

Sesión 5: Entrenamiento en moralidad #2 — Ética diaria

Según soy, son los demás; según son los demás, así soy. Por ende, habiéndome identificado e identificado a los demás, no hago daño a nadie ni que nadie les haga daño.
[Sutta Nipata 705]

Metas terapéuticas de la Sesión 5: A estas alturas de la terapia, el cliente debe haber completado su entrenamiento en dominio de la mente y, en la última sesión, debió haber comenzado su entrenamiento en moralidad. Se definió “moralidad” como “no hacerse daño a sí mismo ni a los demás” y se estableció que este principio es la base de su sendero espiritual.

En la sesión pasada, el enfoque vis a vis moralidad fue prevenir los daños físicos asociados con el uso de drogas ilícitas y las prácticas sexuales sin protección, en especial prevenir la propagación de VIH y otras enfermedades infecciosas. Ahora, en esta sesión, se ofrecerá al cliente la segunda sesión en el entrenamiento en moralidad, el cual se centrará en la ética diaria (no hacer daño al realizar las actividades del diario vivir).

La meta terapéutica fundamental de esta sesión es ayudar al cliente a que reconozca que el yo adicto está asociado con la palabra, la acción y el modo de subsistencia dañino que son incompatibles con caminar por un sendero espiritual en su diario vivir. Se le enseñará a activar su yo espiritual en todos los asuntos de su vida diaria y a practicar cómo sustituir los libretos cognitivos dañinos del yo adicto con nuevos libretos del yo espiritual, los cuales le ayudarán a desarrollar una actitud de amor bondadoso hacia todo ser viviente. Note que el enfoque terapéutico utilizado en esta sesión debe apelar a la motivación existente en el cliente para la auto-protección y la auto-gratificación, y evitar presentar el concepto de “no hacerse daño a sí mismo ni a los demás” como una imposición moral que requiere de un cambio inmediato --y quizá hasta fantasioso-- de un interés egoísta a un interés altruista por los demás. Con tal propósito, se utilizan los lemas budistas “primero se hace daño a sí mismo y luego hace daño a los demás” y “eres el heredero de tus actos”.

Instrucciones para el terapeuta: El formato de todas las sesiones es prácticamente el mismo. Cada sesión comienza con la renovación del compromiso hecho por el cliente para seguir por su sendero espiritual y 5 minutos de meditación. Para ello, usted necesitará un cronómetro. El período de meditación al comienzo de cada sesión le proporcionará a usted la oportunidad de repetir las instrucciones para la meditación *anapanasati* que se ofreciera en la sesión 2. De igual forma, dará oportunidad al cliente para una práctica y para clarificar cualquier malentendido relacionado con la técnica que se espera practique en casa.

Bienvenida, Compromiso y Meditación

- Renovación del compromiso con el sendero espiritual
- Práctica de la meditación en la respiración para hacer durante la sesión (5 minutos)

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hola “nombre”. Bienvenido a la sesión número cinco de la terapia en espiritualidad. Que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con seguir por su sendero espiritual, ¿estoy en lo correcto? [El terapeuta solicita del cliente el compromiso continuo con la terapia.] Antes de que hagamos nuestro repaso de la sesión pasada, comencemos practicando la meditación en la respiración. Como sabe, la mente tiene un centro espiritual donde usted puede experimentar su verdadera naturaleza espiritual [o, según la creencia del cliente, la presencia de Dios o de un Poder Superior]. Casi nunca tenemos esa experiencia en nuestro diario vivir porque la mente tiene la tendencia a divagar de un lado al otro; casi nunca está lo suficientemente quieta para percibir su centro. Ésta es la mente como mono de la que hemos hablado en nuestras sesiones y esta mente como mono es la que nos puede meter en muchos problemas. Una mente sin entrenar a la que se le permite divagar a sus anchas puede quedar atrapada en cualquier pensamiento o estado anímico con el que tenga contacto. Esto quiere decir que el yo adicto puede arrastrarla con facilidad. Ahí es que la meditación entra en juego --nos ayuda a concentrar-- a enfocar toda nuestra atención en ese lugar tranquilo y apacible que está dentro de nosotros, en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual. En la técnica de meditación que hacemos aquí, aprenderá a enfocar conscientemente en un solo punto, en la sensación alrededor de las fosas nasales producto de la respiración. Esta área alrededor de las fosas nasales y encima del labio superior donde usted primero sienta el contacto con la respiración a medida que entra y sale de su cuerpo es su ancla. Se le llama “ancla” porque le ayuda a mantenerse centrado durante las tormentas emocionales y evita que se lo arrastren las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. La técnica es bien sencilla, pero requiere mucho esfuerzo y práctica para entrenar la mente como mono a mantenerse enfocada en una sola cosa. ¿Está listo para trabajar arduamente?

[El terapeuta da las instrucciones en detalle:]

- Siéntese con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.
- Cierre los ojos. [El terapeuta se asegura que el cliente se sienta cómodo con lo que está haciendo.]
- Tan sólo respire normalmente por la nariz.
- Enfóquese en el área alrededor de las fosas nasales y encima de su labio superior y concéntrese en el cambio de sensaciones en esta área producto de la respiración mientras entra y sale por la nariz. Ocúpese solamente de eso, sólo mantenga fija la concentración en esta pequeña área donde usted sienta el contacto con la respiración por primera vez a medida que entra y sale por la nariz; ésa es su ancla.
- Si su mente divaga, sólo note “la mente divagó” y después, con firmeza regrese la atención a su ancla. Mire a ver si puede sentir las sensaciones delicadas de la respiración alrededor de las fosas nasales y la parte superior del labio según entra y sale de su cuerpo. Mantenga la atención fija en ese lugar.
- Si tiene dificultad para concentrarse, trate la técnica que le mostré que llamamos “una sola respiración a la vez”. Al comienzo de cada respiración, comprométase a observar detenidamente el cambio de sensaciones producto de esa sola respiración. Luego, fije la atención firmemente en su ancla durante esa sola respiración; después en la siguiente y en la siguiente. Continúe con esto, domando la mente como mono, con cada respiración.

Lo haremos juntos por 5 minutos. Yo le digo cuándo hayan pasado los 5 minutos.

El terapeuta programa el cronómetro y medita con el cliente por 5 minutos. Cuando hayan pasado los 5 minutos, el terapeuta pide al cliente que evalúe lo ocurrido para asegurarse de que el cliente pudo sentir las sensaciones alrededor de las fosas nasales y que tuvo éxito regresando la atención a su ancla las veces que la mente divagaba. Esta es la oportunidad para que el terapeuta corrija cualquier malentendido relacionado con el ejercicio y para proveer instrumentos adicionales al cliente que tiene dificultad al concentrarse en la respiración.

Por ejemplo,

a) si al cliente se le dificulta percibir alguna sensación, expanda el foco de atención para que incluya la parte interna de las fosas nasales y la parte superior de la nariz. Si el cliente percibe las sensaciones, pero no logra mantenerlas durante la meditación, indíquele que respire abruptamente una o dos veces para que pueda percibir las sensaciones claramente. Luego indíquele que vuelva a respirar con normalidad.

b) si el cliente percibe sensaciones, pero tiene dificultad con la mente inquieta, el terapeuta ofrecerá técnicas adicionales de concentración, como las siguientes:

“Parece que le va bien percibiendo las sensaciones producto de la respiración; la mente como mono es la que le está dando problemas, ¿verdad? No se desanime. Todos tenemos dificultad al principio. Está empezando a crear conciencia de su mente inquieta como mono. Es un paso importante; es el comienzo de la introspección. Junto con la conciencia de la mente inquieta como mono, llega la motivación de trabajar intensamente para entrenarla. Es posible que nunca se haya dado cuenta de cuán difícil es entrenar la mente. Recuerde que es la mente como mono que le traerá problemas, así que siga trabajando arduamente para entrenarla. Sea persistente.

