

Sesión 12: Conclusión — Preservación del sendero espiritual con la verdad

Aunque uno conquiste
mil veces a mil hombres en batalla, es
ciertamente más victorioso
aquél que se conquista a él mismo.
(*Dhammapada 103*)

Metas terapéuticas de la Sesión 12: El objetivo principal de la última sesión de la terapia 3-S⁺ es apoyar el continuo crecimiento espiritual del cliente, estimular a que generalice los logros en el tratamiento y facilitar que el cliente utilice los recursos comunitarios ahora que las sesiones de la terapia 3-S⁺ han llegado a su fin. En la sesión, el cliente identifica el sistema de apoyo tridimensional: su guía espiritual, las enseñanzas espirituales y una comunidad de individuos que estén en un sendero espiritual similar.

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 para repetir las instrucciones para la meditación *anapanasati* que se enseñara en la Sesión 2. De igual forma, dará oportunidad al cliente para una práctica adicional y para clarificar cualquier malentendido que pudiera tener con relación a la técnica que se espera practique en casa.

Bienvenida, Compromiso y Meditación

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

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hola, "nombre". Bienvenido a la sesión número doce y última sesión de la terapia en espiritualidad. Que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con 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, su mente tiene un centro espiritual donde usted puede experimentar su verdadera naturaleza espiritual [o, según la creencia del cliente, la presencia de Dios o del Poder Superior]. Casi nunca tenemos esa experiencia en nuestro diario vivir porque la mente tiene la tendencia a divagar de un lado a 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 fácilmente. Ahí es que la meditación entra en juego --nos ayuda a concentrar-- a poner 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 del cuerpo es su ancla. Se le llama "ancla" porque le ayuda a mantenerse centrado durante las tormentas emocionales y evita que 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 al cliente:]

- 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 únicamente 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 del cuerpo; ahí está su ancla.
- Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y después con firmeza regrese la atención nuevamente a su ancla. Mire a ver si puede sentir las sensaciones delicadas de la respiración alrededor de las fosas nasales y en 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 y 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 cuando 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 que el cliente pudo percibir 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 cualquier 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 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 comenzando a crear conciencia de su mente inquieta como mono. Esto es un paso importante; es el comienzo de adquirir introspección. Junto con la conciencia de la mente

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 la 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 mantenerse alejada de pensamientos y sentimientos que pudieran activar el yo adicto. Siga trayendo la mente al ancla una y otra vez.

Si se percata 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 la sensación producto de ésta. Cuente en silencio 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 a ver si lo captó.

Vamos a respirar 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 las fosas nasales 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 las sensaciones 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. Vamos a comenzar.

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 concentrarse nuevamente. 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 sufrimiento es producto del deseo y de aferrarse a lo que es impermanente.
- Estados del dolor: negación, enojo, negociación, depresión, aceptación y esperanza
- Los estados tempranos del dolor activan los patrones habituales de la mente, tales como el yo adicto.
- Oración de la Serenidad:
 - Entrenar la mente para que perciba la serenidad que está presente, pero que está obstruida por patrones de hábito de la mente como el yo adicto.
 - Lograr introspección de la verdadera naturaleza del ser humano y la naturaleza impermanente de todos los fenómenos mediante la aceptación, el valor y la sabiduría.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. La semana pasada, continuamos con el entrenamiento en sabiduría. Hablamos del sufrimiento que es producto de nuestra incapacidad para aceptar que todo lo que nace, muere; que nada en este mundo es permanente. Hablamos de los estados del dolor por los que pasamos y de cómo el yo adicto puede activarse fácilmente cuando estamos dolidos y provocar que nos estanquemos en la negación, el enojo y la depresión. Reflexionamos en la Oración de la serenidad y descubrimos que, si trabajáramos afanosamente para entrenar nuestra mente, podemos experimentar la serenidad que, de manera natural, allí reside y, con esta serenidad, comenzar a ganar introspección en nuestra verdadera naturaleza.

Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de "entrenador"
- Discusión de la experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
 - ¿Hizo el cliente la meditación contemplativa en la Oración de la serenidad todos los días?
 - ¿Utilizó el cliente el plan diario para llenar la mente con su yo espiritual?
 - ¿Practicó el cliente a renunciar a la personalidad del yo adicto [por ejemplo, a abstenerse de drogas]?
 - ¿Asumió el cliente la identidad del yo espiritual en su vida diaria [por ejemplo, actuando "como sí"]?
 - ¿Hizo el cliente el Estiramiento Espiritual diariamente?
 - ¿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)?
 - ¿Hizo el cliente la práctica diaria de la meditación en la respiración y la terminó haciendo las afirmaciones *metta*?
 - ¿Hizo la afirmación u oración personal siempre que tuvo una oportunidad?
 - ¿Superó el cliente el deseo por drogas al utilizar la técnica de "observar y nombrar"?
 - ¿Utilizó el cliente las afirmaciones *metta* en su diario vivir para desactivar las emociones negativas?
 - ¿Utilizó el cliente algún ritual de conciencia del momento presente relacionada

- o con los medicamentos?
- o ¿Habló el cliente, al menos con una persona, sobre la prueba de VIH o de las estrategias para la prevención o reducción de daño del VIH?
- o ¿Practicó el cliente el perdón?
- Identifique ejemplos específicos de cuál fue la experiencia y cómo el cliente manifestó, durante la semana, la cualidad espiritual (serenidad), asignada en la sesión anterior.

Ejemplo del libreta del terapeuta: Vamos a repasar la asignación de la semana pasada. Durante la semana, se suponía que usted fortalecería la cualidad espiritual de la serenidad e iba a utilizarla para dejar que las palabras de la Oración de la serenidad le hablaran para ayudarlo a encontrar un significado personal. ¿Reflexionó en la Oración de la serenidad todos los días? ¿Cómo le fue? ¿Pudo sentir su serenidad?

¿Y cómo le fue con los otros ejercicios de entrenamiento?

¿Utilizó su plan diario para llenar la mente con su yo espiritual?

¿Renunció al yo adicto (por ejemplo, se mantuvo abstinente de drogas) y asumió el rol de su yo espiritual en todas las actividades del diario vivir?

¿Continuó haciendo su estiramiento espiritual diariamente?

[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 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. Enfatice 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 estado practicando la meditación en la respiración? La asignación era que practicara por 55 minutos diarios. ¿Lo pudo hacer?

[Nota: Si el cliente informa tener dificultad, repase la técnica, el lugar y la postura. Enfatice cuán importante es tener una práctica diligente para entrenar la mente como mono.]

¿Concluyó su meditación diaria con la afirmación *metta* que dice "que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento"?

¿Ha estado haciendo su oración o afirmación siempre que se presenta la oportunidad en el día, sincronizándola con su manera de respirar o de caminar?

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

¿Ha sido capaz de "desafiar" al monstruo del deseo, haciéndolo perder su poder al observarlo como si estuviera viéndolo a través de un microscopio y notando que se compone de sensaciones pasajeras que son inmateriales e impermanentes?

¿Dijo en silencio la afirmación *metta* cada vez que tuvo alguna interacción negativa con alguien durante el transcurso de la semana?

¿Está utilizando el ritual de conciencia del momento presente cada vez que toma sus medicamentos? ¿Habló con alguien acerca de hacerse la prueba de VIH o sobre la prevención del VIH?

¿Continuó entrenando la mente para ser capaz de perdonar?

[Nota al terapeuta: El objetivo de esta discusión es estimular la práctica, a la vez que 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, gratitud, moralidad, amor bondadoso, tolerancia, valor, sabiduría, perdón, renunciación, generosidad y serenidad; las trece cualidades espirituales cubiertas hasta el momento. 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 está teniendo dificultad. Con esto me demuestra que no está permitiendo que el yo adicto sabotee su práctica.

¡Continúe haciéndolo!

