, repita su afirmación “*metta*” (que pueda estar feliz y libre de sufrimiento; que [nombre] esté feliz y libre de sufrimiento también) hasta que la emoción pase. Recuerde que “uno es heredero de sus actos”.

9. Hable con otras personas acerca de la prevención del VIH, de hacerse la prueba y de la reducción de daño.

10. Utilice el plan diario para llenar la mente de su yo espiritual:

Instrucciones: Con el uso del plan diario que desarrollara en la sesión (incluido en este cuaderno) comience a llenar la mente con su yo espiritual durante todas sus actividades cotidianas. Hágale los cambios al plan que entienda pertinentes, de manera que pueda llenar su mente cada vez más.

Hoja de trabajo 3-S⁺ de la sesión #8: PLANO PARA CONSTRUIR UN SENDERO ESPIRITUAL			
¿Cuál es el destino final que anticipa			
será su sendero espiritual? (por ejemplo, la iluminación, la unión con Dios, el cielo, nirvana)			
¿Cómo se construye su sendero?			
Base = Moralidad; piedras para pavimentación = las 14 cualidades espirituales			
Generosidad	Esfuerzo	Amor bondadoso	Valor
Moralidad	Tolerancia	Ecuanimidad	Perdón
Renunciación	Verdad	Gratitud	Serenidad
Sabiduría	Determinación firme		
¿Qué le mantendrá encaminado en su sendero? (Carriles= los pensamientos y actos habituales)			
Libretos cognitivos (pensamientos habituales)		Planes de acción (actos habituales)	
Libretos que ensayará		Conductas que ensayará	
Afirmación personal.		Meditación:	
		Meta: 60 minutos diarios	
Oración:		Ejercicio físico:	
		Estiramiento espiritual: una o dos veces al día	
		Otros: (por ejemplo, yoga o taichi)	
Afirmaciones <i>Metta</i> :		Reducción de daño:	
Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento.		Abstinencia de droga, no compartir parafernalia para drogas.	
		No tener relaciones sexuales sin protección; ayudar a los demás a que se hagan la prueba del VIH.	
Cántico o himno:		Actos de bondad y compasión	
		(por ejemplo, aún hacia personas que no son ni bondadosas ni compasivas con usted)	
Otro:		Otro:	
		1. Adhesión a los medicamentos	
		2.	
¿Cómo logrará acceso a su sendero? (Rampas de acceso = Señales multisensoriales para actuar)			
<i>Visual:</i>	Imán “¿Quién soy?”	Otra	
<i>Auditiva:</i>	Móvil de campanas	Otra	
<i>Olfativa:</i>	Lavanda	Otra	
<i>Gustativa:</i>	Té aromático	Otra	
<i>Táctil:</i>	Pulsera de cuentas	Otra	

Hoja de trabajo 3-S⁺ para la sesión 8: **PLAN DIARIO** PARA LLENAR LA MENTE CON EL YO ESPIRITUAL

Al levantarse:

- Repetir el libreto espiritual (afirmación, oración personal, o afirmaciones *metta*)
 - Renovación del compromiso con su sendero espiritual y con la cualidad espiritual que esté trabajando
 - Colocar una nota en el espejo del baño, por ejemplo, “Yo soy mi naturaleza espiritual” u “hoy voy a actuar ‘como si’ fuera mi yo espiritual” o
-
- Mientras se ducha, escuchar (o cantar) el cántico o himno de su yo espiritual que usted identificara en la Sesión 3.
 - Al vestirse, utilizar la señal olfativa (por ejemplo, la almohadilla de lavanda que colocó en la gaveta) para recordarle que diga su libreto espiritual.
 - Otro:
 - _____

Temprano en la mañana:

- Practicar su meditación en la respiración y terminar con las afirmaciones *metta*
- Practicar su estiramiento espiritual con conciencia del momento presente
- Hacer su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos; preparar y tomarse sus medicamentos conscientemente
- Al preparar el desayuno e ingerirlo:
 - Ver el imán de “quién soy” en el refrigerador y acordarse de su verdadera naturaleza
 - Antes de desayunar, hacer una oración de gratitud
 - Utilizar las señales gustativas (por ejemplo, el café o el té) cuando se desayune teniendo conciencia de ese momento
- Antes de salir de casa, utilizar una de las señales táctiles (por ejemplo, el uso de las cuentas para decir su libreto espiritual; abrazar a un familiar teniendo conciencia del abrazo; interactuar conscientemente con la mascota)
- En el auto: Dejarse recordatorio del yo espiritual en la visera: escuchar música inspiradora o alguna grabación de contenido espiritual mientras conduce el vehículo;
- Otro:
 - _____

(Continúa en la próxima página)

PLAN DIARIO (Continuación)

Durante el día:

- Mientras trabaja, permanecer consciente y no haga daño, ni con la palabra, ni con la acción ni con el modo de subsistencia
- Perdonar a los demás y pedir perdón si les ha hecho daño
- Anime a otras personas a que se hagan la prueba de VIH
- Al momento de almorzar:
 - o Decir una oración de gratitud
 - o Utilizar las señales gustativas y olfativas para almorzar teniendo conciencia de ese momento

Frecuentemente durante el día:

- o Hacer la auto-observación del yo
 - o Estar atento a las infiltraciones del yo adicto: identificar, interrumpir y reenfocar
 - o Utilizar las técnicas de interrupción del yo adicto; cambiar la rutina (por ejemplo, llevar el reloj en la muñeca contraria), detención de pensamiento, observar y nombrar los pensamientos y emociones de adicto hasta que desaparezcan
 - o Regresar frecuentemente al ancla (las sensaciones alrededor de las fosas nasales producto de la respiración)
 - o Recordarse en los momentos de estrés que “esto también pasará”
 - o Ser consciente de lo que puede o no puede controlar
 - o No dejar que la mente divague en el “tiempo libre” durante el día; poner en práctica constantemente los libretos espirituales en los momentos “de ocio”; sincronizar las afirmaciones con la respiración y con el caminar
 - o Valorar la belleza de la naturaleza; recordar que el planeta tierra es medicina
 - Otro:
-

Al anochecer:

- Hacer su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos; preparar y tomarse los medicamentos conscientemente
- Al momento de cenar:
 - o Decir una oración de gratitud
 - o Utilizar las señales gustativas y olfativas para cenar teniendo conciencia de ese momento

(continúa en la próxima página)

- Seleccionar maneras de entretenerse que sean compatibles con el yo espiritual (amistades, libros, música, programas de televisión, películas)
- Transformar cualquier deseo de usar droga y deseo sexual dañino al observarlo sistemáticamente
- Otro:
○ _____ ○

Al momento de acostarse:

- Estiramiento espiritual
- Reflexionar con agradecimiento por lo acontecido en el día: las lecciones aprendidas
- Orar, meditar antes de acostarse
- Otro:
○ _____

○ _____

Sesión 9

ENTRENAMIENTO Sabiduría #2

Estigma social

Ser marcado con un sello de desgracia
VIH y la adicción: estigma doble

Estigma internalizado y la profecía autocumplida

Si usted se cree lo que los demás dicen de usted, usted podría activar su yo adicto y manifestar la misma conducta que los demás le han condenado.

Visión correcta de la sabiduría

La visión que tengan los demás de usted (visto a través del filtro del estigma)
no es su verdadera naturaleza.

Diga estas palabras:

**“Este no soy yo, esto no es mío.
Yo soy mi naturaleza espiritual.”**

Pensamiento correcto de la sabiduría

Perdón

Eres heredero de tus actos.

Acepte la responsabilidad de sus pensamientos y sus actos.

Si le hace daño a otra persona, enmiende el daño, pida perdón sin esperar que lo perdonen y siga su camino.

Si los demás le hacen daño, perdónelos y siga su camino.

Recuerde: el odio le hace más daño al que odia.

Entrene su mente en el perdón

META DE LA SESIÓN #9:

Continuación del entrenamiento en “Sabiduría”

Aprender a no quedar enredado en el ciclo de odio y de ignorancia. Saber quién es usted de veras y llenar con perdón su corazón y su mente.