Cada vez que la mente se aleje del ancla, regrésela con delicadeza, pero con firmeza. De la misma manera que usted enseña a un niño a alejarse de lo que pudiera ocasionarle daño, entrene su mente con delicadeza, pero con firmeza a que se aleje de pensamientos y sentimientos que pudieran activar el yo adicto. Siga trayendo la mente al ancla una y otra vez. Si se da cuenta de que sigue distraído con los pensamientos, puede contar las veces que respira al final de cada respiración. Respire con normalidad y cuente cada respiración luego de haber percibido las sensaciones producto de la respiración. Cuente en silencio justo antes de volver a inhalar, así:

Inhale, exhale, cuente “uno”.

Inhale, exhale, cuente “dos”.

Inhale, exhale, cuente “tres”, y así sucesivamente hasta llegar a 10.

Mientras respira con normalidad, manténgase concentrado en las sensaciones producto del contacto con la respiración. No se enfoque en los números que cuenta. Si su mente divaga antes de llegar a 10, comience de nuevo desde uno. Una vez cuente 10, deje de contar y concéntrese en las sensaciones producto de la respiración, pero sin contarlas. Si la mente comienza a divagar nuevamente, vuelva a contar hasta 10. Vamos hacer una prueba para ver si lo captó.

Vamos a practicar hasta tener 10 respiraciones. Yo le ayudo. Siéntese derecho y cierre los ojos. Respire con normalidad y concentre la atención en su ancla, el área alrededor de los orificios de la nariz y el labio superior donde sienta el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo. Ahora cuente conmigo, en silencio, cada respiración al terminar de exhalar. Continuará concentrándose en la sensación según inhala y exhala.

La única diferencia es que va a contar en silencio cuando termine de exhalar, justo antes de volver a tomar aire. Comencemos:

Inhale, exhale, cuente “uno”.

Inhale, exhale, cuente “dos”.

Inhale, exhale, cuente “tres”.

Inhale, exhale, cuente “cuatro”.

Inhale, exhale, cuente “cinco”.

Inhale, exhale, cuente “seis”.

Inhale, exhale, cuente “siete”.

Inhale, exhale, cuente “ocho”.

Inhale, exhale, cuente “nueve”.

Inhale, exhale, cuente “diez”.

Cuando esté listo, abra los ojos. ¿Usted cree que puede hacerlo en casa aunque tenga dificultad para concentrarse?

Recuerde que contar las veces que respira es un instrumento que le ayuda a recobrar la concentración. No se distraiga contando. Durante el ejercicio de meditación, usted está tratando de entrenar la mente para que se concentre en el ancla, no en los números.

Repaso de la sesión anterior

Breve repaso de los conceptos cubiertos en la sesión anterior:

- El yo adicto le conduce a daños físicos tales como el VIH y hepatitis.
- El yo espiritual provee un poder protector en situaciones de alto riesgo.
- El yo espiritual le proporciona la motivación para aprender a cómo prevenir daño.
- El yo adicto reacciona automáticamente; el yo espiritual actúa conscientemente.
- El monstruo del deseo pierde su poder cuando se le desafía; al analizarlo meditante la observación consciente, se descubre que ciertamente está compuesto de sensaciones que son pasajeras e impermanentes.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. En nuestra primera sesión, hablamos de la necesidad de reemplazar el yo adicto con un yo espiritual e íbamos a ayudarlo a que lo lograra con tres tipos de entrenamientos: entrenamiento en dominio de la mente, moralidad y sabiduría, al igual que con la práctica diaria de 10 cualidades espirituales. En nuestras primeras sesiones, trabajamos con el entrenamiento en dominio de la mente.

La pasada semana, comenzamos el entrenamiento en moralidad, la que hemos definido como “no hacernos daño ni hacer daño a los demás”. Estuvimos de acuerdo con que esta es la base de su sendero espiritual. Dijimos que el yo adicto está asociado con la palabra, la acción y un modo de subsistencia que pudiera perjudicarnos o perjudicar a los demás. De igual forma, nos enfocamos específicamente en los daños físicos que pudiera ocasionar, como el VIH y la hepatitis. Hablamos de cómo su yo espiritual provee un poder protector en situaciones de alto riesgo, ya que puede motivarle a aprender a cómo prevenir estos daños físicos.

También hablamos de cómo el yo espiritual puede protegerle del monstruo del deseo, el cual se alimenta del hábito que tiene el yo adicto de reaccionar automáticamente ante éste. Aprendió que el monstruo del deseo pierde el poder que tiene sobre usted cuando usted “lo desafía” y usted lo logra sencillamente observándolo, como si estuviera viéndolo a través de un microscopio, dándole nombre a todas las diferentes sensaciones y notando cuán pasajeras e insustanciales son. Así que, hablemos ahora de cómo le fue con la asignación en el transcurso de la semana.

Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de “entrenador”
- Discusión de su experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
 - o ¿Asistió el cliente a la sesión educativa sobre VIH y hepatitis que se impartió por separado?
 - o ¿Superó el cliente el deseo al utilizar la técnica de “observar y nombrar”?
 - o ¿Hizo el cliente su Estiramiento Espiritual diariamente?
 - o ¿Hizo el cliente el ejercicio de conciencia del momento presente (interrumpió lo que estaba haciendo tres veces al día para tener conciencia de la activación del esquema del yo adicto)?
 - o ¿Hizo el cliente el ejercicio diario de la meditación en la respiración?
 - o ¿Utilizó la afirmación u oración personal para reenfocarse en el sendero espiritual?
- Identifique ejemplos específicos de cuál fue la experiencia, durante la semana, y cómo el cliente manifestó la cualidad espiritual (moralidad), asignada en la sesión anterior.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a repasar la asignación de la semana pasada. Recuerde que soy su entrenador, así que estaré en contacto con usted todas las semanas. Es importante que sea honesto conmigo con relación a la práctica para que pueda ayudarle a mantenerse encaminado y a que mantenga sus músculos espirituales fuertes. ¿Usted cree que puede hacerlo? Durante la semana, se suponía que usted pusiera en práctica la cualidad espiritual de la “**moralidad**”, que quiere decir no hacerse daño ni hacerle daño a los demás. ¿Cómo le fue? ¿Llegó a ir a la sesión educativa sobre VIH y hepatitis que se programara para usted? ¿Notó que es más fácil aprender a cómo prevenir el daño cuando su yo espiritual está activo comparado con cuando tiene el yo adicto activo? Su yo espiritual se encarga de que usted prevenga y reduzca el daño; el yo adicto, no. ¿Le dieron deseos de usar drogas durante la semana? De haber sido así, ¿los “desafió” y usó la técnica que practicamos la vez pasada? ¿Observó las sensaciones asociadas con el deseo como si las estuviera viendo a través de un microscopio y vio cuán pasajeras eran en realidad?

¿Y cómo le fue con los otros ejercicios de entrenamiento? ¿Ha estado haciendo el estiramiento espiritual todos los días?