Instrucciones al 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 más adelante, presente el material nuevo al cliente en segmentos separados para facilitar el aprendizaje. Repita los conceptos principales frecuentemente y relacione el material nuevo con lo que ya usted conoce sobre los esquemas del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

Material nuevo: Preservación del sendero espiritual con la verdad

Información básica: Como ésta es la sesión final de la terapia 3-S⁺, el enfoque será revisar el progreso que el cliente ha tenido durante el tratamiento y ayudarlo a crear un plan de acción para que se mantenga en su sendero espiritual luego de completar el tratamiento. Primero, repasará lo que ha logrado hasta el presente. Después proyectará hacia el futuro cómo preservar su progreso. Es importante enfatizar que esta sesión no es el final, sino el comienzo. Al participar en la terapia 3-S⁺, el cliente ha trabajado tenazmente para debilitar el esquema de su yo adicto y para fortalecer el esquema de su yo espiritual. Al hacerlo, ha dado unos pasos importantes en su sendero espiritual. Ahora, necesita que se mantenga enfocado en mantener y continuar fortaleciendo el esquema del yo espiritual que ha construido. Al igual que con cualquier esquema del yo, necesita que se active intencional y frecuentemente para que se mantenga bien accesible. La cualidad espiritual final --"verdad"-- es el músculo espiritual que necesita para continuar su recorrido. "Verdad", en este contexto, se considera, primordialmente como ser honesto consigo mismo y tener la disposición para interactuar con integridad con el mundo y sus habitantes. En un sentido más amplio, la verdad es un regreso a donde se comenzó este recorrido con el cliente: las cuatro nobles verdades de Buda (la verdad del sufrimiento, con el deseo como la causa, y el Sendero Óctuple como medio de liberación). En esta sesión, no será necesario reiterar las cuatro nobles verdades con el cliente, pero éstas son la base de cada sesión de la terapia 3-S⁺ y, quizá en especial, para esta sesión que enfatiza mantenerse en el sendero espiritual mediante la verdad. "Verdad", en este contexto, también se refiere a las tres "verdades de la existencia": que todo lo creado es impermanente, sujeto a sufrimiento y desprovisto de identidad propia. Nuevamente, para la mayoría de los clientes será suficiente que, en esta sesión, usted fomente el compromiso con ser honesto con ellos mismos en cuanto a cómo son, que sepan que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que causa sufrimiento y que no es su verdadera naturaleza.

En la segunda parte de la sesión, usted ayudará al cliente a que identifique el sistema de apoyo que le ayudará en su recorrido espiritual, ahora que las sesiones con él han llegado a su fin. Al cliente se le enseña a desarrollar un sistema de apoyo tridimensional. Este método nace de la costumbre budista de buscar refugio en la triple gema --el Buda, el Dhamma y el Sangha-- que puede traducirse, para efectos de esta terapia, como la búsqueda de apoyo del maestro, las enseñanzas y la comunidad de individuos que son seguidores de las enseñanzas. Por lo que, a los clientes de la terapia 3-S⁺, se les exhortará a buscar refugio en su maestro o guía espiritual individual, en las enseñanzas o escrituras de su guía espiritual y en la comunidad (o confraternidad o hermandad) de individuos que, igual que ellos, también tratan de vivir la vida de acuerdo con tales enseñanzas.

Segmento 1 -- Repaso de los logros del cliente

Los tres entrenamientos – dominio de la mente, moralidad y sabiduría proveyeron los siguientes recursos:

- La conciencia del momento presente y la meditación en la respiración: el ancla
- La conciencia del patrón de hábito de la mente denominado como el yo adicto que ocasiona sufrimiento
- El aprendizaje para interrumpir el yo adicto y reenfocarse en el yo espiritual

- El manejo de las infiltraciones del yo adicto
- El llenar la mente con el yo espiritual durante las actividades del diario vivir

Las cualidades espirituales que han sido fortalecidas hasta ahora:

- determinación firme, esfuerzo, ecuanimidad, gratitud, moralidad, amor bondadoso, tolerancia, valor, sabiduría, perdón, renunciación, generosidad y serenidad