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Practiqué pedir perdón y a perdonar.

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: PERDÓN

Instrucciones: Descubra su propio **PERDÓN** y expréselo durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo (preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayuden a sacar el beneficio máximo a su cuidado médico relacionado con el VIH.

7. Supere el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada:

Instrucciones: Si el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada surgiera, examínelo detenidamente. ¡Desafíe el monstruo del deseo! Primero, reconozca su presencia. Por ejemplo note “el deseo está presente”. Después investigue las sensaciones en su cuerpo asociadas con el deseo o ansia. ¿Cómo se siente?, ¿caliente o fría, siente presión, dolor? ¿En qué sitio está localizada la sensación? Ahora separe, disuelva y desintegre estas sensaciones adentrándose mentalmente en ellas. Observe cómo estas sensaciones vienen y van. Diga para sí: “esto también pasará”. Finalmente, el deseo o ansia desaparecerá si usted continúa observándolo conscientemente, en vez de reaccionar a él.

8. Practique las afirmaciones “metta”:

Instrucciones: (a) Añada las afirmaciones *metta* al final de su meditación diaria en la respiración y (b) cuando tenga un encuentro con alguien que pudiera generarle una emoción negativa, repita su afirmación “*metta*” (que pueda estar feliz y libre de sufrimiento; que [nombre] esté feliz y libre de sufrimiento también) hasta que la emoción pase. Recuerde que “uno es heredero de sus actos”.

9. Hable con otras personas acerca de la prevención del VIH, de hacerse la prueba y de la reducción de daño.

10. Utilice el plan diario para llenar la mente de su yo espiritual:

Instrucciones: Haciendo uso de su plan diario comience a llenar su mente de su yo espiritual en todos sus actividades de la vida diaria. Hágale los cambios al plan que entienda pertinentes, de manera que pueda llenar su mente cada vez más y más.

11. Practique el perdón. Pida perdón al menos a una persona a quien usted le hiciera daño y perdone al menos a otra que le hiciera daño a usted.

Sesión 10

ENTRENAMIENTO

Sabiduría #3

Renunciación = renunciar a lo que le separe de su naturaleza espiritual

Renunciar a la identidad del yo adicto:

Desista de los pensamientos de adicto

Desista del lenguaje de adicto

Desista de las emociones de adicto

Desista de la conducta de adicto

Generosidad = obsequiar su verdadera naturaleza espiritual a los demás y a usted.

Aceptar la personalidad de su yo espiritual:

Conocer los cinco ENEMIGOS de su yo espiritual

Deseo (por placer carnal)

Aversión (mala voluntad, odio)

Inercia (vagancia)

Agitación (inquietud)

Duda (de su sendero)

Conocer los cinco AMIGOS de su yo espiritual

Fe (devoción por su sendero espiritual)

Esfuerzo (determinación y trabajo arduo)

Conciencia (conciencia del momento presente)

Concentración (el ancla en su meditación)

Sabiduría (experimentar la estabilidad mental)

Comenzar a actuar “**como si**” usted fuera su yo espiritual. Como dicen en AA y en NA,
“¡Actúa como si lo fueras!”

META DE LA SESIÓN #10:

Continuación del entrenamiento en “Sabiduría”:

Aprender que uno debe renunciar (desistir) al yo adicto y aceptar el yo espiritual; lo que requiere tener conocimiento de los 5 enemigos y los 5 amigos de mi yo espiritual.

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Aprendí cómo visualizar mientras asumía el rol de mi yo espiritual.

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidades espirituales asignadas: **RENUNCIACIÓN Y GENEROSIDAD**

Instrucciones: Descubra su propia **RENUNCIACIÓN** y **GENEROSIDAD** y expréselas durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo

(preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayuden a sacar el beneficio máximo a su cuidado médico relacionado con el VIH.