[Nota: Si el cliente no ha hecho el estiramiento diario, repase la técnica y sugiérale que involucre a algún miembro de la familia.]

¿Se acordó de hacer la auto-observación tres veces al día para ver si su yo adicto estaba activo? ¿Qué señal de aviso utilizó? ¿Cómo le funciona?

[Nota: Si el cliente no hizo la auto-observación tres veces al día, discuta cuán efectiva es la señal que ha venido utilizando. Enfatique la importancia de la auto-observación frecuente para aumentar la conciencia que tiene de su yo adicto; si no tiene conciencia, no hay progreso.]

¿Ha practicado la meditación en la respiración? La asignación era practicar por 25 minutos diarios. ¿Lo pudo hacer?

[Nota: Si el cliente informa tener dificultad, repase la técnica, el lugar y la postura enfatizando la importancia de una práctica diligente para entrenar la mente como mono.] ¿Ha estado haciendo su afirmación u oración personal para reenfocarse luego de alguna infiltración del yo adicto?

[El terapeuta dice la oración o la afirmación para asegurarse que el cliente la recuerda.]

[Nota al terapeuta: El objetivo de esta discusión es estimular la práctica mientras ayuda al cliente a identificar sus propias cualidades espirituales. Por lo tanto, si el cliente no ha hecho la práctica, el terapeuta pedirá al cliente que describa algún acontecimiento en la semana y que identifique momentos en que manifestó esfuerzo, determinación firme, ecuanimidad y moralidad; las cuatro cualidades espirituales cubiertas hasta el momento en el tratamiento. También puede sugerirle que tenga el compromiso firmado en un lugar visible y que lo lea frecuentemente.]

Está haciendo un buen trabajo al fortalecer sus músculos espirituales con su práctica diaria. Agradezco, de veras, que sea honesto en cuanto a dónde tiene dificultad. Esto me demuestra que no está permitiendo que el yo adicto sabotee su práctica. ¡Continúe haciéndolo!

Instrucciones para el terapeuta: Una vez usted haya revisado la sesión anterior y la asignación hecha en casa correspondiente a la semana anterior, puede comenzar a impartir el material nuevo. Como se muestra a continuación, presente el material nuevo al cliente en segmentos separados para facilitar el aprendizaje. Repita los conceptos principales frecuentemente y asocie el material nuevo con lo que usted ya conoce sobre los esquemas

del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

Material nuevo: Entrenamiento en moralidad #2 – Ética diaria

Información básica. Al igual que en la sesión anterior, continuará trabajando con los tres componentes del Noble Sendero Óctuple que integran el entrenamiento en moralidad: palabra correcta, acción correcta y modo de subsistencia correcto. En esta sesión, la palabra correcta, la acción correcta y el modo de subsistencia correcto se discutirán en el contexto de la ética diaria. En este contexto, se contrastarán la palabra, la acción y el modo de subsistencia asociados con el yo adicto con la palabra, la acción y el modo de subsistencia asociados con el yo espiritual. Usted utilizará dos lemas budistas importantes para ayudar al cliente a comprender por qué le debe importar no hacerse daño a sí mismo ni hacerle daño a los demás en su diario vivir y por qué es más beneficioso para él sentir compasión por los demás. No es suficiente decir porque es lo correcto. Sin duda, el cliente ha escuchado eso durante toda su vida.

En esta terapia, el terapeuta tiene que enfocarlo desde otro punto de vista; debe ser un enfoque que apele a la motivación que tiene el cliente para auto-gratificarse y auto-protegerse. Se le enseñará al cliente cómo es más beneficioso para él sentir compasión y “no hacer daño” en su diario vivir. Básicamente, la función del terapeuta es enseñar al cliente qué beneficio tiene ser una persona íntegra. Lo hará con la ayuda de los dos lemas budistas. El primer lema es “primero se hace daño a sí mismo y luego hace daño a los demás”. El segundo lema es “eres heredero de tus actos”. Ambos lemas pueden ayudar al cliente a comprender que quienes hacen daño a los demás están esencialmente haciéndose daño ellos mismos. Según el ácido corroe su propio envase, los pensamientos y las emociones nocivas o dañinas perjudican a la persona que las siente mucho antes de que logren hacerle daño a quien van dirigidas. De igual forma, los pensamientos de compasión y sentimientos de empatía alivian y tranquilizan a la persona compasiva mucho antes de que cualquier acto de compasión llegue a la persona que los recibe.

Se le enseña al cliente que todo pensamiento, palabra, emoción y acto tiene una consecuencia definitiva. Puede que la experimente de inmediato o puede que sea más tarde, pero la **EXPERIMENTARÁ**. Somos los herederos de nuestros actos. Cosechamos lo que sembramos. No hay escapatoria. Al hacer uso de estos lemas, el terapeuta 3-S puede enfocarse en la motivación existente en el cliente, la que pudiera ser todavía algo egocéntrica en esta etapa del tratamiento, en vez de traerle el lema de “no hacer daño” como una imposición de proteger a los demás. Este enfoque tiene validez aparente, particularmente para los clientes con un historial de angustia debido a la auto-medicación y para quienes batallan con la necesidad de gratificación inmediata compulsiva y habitual.

Además de profundizar en el significado de estos dos lemas, se presenta al cliente la práctica budista de la meditación *metta*. En las enseñanzas budistas, *metta*, que es traducido del antiguo lenguaje Pali como “amor bondadoso”, es uno de los cuatro estados sublimes o actitudes mentales que se deben desarrollar cuando se sigue por un sendero espiritual; los otros tres son la compasión, la alegría solidaria y la ecuanimidad.

En el contexto de la terapia 3-S, podemos pensar en *metta* o el amor bondadoso como el

estado o morada mental de nuestro yo espiritual. Es ese espacio dentro de nosotros desde donde podemos activar el esquema del yo espiritual. En nuestro diario vivir, el acceso a este estado sublime no es tan fácil. Nuestra mente está típicamente en un desorden caótico de pensamientos arremolinados unos sobre otros. Nuestros libretos habituales se repiten por sí solos una y otra vez --con frecuencia sin que tengamos conciencia de ellos-- influenciando nuestras emociones y actos en maneras que no conducen a la activación del esquema del yo espiritual, a pesar del deseo sincero de permanecer por un sendero espiritual. Para el individuo adicto a las drogas, los libretos del yo adicto pueden predominar en su diario vivir y pudieran hacerse especialmente notables en los clientes una vez han decidido entrar en un tratamiento contra la adicción. Por lo tanto, en el componente experiencial de esta sesión, al cliente se le enseñará una técnica de meditación *metta* que le ayudará a cambiar sus libretos cognitivos. La meditación *metta* no sólo aumenta la cantidad de los libretos cognitivos de amor bondadoso y empatía, sino que también ayuda al cliente a experimentar inmediatamente los beneficios físicos y emocionales derivados de tener compasión y empatía por los demás.