Percepción que el cliente tiene sobre los cambios que ha hecho

Instrucciones al terapeuta: Comience el segmento indicando que esta será la última sesión. Felicite al cliente por haber completado la terapia. Reconózcale su desempeño intenso, pero recuérdale que aquí no termina, sino que comienza un recorrido que dura toda la vida. Explíquelo que usted le pedirá que recuerde lo que ha ocurrido en las semanas anteriores y que repase los pasos que ha dado en su sendero espiritual, para se dé cuenta de cuánto ha adelantado. Mientras usted repasa lo que el cliente ha logrado, asegúrese de estimular la participación al preguntarle que recuerde específicamente los principios y las prácticas que ha aprendido. Por ejemplo, recuérdale que, durante la terapia, conoció lo que es el Noble Sendero Óctuple con los tres entrenamientos: dominio de la mente, moralidad y sabiduría. Aprendió que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que conduce al sufrimiento y aprendió a reemplazarlo con el yo espiritual; que, sobre todo, es compasivo y que ni lo perjudica a él ni a los demás. Recuérdale que se lleva consigo los instrumentos de la conciencia del momento presente y la meditación. Aprendió a tener conciencia de las infiltraciones del yo adicto y a cómo conectar con su naturaleza espiritual al enfocarse en su ancla. Durante la terapia también pudo experimentar las cualidades de su verdadera naturaleza espiritual. Éstos son los músculos que hay en él y con los que ha trabajado intensamente, tanto dentro y fuera de la terapia, para lograr fortalecerlos. Repase las cualidades espirituales con las que el cliente ha trabajado hasta ahora en la terapia: determinación firme, esfuerzo, ecuanimidad, moralidad, amor bondadoso, tolerancia, sabiduría, renunciación, generosidad, gratitud, valor, perdón y serenidad. Antes de describir la última cualidad espiritual con la que trabajará en el próximo segmento, recuérdale que, para que su yo espiritual permanezca robusto y se fortalezca aún más, debe continuar con los ejercicios espirituales y continuar poniendo en práctica lo que ha aprendido en la terapia. Concluya este segmento pidiéndole al cliente que describa cualquier cambio que haya notado en él mismo desde el comienzo de la terapia y que reflexione en el progreso que está teniendo al reemplazar el yo adicto con su yo espiritual en su vida diaria.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Como sabe, hoy es nuestra última sesión. Al haber participado en este programa, usted ha dado unos pasos importantes en un recorrido de por vida. Para mí, ha sido un privilegio trabajar con usted y servirle de entrenador. Por supuesto, esto es sólo el comienzo. Sin embargo, hemos ganado mucho terreno. Usted ha conocido el Noble Sendero Óctuple son sus tres entrenamientos --dominio de la mente, moralidad y sabiduría-- y aprendió a cómo integrar el Noble Sendero Óctuple a sus propias creencias espirituales y religiosas. Vamos a detenernos por un momento a repasar lo que ha aprendido en cada uno de los entrenamientos.

[Si el tiempo lo permite, el terapeuta estimula la participación del cliente en el siguiente repaso.]

En el entrenamiento en dominio de la mente, aprendió que necesitaba esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta para debilitar el yo adicto y fortalecer el yo espiritual. De igual forma, aprendió a cómo meditar para evitar que la mente como mono le desviara de su sendero espiritual. ¿Hay algo más que usted haya aprendido del entrenamiento en dominio de la mente? [Si el cliente no manifiesta nada, recuérdale que aprendió a cómo auto-observarse para ver qué esquema del yo estaba en control; que aprendió a manejar las infiltraciones del yo adicto al mantenerse enfocado en su ancla, la detención del pensamiento, a observar y nombrar, al igual que a reenfocarse en su oración o afirmación.]

En el entrenamiento en moralidad, aprendió que, para mantenerse en su sendero espiritual, también necesita una base moral sólida para no tener ninguna palabra, ningún acto ni modo de subsistencia que pudiera hacerle daño, tanto a usted como a los demás. Aprendió a actuar concientemente, en vez de reaccionar automáticamente en situaciones que pudieran poner en riesgo su salud y la de los demás. ¿Hay algo más que usted haya aprendido del entrenamiento en moralidad? [Si el cliente no manifiesta nada, recuérdale que aprendió a cómo superar el deseo al observar cómo las sensaciones asociadas con el deseo o el ansia son impermanentes y a cómo transformar los sentimientos negativos hacia los demás utilizando las afirmaciones *metta*: “Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”.]