7. Supere el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada:

Instrucciones: Si el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada surgiera, examínelo detenidamente. ¡Desafíe el monstruo del deseo! Primero, reconozca su presencia. Por ejemplo note “el deseo está presente”. Después investigue la sensación en su cuerpo asociada con el deseo o ansia. ¿Cómo se siente?, ¿caliente o fría, siente presión, dolor? ¿En qué sitio está localizada la sensación? Ahora separe, disuelva y desintegre estas sensaciones adentrándose mentalmente en ellas. Observe cómo estas sensaciones vienen y van. Diga para sí “esto también pasará”. Finalmente, el deseo o ansia desaparecerá si usted continúa observándolo conscientemente, en vez de reaccionar a él.

8. Practique las afirmaciones “metta”:

Instrucciones: (a) Añada las afirmaciones *metta* al final de su meditación diaria en la respiración y (b) cuando tenga un encuentro con alguien que pudiera generarle una emoción negativa, repita su afirmación “*metta*” (que pueda estar feliz y libre de sufrimiento; que [nombre] esté feliz y libre de sufrimiento también) hasta que la emoción pase. Recuerde que “uno es heredero de sus actos”.

9. Hable con otras personas acerca de la prevención del VIH, de hacerse la prueba y de la reducción de daño.

10. Utilice el plan diario para llenar la mente de su yo espiritual:

Instrucciones: Haciendo uso de su plan diario comience a llenar su mente de su yo espiritual en todos sus asuntos cotidianos. Hágale los cambios al plan que entienda pertinentes, de manera que pueda llenar su mente cada vez más.

11. Practique el perdón. Pida perdón al menos a una persona a quien usted le hiciera daño y perdone al menos a otra que le hiciera daño a usted.

12. Actúe “como si” fuera su yo espiritual:

Instrucciones: (a) Renuncie al yo adicto; haga un compromiso de abstenerse.
(b) Asuma el rol de su yo espiritual, igual que un actor que juega un papel. Conozca los cinco amigos y los cinco enemigos de su yo espiritual y, durante el día, actúe “como si” fuera su yo espiritual. Asuma esta personalidad del yo espiritual en su vida diaria.

Sesión 11

ENTRENAMIENTO Sabiduría #4 Serenidad e introspección

Ley de la impermanencia
Todo lo que nace, muere.
Todo es un cambio constante.
Nada permanece igual.

Sufrimos porque no aceptamos esta ley.
Sufrimos la pérdida de la vida, de la salud y de la propiedad.
Tratamos de aferrarnos a lo que es impermanente y
cambiante.

Estados del dolor:

- Negación
- Enojo
- Negociación
- Depresión
- Aceptación
- Esperanza

VIH/SIDA

El dolor y el temor como respuestas al diagnóstico de VIH
puede activar el yo adicto y
evitar que usted perciba su verdadera naturaleza espiritual.

Visión correcta de la sabiduría

Entrene su mente para que sienta la serenidad innata que
hay en ella y utilícela para alcanzar introspección de su
verdadera naturaleza espiritual

Pensamiento correcto de la sabiduría

**Reflexionar conscientemente en cada línea de la
Oración de la Serenidad**

*Dios, concédeme la serenidad
para cambiar las cosas que no puedo cambiar.
Valor para cambiar aquéllas que puedo
y sabiduría para reconocer la diferencia.*

META DE LA SESIÓN #11:

Continuación del entrenamiento en “sabiduría”

Aprenda a entrenar su mente para que sienta la serenidad y para alcanzar la introspección de su verdadera naturaleza, que en ella reside, en vez de responder al diagnóstico de VIH con dolor y temor.

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Aprendí cómo meditar en cada línea de la Oración de la Serenidad.

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: **SERENIDAD**

Instrucciones: Descubra su propia **SERENIDAD** y exprésela durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo

(preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayuden a sacar el beneficio máximo a su cuidado médico relacionado con el VIH.

7. Supere el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada:

Instrucciones: Si el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada surgiera, examínelo detenidamente. ¡Desafíe el monstruo del deseo! Primero, reconozca su presencia. Por ejemplo note “el deseo por la droga ha surgido”. Después investigue la sensación en su cuerpo asociada con el deseo o ansia. Observe cómo estas sensaciones vienen y van. Diga para sí: “esto también pasará”. Finalmente, el deseo o ansia desaparecerá si usted continúa observándolo conscientemente, en vez de reaccionar a él.