Segmento 1 -- Moralidad:

Ética diaria

- o “Moralidad” significa no hacerse daño ni hacerle daño a los demás en el diario vivir ni con la palabra, ni con la acción ni con el modo de subsistencia.
 - El yo adicto está asociado con la palabra, la acción y el modo de subsistencia dañino.
- o La ética en el diario vivir comienza con usted; no se haga daño.
 - “Primero se hace daño a sí mismo y luego hace daño a los demás.”
 - Los sentimientos de enojo siempre le hacen daño a usted; estos pudieran perjudicar o no a la persona objeto de su enojo.
 - La culpa por la conducta pasada de “adicto” le mantiene atrapado en el pasado y conlleva a más conducta de adicto.
 - “Eres heredero de tus actos.”
- o No haga daño a los demás ni con la palabra, ni con la acción ni con el modo de subsistencia.
 - Todo el mundo tiene problemas. Todo el mundo sufre.
 - Recuerde que todo ser quiere lo mismo que usted quiere.
 - Todo ser quiere estar feliz y libre de sufrimiento.
 - Entrene su mente para que sea compasiva. (Ejemplo: repeticiones de la meditación *metta* para reemplazar los pensamientos repetitivos de adicto.)
 - Una mente compasiva es una mente ética.

Instrucciones para el terapeuta: En el primer segmento, dejará saber al cliente que usted continúa con el entrenamiento en moralidad, el cual es la base del sendero espiritual del cliente y que, en el día de hoy, usted se enfocará específicamente en la moralidad y la ética diaria en la palabra, la acción y el modo de subsistencia (cómo se gana la vida). Recuérdele que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que está totalmente opuesto a la moralidad por estar asociado con palabras, actos y modo de subsistencia dañinos tanto para él mismo como para los demás.

Al igual que en la sesión anterior en moralidad, pídale un ejemplo de cuál es la palabra o manera de expresarse, los actos y el modo de subsistencia del adicto. Sin embargo, esta vez enfóquese en la palabra, la acción o el modo de subsistencia del adicto que específicamente perjudica a los demás. Ejemplos del lenguaje dañino del adicto son mentir y manipular a los demás con la intención de conseguir drogas. Ejemplos de un acto dañino del adicto es compartir parafernalia de drogas o tener relaciones sexuales sin protección aun sabiendo que pudiera tener alguna enfermedad infecciosa. Ejemplos del modo de subsistencia dañino del adicto son distribución de drogas, hurto de mercancía, robo y prostitución. Su tarea, mientras ayuda al cliente a que dé ejemplos de daños a otras personas, es ayudarlo a que se distancie de su yo adicto con la intención de que pueda observar más objetivamente tales daños sin generar sentimientos de culpa o vergüenza. Tal situación pudiera ser contraproducente en esta sesión.

Una vez el cliente haya reconocido el daño causado a otras personas producto de la palabra, los actos y el modo de subsistencia del yo adicto, usted puede presentarle el lema budista “primero te haces daño y luego le haces daño a los demás”. Lo que se quiere comunicar es que es imposible hacerle daño a una persona sin que uno mismo se haga daño. Los pensamientos de enojo perjudican a quien los piensa, no a la persona objeto del pensamiento de enojo. Ayude al cliente a comprender que tan pronto como él pierde la ecuanimidad –la estabilidad mental– ya se ha hecho daño a sí mismo. Ha perdido la conciencia del momento presente. Se ha olvidado de su sendero espiritual. Tráigale un ejemplo que demuestre dicho punto.

Un ejemplo sencillo es reaccionar enojado si alguien se le intercepta al frente mientras conduce el auto. Los pensamientos y sentimientos producto del enojo sólo le hacen daño a él, no al otro conductor (por supuesto, esto es si asumimos que no actúa guiado por su enojo). Enojarse mientras conduce pudiera considerarse como inofensivo y algo común, pero puede ser un ejemplo útil para mostrar al cliente cuán fácil es perder de vista su sendero espiritual y cómo las cosas típicas que nos irritan en el diario vivir pueden activar el piloto automático del yo adicto y, en última instancia, llevarnos a manifestar palabras, actos y modos de vida perjudiciales.

Acto seguido, le presentará el segundo lema budista: “eres heredero de tus actos” [Majjhima Nikaya cinco7:8-11]. Para algunos de los clientes, sería beneficioso interpretar lo anterior como “cosechamos lo que sembramos”. Explíquelo que todos los actos, pasados, presentes y futuros, tendrán consecuencias para quien los ejecute. Nadie se escapa de las consecuencias de sus propios actos. La palabra, los actos y modo de subsistencia saludables, como los que resultan de la activación del yo espiritual, tendrán consecuencias positivas. La palabra, los actos y modo de subsistencia nocivos, como los que resultan de la activación del yo adicto, tendrán consecuencias negativas.

Es importante enfatizar el punto anterior; sin embargo, sentirse culpable por la conducta pasada de adicto es una pérdida de energía. La culpa puede mantener atrapado al cliente en el pasado y puede llevarle a exhibir más conducta de adicto. Explíquelo que mortificarse por actos pasados sólo sirve para fortalecer su yo adicto. El yo espiritual no vive en el pasado. La manera espiritual es aceptar completamente la responsabilidad por los actos pasados y luchar por ser una persona moral y compasiva ahora en la actualidad.

Comparta con el cliente la buena nueva de que todo momento es una oportunidad para un nuevo comienzo, una oportunidad para regresar a su sendero espiritual. Si escogemos activar nuestro yo espiritual y ser una persona moral en este momento, en el próximo y en el que le sigue, seremos capaces de permanecer encaminados en nuestro sendero espiritual por el resto de nuestra vida, poco a poco.

Pídele al cliente que recuerde que somos herederos de nuestros actos; si actuamos consciente, moral y compasivamente, de seguro vamos a cosechar los beneficios. Cosecharemos los beneficios de haber sembrado estas semillas positivas de ahora en adelante.

Ejemplo del libreto del terapeuta: En el día de hoy, vamos a continuar con nuestra discusión de "moralidad". Específicamente, hablaremos de la ética diaria que comienza con usted. Como sabe, el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que incluye palabras, acciones y modo de subsistencia dañinos; todo lo opuesto de moralidad. Por ejemplo, el discurso de adicto puede incluir mentir y manipular; la conducta de adicto puede incluir conductas de alto riesgo y sexuales que ocasionan daño de muchas maneras.

La semana pasada, hablamos de los daños físicos tales como la propagación de VIH, pero hay muchos daños que son producto del uso de drogas, ¿verdad que sí? Y a veces, el modo de subsistencia de adicto está ligado a la actividad ilegal que produce tanto perjuicio personal como social. Está claro que el yo adicto ocasiona gran daño a mucha gente. Pero ¿ha escuchado el lema de "primero se hace daño a sí mismo y luego hace daño a los demás"? Lo que quiere decir es que usted jamás le hace daño a otra persona únicamente. Cada vez que usted le hace daño a otra persona, usted se hace daño primero. Permítame darle un ejemplo. Antes de que yo ataque a otra persona, ya sea verbal o físicamente, primero pierdo mi compostura y luego mi estabilidad mental. Eso me perjudica. Por tal razón, es que esta terapia enfatiza tanto que uno mismo no se haga daño. Si nunca se hace daño a usted mismo, nunca le hará daño a los demás. ¿No le parece interesante que la verdadera moralidad comienza siendo compasivo con usted mismo?

La culpa es lo opuesto a tener compasión por uno mismo. Cuando usted se mortifica por las cosas que hizo en el pasado, usted se hace daño a usted mismo y fortalece el yo adicto. Su naturaleza espiritual no vive en el pasado; aprende del pasado para beneficiarse del presente. Cada momento es una oportunidad para un cambio positivo porque usted no es la persona que fue en el pasado.