En el entrenamiento en sabiduría, aprendió que necesita tener visión correcta y pensamiento correcto. Esto significa comprender la verdadera naturaleza suya y conocer que usted no es su yo adicto. El yo adicto es un patrón de hábito de la mente que usted puede cambiar. Esto requiere que construya un plano de su sendero espiritual y que tenga un plan diario para llenar la mente con su yo espiritual. ¿Hay algo más que usted haya aprendido del entrenamiento en sabiduría? [Si el cliente no manifiesta nada, recuérdale los 5 amigos y los 5 enemigos del yo espiritual.]

En nuestras sesiones, usted también trabajó arduamente para fortalecer sus músculos espirituales. Éstas son las cualidades que necesita en su recorrido espiritual. Hasta ahora, las cualidades con las que ha trabajado son: determinación firme, esfuerzo, ecuanimidad, gratitud, moralidad, amor bondadoso, tolerancia, valor, sabiduría, perdón, renunciación, generosidad y serenidad. Todas estas cualidades han sido parte de usted siempre; tan sólo necesitaba reconocer que las tenía y fortalecerlas. Y ha hecho un trabajo formidable. El cambio en usted es notable. Si mira hacia atrás, ¿puede ver la diferencia de cuando usted comenzó este tratamiento (cuando su yo adicto dominaba toda su vida) y ahora, que ha fortalecido su yo espiritual y es más consciente de su verdadera naturaleza espiritual? [Elabore.]

Segmento 2 -- Preservación del sendero espiritual con la verdad

"Verdad", la última de las 14 cualidades, que significa:

- Ser honesto consigo mismo
- Ser honesto con los demás
- "Verdad" también se refiere a que todas las cosas están interconectadas; los 4 elementos maravillosos y las 3 características de todos los fenómenos creados

Las verdades nuevas que servirán de guía al cliente:

- El yo adicto es un patrón de hábito de la mente que evita que yo perciba mi verdadera naturaleza.
- Con el dominio de la mente, moralidad y sabiduría como guía, el yo espiritual me da acceso a mi verdadera naturaleza.
- Cuando la tormenta emocional amenaza, la respiración me sirve de ancla.
- Cuando tengo conciencia de mi verdadera naturaleza, ni me hago daño ni le hago daño a los demás.

Instrucciones para el terapeuta: En el segmento anterior, el cliente echó una mirada retrospectiva a las pasadas semanas que estuvo en terapia y repasó el progreso obtenido al descubrir o construir un sendero espiritual específico y personal. En este segmento, mirará al futuro y desarrollará un plan para mantenerse en dicho sendero. Explíquelo que mantenerse en un sendero espiritual requiere de un compromiso con la verdad. Esta es la última cualidad espiritual con la que el cliente trabajará en la terapia. Enfatice que "verdad" es un instrumento de mantenimiento. La verdad le dejará saber si está en peligro de desatender su sendero espiritual. Explíquelo que, ante todo, "verdad" significa ser honesto con él mismo. Necesitará auto-observarse frecuentemente durante el día y evaluar realmente en dónde se encuentra en su sendero espiritual. Necesitará ser honesto consigo mismo con relación a la fortaleza constante de la base moral de su sendero y con relación a cuán sólido es su compromiso para dominar la mente como mono. Explíquelo que permitir que la mentira se infiltre en su vida es una invitación a que el yo adicto regrese porque el yo adicto se alimenta de mentiras. Necesitará mantenerse vigilante, en todo momento, a las infiltraciones del yo adicto y las mentiras que el yo adicto perpetúa. Para permanecer en el sendero espiritual, la verdad que le servirá de guía será que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que ocasiona sufrimiento y evita que experimente su verdadera naturaleza espiritual. Sin embargo, con los principios de los entrenamientos en dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría como guías, el yo espiritual le dará acceso a su verdadera naturaleza espiritual por el resto de su vida. Cuando algún momento tormentoso le amenace, puede recurrir a su ancla y, en vez de reaccionar automáticamente, puede actuar con conciencia del momento presente y, de esa manera, no ocasionarse daño ni ocasionarle daño a los demás. Enfatice al cliente que estas verdades relacionadas con él mismo servirán de guía para mantenerse en su sendero espiritual. Luego explíquelo que la verdad es una cualidad espiritual que también le ayudará en su relación con las demás personas. Cuando interactúa con otras personas desde su naturaleza espiritual, está siendo genuino; cuando se es genuino, atrae a más personas genuinas que están en un sendero espiritual. En un sentido más amplio, cuando cultiva la cualidad espiritual de la verdad, también sentirá que está interconectado con todas las cosas en este mundo y más allá de él. Cuando es capaz de mirarse a sí mismo con honestidad, se dará cuenta de la interconexión y de la continuidad entre él y toda forma de vida terrestre, y, efectivamente, comprenderá que todos somos importantes. Sugierale que ya que conoce la