8. Practique las afirmaciones “metta”:

Instrucciones: (a) Añada las afirmaciones *metta* al final de su meditación diaria en la respiración y (b) cuando tenga un encuentro con alguien que pudiera generarle una emoción negativa, repita su afirmación “*metta*” (que pueda estar feliz y libre de sufrimiento; que [nombre] esté feliz y libre de sufrimiento también) hasta que la emoción pase. Recuerde que “uno es heredero de sus actos”.

9. Hable con otras personas acerca de la prevención del VIH, de hacerse la prueba y de la reducción de daño .

10. Utilice el plan diario para llenar la mente de su yo espiritual:

Instrucciones: Haciendo uso de su plan diario comience a llenar su mente de su yo espiritual en todos sus asuntos cotidianos. Hágale los cambios al plan que entienda pertinentes, de manera que pueda llenar su mente cada vez más.

11. Practique el perdón: Pida perdón al menos a una persona a quien usted le hiciera daño y perdone al menos a otra que le hiciera daño a usted.

12. Actúe “como si” fuera su yo espiritual:

Instrucciones: (a) Renuncie al yo adicto; haga un compromiso de abstenerse. (b) Asuma el rol de su yo espiritual, igual que un actor que juega un papel. Conozca los cinco amigos y los cinco enemigos de su yo espiritual y, durante el día, actúe “como si” fuera su yo espiritual. Asuma esta personalidad del yo espiritual en su vida diaria.

13. Medite diariamente en la Oración de la Serenidad

Instrucciones: Siéntese cómodo en una silla sin cruzar las piernas y con los brazos relajados sobre sus piernas. Cierre los ojos y respire profundo y despacio varias veces

por la nariz. Mientras lo hace, sienta la sensación de la respiración en el área justo debajo de la nariz y encima del labio superior. Concentre su atención en ese punto, en su ancla, como acostumbra a hacerlo en el ejercicio de meditación. Hágalo en silencio por varios segundos.

Tan pronto su atención esté fija en su ancla --a la misma vez que concentra en su ancla y que se adentra en ella con una mente unilateral-- imagine que siente que lo llevan a un lugar de inmensa paz y serenidad. Sepa que esto es su beneficio innato. Ésta es la serenidad de su naturaleza espiritual. Siempre está presente. Lo que necesita es despejar lo que evita que la perciba. Ahora, diga en silencio:

– **Dios, concédeme la serenidad**

Reflexione en el significado de estas palabras en silencio. Está manifestando su deseo genuino de sentir la paz y la serenidad de su verdadera naturaleza espiritual. Reflexione en esto por un momento, en silencio. Y ahora diga en silencio la próxima línea:

– **para aceptar las cosas que no puedo cambiar.**

Reflexione en el significado de estas palabras ahora. Está manifestando que está dispuesto a aceptar la ley que establece que lo que nace muere y que lo que comienza termina. Usted se rinde ante esta ley, con el conocimiento de que no hay nada aquí que usted pueda cambiar.

Reflexione en esto por un momento en silencio.

Y ahora diga en silencio la próxima línea:

– **Valor para cambiar aquéllas que puedo,**

Reflexione en el significado de estas palabras ahora. Está manifestando su disposición a entrenar su mente y a manifestar una conducta moral positiva porque, al hacerlo, usted elimina los obstáculos que evitan que usted perciba su serenidad, su paz mental.

Reflexione en esto por un momento en silencio.

Y ahora diga en silencio la próxima línea:

- **y sabiduría para reconocer la diferencia.**

Reflexione en el significado de estas palabras ahora. Está expresando su compromiso con su entrenamiento en sabiduría, con sus dos componentes, visión correcta y pensamiento correcto. Usted está comprometido a conocer su verdadera naturaleza y a entrenar su mente para que la sienta.

Reflexione en esto por un momento en silencio.

Ahora enfoque la atención en su ancla. Mientras se concentra en la sensación producto de la respiración, sienta la serenidad de su naturaleza espiritual. Sepa que está presente, que siempre está presente. Sólo tiene que entrenar su mente para percibirla.