A veces, sentirse culpable es una manera de tratar de que lo siga dominando el yo adicto. La culpa le hace sentir mal y le lleva a sentir la necesidad de escaparse de estos sentimientos malos, los cuales pueden hacer que use drogas, que sea agresivo con otras personas o tenga otro tipo de conducta perjudicial, la cual, a su vez, produce más culpa y así sucesivamente. Es importante darse cuenta de que hay una gran diferencia entre la culpa y un examen honesto de la conducta personal, un cambio en la manera de pensar como corresponda y seguir hacia adelante. Esta es la definición de lo que es ser espiritual. Si usted sigue pensando en sus faltas pasadas, no se dará cuenta de que quien cometió tales actos en el pasado y quien usted es en la actualidad no son la misma persona. Usted es un ser humano diferente al que fuera diez años atrás, diez meses atrás, es más, al que era hace diez minutos.

En todo momento, usted puede transformarse en la clase de persona que quiera ser. Así que no siga identificándose con la persona que fue en el pasado. Nuevamente, eso no es

el concepto espiritual. El concepto espiritual es asumir responsabilidad por ser una persona moral en este momento. Si en cada momento presente usted es una persona moral, usted siempre será una persona moral por el resto de su vida. ¿Comprende lo que le digo?

Segmento 2 – Compasión

- Como soy, son los demás. Todos sufrimos; todos queremos estar felices y libres de sufrimiento.
- Reaccionar automáticamente a los demás versus actuar teniendo conciencia del momento presente y con compasión
- El beneficio de la compasión y la tolerancia

Instrucciones para el terapeuta: Este segmento presenta al cliente la importancia de tener compasión por los demás. Los textos budistas nos recuerdan que, unos a los otros, nos parecemos más de lo que creemos y que, por tal razón, debemos protegernos unos a los otros contra todo daño. Todo el mundo tiene problemas. Ciertamente, todo el mundo sufre. Nadie está inmune. Tal universalidad del sufrimiento es la primera verdad noble de Buda.

Cuando describa este concepto al cliente, el punto principal que deberá transmitir es que todos los seres quieren lo mismo: estar felices y libres de sufrimiento. Si este asunto importante se comprende bien, entonces la compasión por los demás se facilita y la persona desarrolla más tolerancia hacia las múltiples maneras en que los demás tratan de lidiar con su propio sufrimiento. Si el cliente puede comprender que las acciones negativas del resto de la gente son en verdad manifestaciones de su propio sufrimiento, entonces es más probable que actúe con compasión.

Su tarea, en este segmento, es ayudar al cliente a que comprenda que, cuando se actúa conscientemente hacia los demás teniendo compasión y tolerancia en vez de reaccionar automática y negativamente, uno cosecha de inmediato los beneficios. Destaque que sentir compasión por uno mismo es tranquilizante y apaciguador, mientras que la experiencia de reaccionar con algún sentimiento negativo hacia los demás, como el enojo o el odio, le hace sentir muy mal. Cada uno de nosotros tiene la opción de sentirse bien o sentirse mal. Eso no quiere decir que vamos a tolerar pasivamente el abuso de los demás; de ninguna manera. Hacemos lo que tengamos que hacer para evitar o para alejarnos del abuso, pero no seguimos haciéndonos daño por aferrarnos a los pensamientos de odio.

Recuerde al cliente el lema de Buda discutido en el segmento anterior: “primero nos hacemos daño a nosotros mismos y luego a los demás”, al igual que “somos herederos de nuestros actos”. Si sembramos las semillas de la compasión, cosechamos compasión para nosotros mismos. Si sembramos las semillas del odio, cosechamos odio hacia nosotros mismos. Como transición para el componente experiencial, usted puede terminar el segmento recordándole al cliente que todo esto requiere una práctica continua para asegurarse de que la palabra, la acción y el modo de subsistencia que uno exprese siempre estén guiados por el principio de no hacerse daño a sí mismo ni a los demás y que los mismos nacen de un lugar donde habita la compasión y la tolerancia.

Ejemplo del libreto del terapeuta: No hacerse daño ni hacerle daño a los demás en todo momento requiere de dos cosas: compasión y tolerancia. ¿Usted se considera una persona compasiva y tolerante? ¿Verdad que hay momentos en que es difícil ser una persona tolerante?, especialmente cuando la otra persona no se muestra ni compasiva ni tolerante hacia nosotros. Se le haría más fácil si usted recordara que todos, unos a los otros, nos parecemos más de lo que creemos. Todos queremos lo mismo, estar felices y libres de sufrimiento. Así que, ¿qué usted hace cuando alguien no se muestra compasivo hacia usted? Usted sabe lo que es sufrir, ¿verdad? ¿Y usted entiende que, aun cuando la persona manifieste codicia, odio o ignorancia, todo esto es una señal de sufrimiento y nada de eso es parte de su verdadera naturaleza? Usted ha pasado por eso. Usted sabe lo que se siente. A veces es difícil recordarlo, especialmente cuando alguien es hostil. Pero si usted mantiene su estabilidad mental (utiliza su **ancla**), usted será capaz de ver que la persona está sufriendo y usted puede responder con compasión, en vez de reaccionar enojado o manifestar alguna otra emoción negativa que traerá más daño para ambos.

Observe la diferencia entre cómo usted se siente cuando lo consume el enojo hacia otra persona contrario a lo que usted siente cuando expresa el amor bondadoso hacia alguien. Sentirse enojado es malísimo, ¿no es cierto? Tener pensamientos amorosos le hace sentir de maravillas, ¿verdad? Así que tener pensamientos amorosos es beneficioso para usted. La gente que tiene hijos dice que el amor desinteresado que sienten hacia sus hijos los llena de inmensa alegría. Hay gente que también dice lo mismo respecto a sus mascotas. ¿Sabe lo que quiero decir con “amor desinteresado”? No estoy hablando del amor romántico, sino de un sentimiento de amor que procura por el bienestar de los demás. [El terapeuta explora a ver si el cliente captó la idea.] Parece algo maravilloso, ¿no es así? Así que me imagino que no es tan desinteresado después de todo. Recibimos mucho cuando amamos a los demás de esa manera, ¿no es así? A eso me refiero cuando digo que ahora, en este momento, “usted es heredero de sus actos” o “usted cosecha lo que siembra”.

Seguir por un sendero espiritual significa tener pensamientos de amor bondadoso hacia todo ser viviente y nunca contaminar nuestra mente con pensamientos de enojo u odio. Cuando lo que decimos, hacemos y de la manera en que vivimos están guiados por el principio de no hacernos daño ni hacerle daño a los demás y cuando éstos provienen de un lugar de compasión y tolerancia, entonces vamos por nuestro sendero espiritual. Esto hay que practicarlo. Así que le voy a enseñar una técnica de meditación que le puede ayudar a fortalecer esta clase de compasión y tolerancia hacia usted y hacia los demás.

Segmento 3 -- Componente experiencial

Metáfora del gimnasio: necesita ejercitar sus músculos espirituales

- Cuando nuestros pensamientos son compasivos, actuamos con compasión.
- Los pensamientos recurrentes son la música de fondo de la mente. No les prestamos mucha atención, pero siempre están presentes.
- Los pensamientos recurrentes de adicto llevan a la conducta de adicto que hace daño uno mismo y a los demás.
- Pensamientos de amor que procura el bienestar de los demás y de compasión evitan el daño.
- La meditación *metta* ayuda a sustituir los pensamientos recurrentes de adicto con pensamientos recurrentes de compasión y amor que procura el bienestar de los demás.