verdad de su interconexión con todas las cosas, está en la obligación de mostrarle al universo la mejor versión de sí mismo. Termine el segmento recordándole que, aun cuando la terapia ha llegado a su fin, puede utilizar su ancla en momentos tormentosos. De igual forma, recuérdole que si continúa con su entrenamiento en dominio de la mente, moralidad y sabiduría, será capaz de mantenerse en su sendero espiritual durante todas sus actividades sin hacerse daño ni hacerle daño a los demás. Desde este momento, ésta es la verdad del cliente y puede llevársela consigo para mantenerse en su sendero espiritual.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Bueno, usted ya ha dado unos pasos iniciales importantes. Ahora depende de usted continuar con esto y mantenerse en su sendero espiritual. La cualidad que discutiremos hoy le ayudará a lograrlo. La cualidad espiritual es "verdad". Vamos a pensar en lo que significa.

Comencemos diciendo que "verdad" significa ser honesto con usted mismo y acerca de usted. No importa cuan desagradable sea la verdad sobre nosotros mismos, cuando entramos en contacto con nuestra naturaleza espiritual podemos enfrentarla, evaluarla y realizar cualquier cambio necesario que permita mantenernos en nuestro sendero espiritual. Así que, ante todo, necesitará estar atento en su diario vivir para asegurarse de que las mentiras no tengan cabida. Necesitará ser consciente, estar vigilante y siempre en guardia contra toda falsedad porque ése es el estilo del yo adicto. ¿Me sigue?

Una vez somos honestos con nosotros mismos, podemos continuar siendo honestos en nuestras relaciones con los demás. Queremos que nuestras relaciones sean honestas y transparentes. No queremos esperar de los demás lo que no nos pueden dar, o prometer a otra persona que seremos lo que no podemos ser. Cuando interactúe con los demás, manifestando su naturaleza espiritual, demostrándole genuinamente su naturaleza espiritual, atraerá a más personas que también están viviendo una vida espiritual. ¿Entiende lo que le quiero decir?

También adquirimos un sentido más amplio de la verdad en nuestra vida. Estamos todos interconectados a otras personas y a toda clase de vida en el mundo. Estamos compuestos de los mismos elementos básicos, ¿cierto? La interconexión de su vida con todo lo demás en la tierra y ciertamente con el universo es la verdad fundamental en nuestra vida. Cuando así lo reconocemos, sentimos que el universo nos apoya de una manera importante y muy real. ¿Pero qué le podemos devolver a este universo que nos apoya? Podemos ofrecerle la mejor versión de nosotros mismos. Podemos regalarle nuestra integridad. En este programa, usted aprendió cómo hacerlo.

