

**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
Esfuerzo	Sabiduría
Ecuanimidad	Renunciación
Moralidad	Generosidad
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 conseguir un sendero espiritual requiere determinación firme y esfuerzo de mi parte, y estoy comprometido a trabajar diligentemente en mi práctica espiritual (tanto 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 sola 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:

2. 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.

3. Estiramiento espiritual:

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

4. Cualidad espiritual asignada: **ESFUERZO**

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

5. 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 (ver 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 = DESARMARLO EN LAS PARTES QUE LO

COMPONEN: 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

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  $\longrightarrow$  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 #4:**

### 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. Prevención de daño

Se ha pautado una sesión educativa relacionada con cómo prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas asociadas con el uso de drogas y con sostener relaciones sexuales sin protección para:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_ Lugar \_\_\_\_\_.



---

## 7. 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 5

### 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 #5:**

### 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 lo 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. Evite el daño asociado con el uso de drogas y las relaciones sexuales sin protección.**

### **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 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 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 6

### 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 #6:**

### 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. Evite el daño asociado con el uso de drogas y las relaciones sexuales sin protección.

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 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. 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 y más.

<b>Hoja de trabajo 3-S de la sesión #6: PLANO PARA CONSTRUIR UN SENDERO ESPIRITUAL</b>			
<b>¿Cuál es el destino final que anticipa será su sendero espiritual? (por ejemplo, la iluminación, la unión con Dios, el cielo, nirvana)</b>			
<b>¿Cómo se construye su sendero? Base = Moralidad; piedras para pavimentación = las 10 cualidades espirituales</b>			
Generosidad	Esfuerzo	Amor bondadoso	Determinación firme
Moralidad	Tolerancia	Ecuanimidad	Sabiduría
Renunciación	Verdad		
<b>¿Qué le mantendrá encaminado en su sendero? (Carriles = los pensamientos y actos habituales)</b>			
<b>Libretos cognitivos (pensamientos habituales)</b>		<b>Planes de acción (actos habituales)</b>	
<b>Libretos que ensayará</b>		<b>Conducta que ensayará</b>	
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; instruir a los demás con relación al VIH.	
Cántico o himno:		Actos de bondad y compasión	
		(por ejemplo, aún hacia personas que no son ni bondadosas ni	
Otro:		Otro:	
		1. ....	
		2. ....	
<b>¿Cómo logrará acceso a su sendero? (Rampas de acceso = Señales multisensoriales para actuar)</b>			
<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 6: **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 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
  - 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 la 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:
  - Decir una oración de gratitud
  - Utilizar las señales gustativas y olfativas para almorzar teniendo conciencia de ese momento
  
- Frecuentemente durante el día:
  - Hacer la auto-observación del yo
  - Estar atento a las infiltraciones del yo adicto: identificar, interrumpir y reenfocar
  - 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
  - Regresar frecuentemente al ancla (las sensaciones alrededor de las fosas nasales producto de la respiración)
  - Recordarse en los momentos de estrés que “esto también pasará”
  - Ser consciente de lo que puede o no puede controlar
  - 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
  - Valorar la belleza de la naturaleza; recordar que el planeta tierra es medicina
- Otro:
  - \_\_\_\_\_

(Continúa en la próxima página)

---

Al anochecer:

- Al momento de cenar:
  - Decir una oración de gratitud
  - Utilizar las señales gustativas y olfativas para cenar teniendo conciencia de ese momento
- 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 7

### ENTRENAMIENTO Sabiduría #2

**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 #7:**

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. Evite el daño asociado con el uso de drogas y las relaciones sexuales sin protección.

## 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. 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.

## 10. 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 8

### 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  
acuérdesse de su “ancla” cuando enfrente una tormenta.

**¡Sea feliz!**

## **META DE LA SESIÓN #8:**

### 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 propia 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. Evite el daño asociado con el uso de drogas y las relaciones sexuales sin protección.

## 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 en ellas con la mente. 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. 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.

## 10. 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.



11. 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 \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

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., Powellson, 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 Hidden 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.