- Meditación *metta*. (el terapeuta lee y el cliente repite las siguientes afirmaciones):
 - o “Al entender que todos los seres, al igual que yo, desean la felicidad, en este momento, expreso amor bondadoso hacia todos los seres.”
 - o “Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento; que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también.”
- Entrenamiento en resistencia. Visualización de una persona neutra (ni que le caiga bien ni le caiga mal) con la práctica *metta*.
 - o Asuma una postura para meditar, visualícese interactuando con una persona “neutra” (o varias personas) durante la semana y repita tres veces:
 - ❖ “Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento,
 - ❖ Que [*el nombre de la otra persona*] esté feliz y libre de sufrimiento también”.

Instrucciones para el terapeuta: Al igual que en todas las sesiones, la metáfora del gimnasio se utiliza en este segmento, con la intención de que el cliente tenga la oportunidad de ejercitar sus músculos espirituales y hacer el entrenamiento en resistencia con usted como entrenador. En este segmento, se enseñará una técnica de meditación antiquísima llamada meditación “*metta*”. Usted explicará al cliente que *metta* significa “amor bondadoso” y es vista como la morada del yo espiritual, el lugar de donde uno interactúa con el mundo cuando el yo espiritual está activo. Asegúrese de enfatizar que la técnica que le enseñará es totalmente compatible con todas las creencias religiosas que enseñan un sendero espiritual de amor y caridad.

Comience describiendo lo que llamaremos “la música de fondo de la mente”, que consiste en los libretos o grabaciones de pensamientos recurrentes que surgen continua y automáticamente sin uno tener conciencia plena de los mismos. Igual que la “música de fondo en un elevador”, típicamente no nos percatamos de estos pensamientos, sin embargo, tienen un impacto poderoso en nuestras emociones y en nuestra conducta. Explíquelo que los libretos o grabaciones que se repiten una y otra vez en la mente de una persona adicta a las drogas pudieran llevarle a una conducta dañina. Por eso hoy, como parte del entrenamiento en moralidad, va a practicar sustituir estas grabaciones viejas del yo adicto con unas nuevas; unas que son más afines con seguir por un sendero espiritual que tiene como base la moralidad. Indíquelo que la meta final es que los pensamientos de compasión se conviertan en la nueva música de fondo en la mente del cliente, la morada del yo espiritual. Es bien importante enfatizar que tal sustitución no ocurre de la noche a la mañana; al contrario, requiere de una práctica diligente.

Una vez usted haya descrito los conceptos básicos, necesitará obtener cierta información del cliente en preparación para el entrenamiento en resistencia. En esta sesión, el entrenamiento en resistencia se comenzará extremadamente lento. En vez de practicar tener una actitud de amor bondadoso hacia la persona con la que el cliente tiene ciertos sentimientos negativos, lo cual pudiera ser algo difícil para gran parte de los clientes, el cliente empezará la práctica de la meditación *metta* con una persona neutra. Por lo tanto, antes de comenzar la práctica de la meditación *metta*, usted necesitará solicitar del cliente el nombre (o algún tipo de descripción) de alguien con quien el cliente tendrá contacto la semana entrante. Pudiera ser un mensajero o alguien neutro que pueda usarse en la práctica *metta*.

Luego, pídale que asuma una posición para meditar, con la espalda derecha y los ojos

cerrados, que respire con normalidad por la nariz y que se concentre en su ancla, el área alrededor o debajo de las fosas nasales donde primero sienta el contacto con la respiración mientras respira con normalidad por la nariz. Una vez el cliente tenga la atención bien enfocada, usted lo guiará en la meditación, donde se imaginará que se llena de amor bondadoso. El propósito es ayudar al cliente a que sienta de veras las sensaciones agradables asociadas con los sentimientos de amor bondadoso. Para hacerlo, necesitará personalizar la visualización.

En el discurso de Buda sobre amor bondadoso, aparece escrito: “Igual que una madre protege con su vida a su único hijo, de igual forma, uno debe, con un corazón sin límites, valorar a todo ser viviente, irradiando bondad al mundo entero”. Aunque gran parte de los clientes serán incapaces de imaginarse tratando a los demás como ellos tratan a su único hijo, gran parte de los que tienen hijos podrán identificarse con la experiencia de amar a un niño. Pida al cliente que recuerde el sentimiento físico de amor bondadoso que brota cuando ve a un niño dormir.

Si el cliente es amante de los animales, puede recordarle el sentimiento que brota cuando ve a un cachorro, como un perrito o un gatito. El objetivo aquí para el ejercicio es ayudar a que el cliente entre en un estado mental amoroso. Entonces pida al cliente que repita la siguiente intención, desarmándola en fragmentos que éste pueda manejar: “Entendiendo que todos los seres, al igual que yo, desean la felicidad, en este momento, genero amor bondadoso hacia todos los seres”. Entonces le pedirá que la repita en silencio después de usted: “Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento. Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también”.

Luego de que haya repetido estas afirmaciones varias veces, comenzará con el entrenamiento en resistencia. Ello conlleva pedirle al cliente que piense en una persona neutra, la que ha identificado previamente como alguien con quien tendrá contacto durante la semana entrante, y que practique “enviar *metta*” a esa persona. Por ejemplo, si el cliente ha escogido al cartero, debe repetir después de usted: “Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento, que el cartero esté feliz y libre de sufrimiento también”. Esta afirmación debe hacerse varias veces. Note que, a pesar de que hablamos de “enviar” *metta* a alguien, claro está, no tiene nada que ver con transmitir algo a la otra persona en realidad. Más bien se practica para ayudar al cliente a que perciba qué se siente en realidad al tener compasión y empatía por las personas con las que entre en contacto, pero que en este caso no tiene ningún sentimiento en particular.

Acuérdese que, en esta sesión, está utilizando la motivación existente en el cliente para auto-gratificarse y auto-protegerse como punto de partida para trabajar más a fondo, en las próximas sesiones, con el fortalecimiento del esquema del yo espiritual del cliente en las próximas sesiones.

Al concluir la práctica, pídale al cliente que le cuente la experiencia que tuvo. Asegúrese de que el cliente comprenda cómo la repetición de estas frases sencillas pueden ayudarle a obtener cambios positivos en su vida al cambiar el diálogo interno habitual o la música mental de fondo, para acondicionar el espacio en que desarrollará

el yo espiritual.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Es momento de ejercitar nuestros músculos espirituales y de hacer un poco de entrenamiento en resistencia. En el día de hoy, vamos a practicar sustituir las viejas maneras de pensar con unas nuevas que son compatibles con seguir por un sendero espiritual. Déjeme decirle lo que quiero decir.

En las sesiones anteriores, hablamos mucho de cómo lo que usted se dice constantemente influye en cómo se siente y cómo actúa. Podemos ver los pensamientos recurrentes o que se repiten como la música de fondo de la mente --igual que la música en un elevador--, a la cual no le prestamos mucha atención, pero que siempre está presente. Según los pensamientos recurrentes de adicto llevan a una conducta dañina, los pensamientos recurrentes de compasión pueden ciertamente evitar el daño.

Hoy le voy a enseñar una nueva técnica de meditación llamada meditación *metta* que le ayudará a sustituir los pensamientos recurrentes de adicto con pensamientos recurrentes de compasión. *Metta* significa “amor bondadoso” y la técnica de meditación que le voy a enseñar es para personas que tengan cualquier creencia. Armoniza con todas las creencias religiosas que enfatizan un sendero espiritual de amor y caridad.