Ha aprendido a vivir la vida conscientemente, atento a las consecuencias de todos sus actos. Ya sabe que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que hace daño y evita que usted perciba su verdadera naturaleza espiritual. Ya sabe cómo utilizar la respiración como ancla cuando los momentos tormentosos están formándose y amenazan su estabilidad mental. Aprendió que, con disciplina mental, conducta ética y sabiduría, puede protegerse y proteger a los demás de cualquier daño. Todo esto es lo que se esperaba que usted aprendiera durante el transcurso de la terapia. Usted ha trabajado afanosamente. De ahora en adelante, todas estas verdades son sus verdades.

Lo próximo es hablar de cómo mantenerse en su sendero espiritual ya que el programa ha llegado a su fin.

Segmento 3 -- Componente experiencial

Metáfora del gimnasio: necesidad de ejercitar sus músculos espirituales -- verdad.

- Sistema de apoyo tridimensional - hoja de trabajo
- Identificación de los recursos comunitarios

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted hará un ejercicio espiritual con el cliente en el que él desarrollará un sistema de apoyo que le ayude a mantenerse en su sendero espiritual. Explíquese que, aun cuando haya trabajado arduamente en la construcción de su sendero espiritual, éste pudiera llenarse de maleza y dificultarse el acceso, a menos que se le dé mantenimiento. Déjele saber que, en este segmento de la sesión, usted le ayudará a desarrollar un sistema de apoyo tridimensional que le ayudará a mantenerse en su sendero espiritual ahora que la terapia ha llegado a su fin. Si desea, puede indicarle que esto está basado en una tradición budista, pero siéntase en la libertad de describir las tres facetas o dimensiones. La primera faceta del sistema de apoyo es el maestro o guía espiritual del cliente. La segunda faceta de apoyo proviene de las enseñanzas o escrituras del maestro. Y la tercera faceta es el apoyo proveniente de las personas que siguen tales enseñanzas. Utilizando la hoja de trabajo para esta sesión que aparece tanto en este manual como en el cuaderno de ejercicios del cliente, ayude al cliente a identificar un guía o maestro espiritual al que pueda recurrir para que le dé dirección en su sendero espiritual y escriba el nombre de dicho maestro o guía en la hoja de trabajo. Según la creencia religiosa o espiritual del cliente, este guía pudiera ser una persona religiosa como Buda, Jesús, Mahoma, Moisés, Krishna o algún maestro espiritual contemporáneo. Enfaticese que éste será su modelo espiritual. Por lo tanto, frecuentemente en el día, el cliente debe preguntarse: "¿Qué haría mi maestro ante tal situación?" Si mantiene a su maestro en sus pensamientos, será capaz de mantenerse en su sendero espiritual. Acto seguido, identificará las enseñanzas a las que puede recurrir como apoyo. Pudieran ser libros o escrituras sagradas, como la Biblia, el Corán, el Tora, el Talmud, el Veda, el Tipitaka o cualquier otro libro o grabación inspiradora que ayude al cliente a mantenerse en su sendero espiritual. Discuta con el cliente posibles recursos disponibles en las librerías y en el Internet que puedan darle acceso a las enseñanzas de su maestro espiritual y anóteselas en la hoja de trabajo. Si lo entiende prudente, usted pudiera recomendarle uno o dos libros de la lista de lecturas que aparece en el cuaderno del cliente. Déjele saber que también hay lugares en el Internet donde uno se suscribe y le envían diariamente pensamientos inspiradores a su buzón electrónico. Por ejemplo, la casa editora Pariyatti ofrece este servicio; también lo hacen muchos grupos cristianos. Motive al cliente a que desarrolle el hábito de leer o de escuchar las enseñanzas espirituales particulares diariamente; le ayudará a mantenerse en su sendero espiritual.