Y ahora, cuando esté listo, abra los ojos y traiga la atención al salón.

Sesión 12

Preservación del sendero espiritual

Verdad

La verdad es fundamental para el mantenimiento de su sendero.

Sea honesto con usted.

Sea honesto con los demás.

Sea honesto con su ambiente, trátelo con delicadeza.

Sepa que usted puede refugiarse:

En su(s) guía(s) espiritual(es)

En sus enseñanzas espirituales

En su comunidad espiritual

Hay recursos en su comunidad para ayudarle.

Sobre todo:

No se haga daño ni haga daño a los demás.

Manténgase atento a las infiltraciones del yo adicto.

Permanezca consciente de su verdadera naturaleza espiritual y

acuérdesese de su “ancla” cuando enfrente una tormenta.

¡Sea feliz!

META DE LA SESIÓN #12:

Preservación del sendero espiritual

Aprender que la VERDAD es fundamental para mantenerse en su sendero espiritual y que hay gente, lugares y cosas a las que puede recurrir para que le ayuden a mantenerse en su sendero espiritual.

DESARROLLO DE SUS MÚSCULOS ESPIRITUALES

Durante la sesión: Preparé una lista de los recursos comunitarios para que me ayuden.

Asignaciones de práctica para hacer en casa:

1. “Auto-observación del yo” tres veces al día:

Señal: _____ (por ejemplo, timbre telefónico)

Instrucciones: Interrumpa lo que esté haciendo tres veces al día diariamente, mediante el uso de su señal (por ejemplo, el timbre telefónico) para ver “quién está en control”. Simplemente cree conciencia de si el piloto automático del yo adicto está activo o no (tiene control de su mente) al momento en que la señal le avise que es momento de auto-observarse.

2. Estiramiento espiritual:

Instrucciones: Comience el día con su estiramiento espiritual. Vea el diagrama para instrucciones.

3. Cualidad espiritual asignada: VERDAD

Instrucciones: Descubra su VERDAD y exprésela durante la semana, completando sus asignaciones y manteniéndose en su sendero espiritual.

4. Meditación:

Instrucciones: Medite en la respiración 10 minutos diarios como mínimo (preferiblemente en la mañana y en la noche), agregando 5 minutos cada semana hasta llegar a la meta de 60 minutos diarios.

5. Afirmación u oración personal:

Instrucciones: Practique decir su afirmación u oración personal durante la semana. Utilícela cuando el yo adicto trate de tomar control.

6. Utilice los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayuden a sacar el beneficio máximo a su cuidado médico relacionado con el VIH.

7. Supere el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada:

Instrucciones: Si el deseo por la droga o por conducta sexual inadecuada surgiera, examínelo detenidamente. ¡Desafíe el monstruo del deseo! Primero, reconozca su presencia. Por ejemplo note “el deseo está presente”. Después investigue la sensación en su cuerpo asociada con el deseo o ansia. Note cómo las sensaciones asociadas con el deseo vienen y van. Dígase: “Esto también pasará”.

8. Practique las afirmaciones “metta”

Instrucciones: (a) Añada las afirmaciones *metta* al final de su meditación diaria en la respiración y (b) cuando tenga un encuentro con alguien que pudiera generarle alguna emoción negativa, repita su afirmación “*metta*” hasta que la emoción pase.

9. Hable con otras personas acerca de la prevención del VIH, de hacerse la prueba y de la reducción de daño .

10. Utilice su plan diario para llenar la mente con su yo espiritual.

Instrucciones: Utilizando su plan diario, llene su mente con su yo espiritual en todas sus actividades diarias. Hágale los cambios al plan que entienda pertinentes, de manera que pueda llenar su mente cada vez más.

11. Practique el perdón. Pida perdón al menos a una persona a quien usted le hiciera daño y perdone al menos a otra que le hiciera daño a usted.

12. Actúe “como si” fuera su yo espiritual:

Instrucciones: Asuma el rol de su yo espiritual, igual que un actor que juega un papel. Conozca los cinco amigos y los cinco enemigos de su yo espiritual y, durante el día, actúe “como si” fuera su yo espiritual. Asuma esta personalidad

del yo espiritual en su vida diaria.