La meditación *metta* entrena la mente a pensar compasivamente con respecto a usted y a los demás. Es como darle a la mente una grabación nueva para que se repita una y otra vez. En vez de que la mente se quede repitiendo una vieja cinta (o libretos) del yo adicto que ocasiona daño tanto para usted como para los demás, ésta tiene una nueva cinta del yo espiritual que se activa automáticamente. Claro, como cualquier patrón de hábito de la mente, requiere de mucha repetición antes de que se torne totalmente automática. Cuando usted la practica frecuentemente, es una técnica poderosísima.

Usted comienza como si fuera a meditar en la respiración. Luego repite ciertas frases como, “Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento”; “Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también”. Luego de que le enseñe a usted cómo hacer esta meditación, comenzaremos nuestro entrenamiento en resistencia, para lo que necesitará pensar en alguien con quien usted tendrá algún tipo de interacción durante la semana entrante. Y vamos a practicar enviarle amor bondadoso (*metta*) a esa persona. Es preferible no empezar con alguien que a usted no le simpatice o que ame. Empiece con alguien hacia quien usted se sienta neutral, quizá el cartero o alguien que usted ve casualmente. [El cliente selecciona la persona que incluirá más adelante en la visualización.] Okey, vamos a comenzar.

Las instrucciones del terapeuta al cliente:

- 1) Siéntese con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.
- 2) Cierre los ojos. [El terapeuta se asegura que el cliente se siente cómodo con lo que está haciendo.]
- 3) Tan sólo respire normalmente por la nariz.
- 4) Concéntrese en la sensación alrededor de las fosas nasales producto de la respiración cuando entra y sale por la nariz.
- 5) Imagínese que está lleno de amor bondadoso. Sienta de veras cómo este sentimiento llena su corazón y cómo se propaga por todo su cuerpo y más allá de su cuerpo, como si usted estuviera radiante. Ayuda si recuerda el amor bondadoso hacia [el terapeuta recuerda la experiencia particular del cliente con el amor desinteresado

en el segmento anterior; por ejemplo, el sentimiento amoroso hacía un niño o un cachorrito]. Llénese totalmente de ese sentimiento cálido y amoroso.

6) Ahora, **repita en voz alta** después de mí [el terapeuta dice las afirmaciones que aparecen a continuación, despacio para que el cliente pueda recordarlas y repetir las]:

- “Al entender que todos los seres, igual que yo, desean la felicidad [el terapeuta pausa], en este momento, manifiesto amor bondadoso hacia todos los seres [el terapeuta pausa].
- Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento [el terapeuta pausa].
- Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también.”

Ahora, repita las afirmaciones **en silencio** después de mí.

- “Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento [el terapeuta pausa].
 - Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también” [el terapeuta pausa].
 - “Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento [el terapeuta pausa].
 - Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también” [el terapeuta pausa].
-

Bien. Ahora vamos a hacer un poco de entrenamiento en resistencia, enviando *metta* a [la persona neutra que identificó el cliente]. Otra vez, imagínese que se llena de amor bondadoso. Ahora, comience a visualizar a [nombre de la persona neutra] en su mente. Okey, ahora **repita en voz alta** después de mí:

- Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento [el terapeuta pausa];
- Que [nombre de la persona neutra] esté feliz y libre de sufrimiento también.

Bien. Ahora repita en **silencio** después de mí:

- Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento [el terapeuta pausa];
- Que [nombre de la persona neutra] esté feliz y libre de sufrimiento también [el terapeuta pausa].
- Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento [el terapeuta pausa]:
- Que [nombre de la persona neutra] esté feliz y libre de sufrimiento también [el terapeuta pausa].

Experimente qué se siente al estar lleno del tierno amor bondadoso hacia esa persona, sabiendo que dicha persona sufre igual que usted. Esta persona sólo quiere estar feliz y libre de sufrimiento. Sienta compasión por esta persona y envíe el amor que procura el bienestar de los demás. Ahora regrese la atención en su ancla. Perciba las sensaciones debajo de las fosas nasales producto de la respiración según entra y sale. Cuando esté listo, abra los ojos.

Lo hizo muy bien. ¿Cómo le fue? ¿Pudo ver cómo el repetir estas afirmaciones una y otra vez finalmente se vuelven automáticas?; como una cinta de audio que su mente espiritual le toca, como música de fondo, a sus pensamientos, en vez de estar siempre tocando las cintas de adicto.

Segmento 4 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa

- Continuación: Estiramiento 3-S diariamente
- Continuación: Auto-observación tres veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Meditación diaria en la respiración por 30 minutos (con incrementos de 5 minutos hasta llegar a una hora para cuando se termine el tratamiento)
- Continuación: Hacer la oración o afirmación personal para reenfocar
- Continuación: Evitar los daños asociados con el uso de drogas y las relaciones sexuales sin protección
- Continuación: Superación del deseo o apetito de usar drogas al observar sistemáticamente la impermanencia
- Nuevo: Terminar la meditación diaria con las afirmaciones *metta*
- Nuevo: Uso de las afirmaciones de la meditación *metta* para desactivar emociones negativas
- Nuevas cualidades espirituales asignadas -- **“amor bondadoso”** y **“tolerancia”**

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento de la sesión, se asignan las tareas para hacer en casa. Se recuerda al cliente que seguir por un sendero espiritual requiere de todos los músculos espirituales con los que ya ha trabajado, por lo que debe continuar con los ejercicios para hacer en casa asignados previamente y con los nuevos que se le asignarán el día de hoy. Asegúrese de que el cliente sepa en qué página de su cuaderno aparecen los ejercicios para hacer en casa asignados hoy. Luego repáseles con el cliente para asegurarse que comprende lo que tiene que hacer para la semana entrante.

El cliente debe continuar con el estiramiento diario espiritual, con la auto-observación tres veces al día del esquema del yo y con la meditación diaria en la respiración. La duración de su meditación diaria se incrementará según se estime pertinente. Dependerá de cómo sea el progreso del cliente. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine con el tratamiento. También continuará haciendo su afirmación espiritual u oración personal para reenfocar luego de alguna infiltración del yo adicto. De igual forma, continuará superando el deseo cada vez que surja, al “desafiar” el monstruo del deseo, examinando cuidadosamente la impermanencia de las sensaciones asociadas con el deseo; sabiendo que “esto también pasará”.

Después que se haya revisado la rutina, se le dará la asignación. Hay dos cualidades espirituales que se asignarán hoy. Estas son **“amor bondadoso y tolerancia”**. El cliente deberá practicar fortalecer estos músculos espirituales en la próxima semana. La asignación nueva es terminar su meditación diaria diciendo las afirmaciones *metta* que ha practicado en la sesión de hoy. Además, debe practicar decir estas afirmaciones *metta* durante la semana cada vez que pudiera surgir un posible conflicto emocional con otra persona. En vez de reaccionar negativamente hacia esta persona y hacerse daño en el proceso, debe recordarse a sí mismo que esta persona está sufriendo y que hay que tener compasión hacia ella. Debe recordar que si manifiesta una actitud de amor bondadoso, en vez de reaccionar negativamente, se beneficiará de ahora en adelante. Este segmento termina como siempre, pidiéndole al cliente que se comprometa a hacer la asignación en casa y a permanecer en su sendero espiritual.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Estamos a punto de terminar la sesión. Vamos a repasar su itinerario de entrenamiento para la semana.