13. Medite diariamente en la Oración de la Serenidad.

14. Seguimiento a los recursos comunitarios:

Instrucciones: Durante la semana, haga contacto con uno o más de los recursos comunitarios que usted identificara durante la sesión.

Hoja de trabajo de la terapia 3-S⁺: Sesión #12

CÓMO BUSCAR REFUGIO

En búsqueda del apoyo que necesita en su sendero espiritual

Guía(s) espiritual(es)

Enseñanzas espirituales

Libros Sagrados _____

Otros libros _____

Video o grabaciones _____

Comunidad espiritual:

Amigos y familiares que están también en un sendero espiritual:

Nombre _____ Teléfono _____

Recursos comunitarios:

(ejemplos: sitios de adoración, grupos de meditación, hermandades como AA o NA)

Nombre y dirección _____ Día y hora de reunión _____

Lista de lecturas (Opcional)

- a Kempis, T. (1984). *Imitación a Cristo*. New York: Vintage Spiritual Classics.
- Anonymous. (2001). *The Cloud of Unknowing and other works*. London, England: Penguin Classics.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy. How the mind can heal the heart*. New York: Random House.
- Bien, T., & Bien, B. (2002). *Mindful Recovery. A Spiritual Path to Healing from Addiction*. New York: John Wiley & Sons.
- Blofeld, J. (1977). *Mantras. Sacred Words of Power*. New York: E. P. Dutton.
- Borg, M., Powelson, M., & Riegert, R. (Eds.). (1996). *The Lost Gospel Q. The original sayings of Jesus*. Berkeley, CA: Seastone.
- Dogen, Z. M. (1983). *From the Zen Kitchen to Enlightenment (translated by Thomas Wright)*. New York: Weatherhill.
- Feldman, C. (2001). *The Buddhist Path to Simplicity. Spiritual Practice for Everyday Life*. London, England: Thorsons.
- Goldstein, J. (1993). *Insight Meditation. The Practice of Freedom*. Boston: Shambala.
- Hart, W. (1987). *The Art of Living. Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka*. San Francisco, CA: Harper Collins.
- Henepola Gunaratana, B. (2002). *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Herrigel, E. (1953). *Zen in the Art of Archery*. New York: Vintage.
- John of the Cross, S. (1959). *Dark Night of the Soul*. New York: Doubleday.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. NY: Hyperion.
- Kornfield, J. (1997). *Jesus and Buddha. The parallel sayings*. Berkeley, CA: Seastone.
- McDonald, K. (1984). *How to Meditate. A Practical Guide*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Meyer, M. (Ed.). (1992). *The Gospel of Thomas. The original sayings of Jesus. (Interpretation by Harold Bloom)*. New York: Harper Collins.
- Nhat Hanh, T. (1975). *The Miracle of Mindfulness*. Boston, MA: Beacon Press.

- Nhat Hanh, T. (1988). *The Sun My Heart*. Berkeley, CA: Parallax Press. Nhat Hanh, T. (1991). *Peace is Every Step*. New York: Bantam Books.
- Nhat Hanh, T. (1995). *Living Buddha, Living Christ*. New York: Riverhead Books.
- Nhat Hanh, T. 1998). *Teachings on Love*. Berkeley, CA: Parallax Press. Pagels, E. (1979). *Los evangelios gnósticos*. New York: Vintage.
- Palmer, M. (2001). *The Jesus Sutras. Rediscovering the lost scrolls of Taoist Christianity*. New York: Ballantine.
- Roberts, B. (1993). *The Experience of No-Self. A Contemplative Journey*. Albany, NY, SUNY Press.
- Suzuki, S. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: John Weatherhill, Inc.
- Teresa of Avila. (1961). *Interior Castle*. In E. A. T. b. E. A. Peers (Ed.). New York: Doubleday.
- Thubten Zopa, R. (1993). *Transforming Problems into Happiness*. Boston, MA: Wisdom.

Otras recomendaciones:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.