Continuación: Va a continuar con su estiramiento espiritual diario y la práctica de conciencia del momento presente al auto-observarse tres veces al día para conocer qué patrón de hábito de la mente está activo en ese momento. Utilice su señal de [nombre de la señal] para interrumpir lo que está haciendo tres veces al día. También continuará con su práctica de meditación en la respiración. Si puede, aumente el tiempo que medita diariamente a 30 minutos. [El terapeuta aumenta la duración de la meditación diaria según el progreso del cliente hasta ese momento.] Continuará también utilizando su afirmación personal para reenfocarse luego de una infiltración del yo adicto y continuará recurriendo a su yo espiritual para que le motive a evitar los daños asociados con el uso de drogas y las prácticas sexuales sin protección.

Cada vez que el monstruo del deseo se manifieste, desafíelo. Tan sólo deténgase y obsérvelo, como si fuera a través de un microscopio, y notará que se compone de sensaciones pasajeras; éstas surgen y pasan. Vea cómo desaparecen. Recuerde: no alimente al monstruo del deseo.

Adicional: La nueva asignación para la semana es **decir las afirmaciones metta que practicamos hoy, cuando termine su meditación diaria:** “Que yo pueda estar feliz y libre de sufrimiento. Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento también”. [El terapeuta se asegura que el cliente sabe dónde va a encontrar las afirmaciones *metta* en su cuaderno.] Además, si surgiera algún conflicto emocional con alguien durante la semana, no reaccione; recuerde que “primero se hace daño usted mismo” y “usted es el heredero de sus actos”. Es para su propio beneficio el que responda compasivamente y con amor bondadoso. Tan sólo cree conciencia de que el pensamiento negativo ha surgido, obsérvelo, déle un nombre y, luego **en silencio diga sus afirmaciones metta** hasta que los sentimientos negativos hayan pasado.

Hay dos cualidades espirituales nuevas que usted debe encontrar en usted y fortalecer para esta semana; éstas son **amor bondadoso y tolerancia**. En el día de hoy, usted ha demostrado que posee estas cualidades. Así que continúe haciéndolo. Lo necesitará para la semana que viene.

Compromiso: ¿Puede hacer un compromiso para mantenerse en un sendero de moralidad, a mantenerse enfocado únicamente en no hacerse daño ni hacerle daño a los demás y a ser compasivo tanto con usted como con los demás?

Segmento 5 – Resumen

Resumen del contenido de la sesión para ayudar a la comprensión del cliente:

- Moralidad --no hacerse daño ni hacerle daño a los demás-- es la base del sendero espiritual.
- La ética en el diario vivir comienza con usted; sea benévolo con usted mismo.
- Entender que todos los seres quieren lo mismo que usted quiere: estar felices y libres de sufrimiento.
- Entrenar la mente a que tenga pensamientos compasivos y a respetar y tratar a los demás con compasión es una parte importante del sendero espiritual.

Instrucciones al terapeuta: El propósito de este breve resumen de cada sesión es sintetizar y facilitar la comprensión del cliente. El resumen de esta sesión debe incluir los siguientes conceptos: Primero, “moralidad” se define como no hacerse daño a sí mismo ni a los demás y es la base de un sendero espiritual. Segundo, la palabra, la acción y el modo de subsistencia del yo adicto son lo opuesto de moralidad porque causan daño, en vez de evitarlo. Tercero, la ética diaria comienza con no hacerse daño a sí mismo. Recuerde al cliente los dos lemas que enfatizó en esta sesión: “primero te haces daño y luego haces daño a los demás” y “eres heredero de tus actos”.

El concepto final que repasará es la idea de los libretos cognitivos como si fueran música de fondo de la mente. Recuerde al cliente que las cintas del yo adicto que se repiten una y otra vez en su mente sin que tenga conciencia de ello --como la música de fondo en un elevador-- ciertamente afectan su conducta. La práctica de la meditación *metta* le ayudará a sustituir la música de fondo dañina del antiguo yo adicto con la agradable música de fondo del yo espiritual consistente de amor bondadoso y tolerancia.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Antes de concluir la sesión de hoy, repasemos brevemente lo que hemos cubierto. En el día de hoy, nos enfocamos en “moralidad”, no hacernos daño ni hacer daño a los demás mediante la palabra, la acción o modo de subsistencia. Esta es la base de su sendero espiritual. Hablamos de cómo la ética diaria comienza con no hacerse daño a usted mismo. Cuando le hace daño a los demás, usted siempre se perjudica primero. Cuando trata a los demás con compasión, usted también se trata con compasión. Practicamos la técnica de sustituir las cintas del antiguo yo adicto, las cuales se repiten una y otra vez y perjudican tanto a usted como a los demás, con nuevas cintas de amor bondadoso y compasión, que le beneficiarán tanto a usted como a los demás de ahora en adelante.

Segmento 6 -- Estiramiento 3-S

- Estiramiento 3-S con las nuevas cualidades de “amor bondadoso” y “tolerancia” integradas

Instrucciones para el terapeuta: Todas las sesiones de la terapia 3-S terminarán con el estiramiento espiritual. Encontrará una ilustración del estiramiento en este manual al igual que en el cuaderno del cliente. El objetivo del estiramiento, el cual se hará diariamente en casa al igual que al final de cada sesión, es para que el cliente afirme tanto física como verbalmente su compromiso con la práctica espiritual. En cada etapa del estiramiento, el cual se hará despacio, los terapeutas y el cliente afirmarán en voz alta su compromiso con el sendero espiritual del cliente y con desarrollar las cualidades espirituales que se le asignen durante la semana; en este caso, “**amor bondadoso**” y “**tolerancia**”.

Las palabras que se digan durante cada etapa del estiramiento son para recordar al cliente que, seguir por un sendero espiritual, requiere que sus pensamientos, palabras, emociones, actos y percepciones sean compatibles con los ideales espirituales más elevados. Usted hará el estiramiento con el cliente al final de cada sesión a fin de que pueda corregir cualquier error mientras el estiramiento se lleva a cabo y para asegurarse de que el cliente sabe cómo hará el ejercicio en casa. Hasta que el cliente no se familiarice con las palabras, haga que

repita cada frase después de usted. Explíquelo que el estiramiento es una manera sencilla de comenzar el día, que puede recordarle cómo mantenerse en su sendero espiritual. Recuérdele que el estiramiento es una de las asignaciones de práctica para hacer en casa y muéstrole, una vez más, en dónde lo puede encontrar en el manual. Luego hagan el estiramiento juntos al final de la sesión.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Como el amor bondadoso y la tolerancia son las cualidades con las que va a trabajar esta semana, vamos a terminar la sesión enfocándonos en estas cualidades mientras hacemos nuestro estiramiento espiritual. [El terapeuta y el cliente se ponen de pie y hacen el estiramiento juntos. Vea el apéndice para postura.]

“Hoy sigo en mi sendero espiritual. Que mis pensamientos reflejen amor bondadoso y tolerancia; que mis palabras reflejen amor bondadoso y tolerancia; que mis emociones reflejen amor bondadoso y tolerancia; que mi conducta refleje amor bondadoso y tolerancia; que mis percepciones reflejen amor bondadoso y tolerancia; que pueda tener la disposición y estar receptivo a experimentar el amor bondadoso y la tolerancia. Yo soy mi naturaleza espiritual.”

Fin

Ejemplo del libreto del terapeuta: Gracias por haber venido hoy, (nombre del cliente). Espero verle en nuestra próxima sesión.