Por último, ayúdele a identificar recursos donde pueda recibir el apoyo y la hermandad de otras personas que también están en un recorrido espiritual. Esta es la tercera faceta de apoyo en el sistema de apoyo tridimensional. Puede incluir a familiares, amigos, miembros de la congregación en que profesa o participantes en las reuniones de AA o NA o integrantes de grupos de meditación u oración. Si es pertinente, discuta la asistencia a la iglesia, templo o mezquita. Anote en la hoja de trabajo los nombres y números telefónicos de personas que pudieran servir de apoyo al cliente en su recorrido espiritual. También pudiera sugerirle que, una vez esté estable en su recuperación, considere entrar en el curso de meditación Vipasana de 10 días. Esto es un retiro de 10 días en silencio para personas de todas las denominaciones donde aprenden y practican la meditación introspectiva. Se ofrece sin costo alguno en muchos lugares, tanto a nivel nacional como internacional. Para información relacionada con este curso,

la dirección es www.dhamma.org. De hecho, también recomendamos a los terapeutas 3-S⁺, si es posible, que tomen el curso de meditación Vipassana de 10 días antes de ofrecer la terapia 3-S⁺ a los clientes. Aunque no es requisito, este curso puede brindar al terapeuta una base sólida, a nivel experiencial, sobre los conceptos y técnicas básicas que se enseñan en la terapia 3-S⁺; lo recomendamos encarecidamente. También hay unos vídeos disponibles en www.pariyatti.org que tanto usted como sus clientes pudieran considerar interesantes, que muestran cómo la meditación Vipassana se utiliza actualmente en las cárceles y con individuos con adicción. Por último, usted pudiera sugerir al cliente que consulte los periódicos locales para identificar los recursos comunitarios, como centros de meditación, talleres, recursos en el Internet, que pudieran servir de apoyo en su sendero espiritual. Asegúrese de que todos estos recursos comunitarios aparezcan en la hoja de trabajo del cliente al final de este segmento.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Esta es la parte de la sesión en que trabajamos juntos para ayudarlo a fortalecer sus músculos espirituales. Como hoy es nuestra sesión final, vamos a enfocarnos en ayudarlo a identificar diferentes tipos de apoyo que usted pueda utilizar, de manera que le ayuden a mantenerse en su sendero espiritual y así continuar con su recorrido espiritual y mantener su yo adicto inactivo. Usted ha trabajado intensamente en construir y fortalecer su sendero espiritual, pero si no le da mantenimiento, muy pronto lo perderá de vista nuevamente; de la misma manera que un camino por el bosque se cubre con facilidad de maleza y de yerba si no se limpia y se mantiene. Para mantener su sendero espiritual, necesitará tres tipos de apoyo. Éstos aparecen en la hoja de trabajo de su cuaderno 3-S⁺.

[El terapeuta va a la hoja de trabajo.]

El **primer** tipo de apoyo es el apoyo que usted recibe de su principal guía o maestro espiritual. Para los budistas, podría ser Buda; para los cristianos, Jesús; para los musulmanes, Mahoma y así sucesivamente. ¿Quién le viene a la mente que pudiera ser su guía espiritual principal? En su oración o meditación, ¿a quién usted recurriría para buscar refugio y apoyo? [Nota al terapeuta: al trabajar con clientes que no son religiosos, usted pudiera preguntarles que identifiquen algunas personas espirituales que ellos consideren ser modelos de una vida espiritual.] Déjeme escribirle el nombre de su maestro espiritual en su hoja de trabajo. Usted diga y yo escribo.

[El terapeuta escribe el nombre del maestro espiritual del cliente en la hoja de trabajo.] Su maestro espiritual va a ser su fuente principal de apoyo. Su maestro espiritual será su modelo. Siempre que tenga duda, sólo pregúntese: “¿Qué haría (nombre del maestro espiritual del cliente) en esta situación?” Recuerde que llevará con usted a su maestro espiritual en su corazón y en su mente adondequiera que vaya, para refugiarse en él, con frecuencia, durante el día.

El **segundo** tipo de apoyo para ayudarlo a mantenerse en su sendero espiritual es el apoyo que recibe de la lectura o de grabaciones relacionadas a las enseñanzas de su maestro espiritual. Para los budistas, tal apoyo podría incluir los *suttas* en el Tipitaka; para los cristianos, la Biblia; para los musulmanes, el Corán; para los judíos el Tora o el Talmud; para los hindúes, el Veda. ¿A cuáles enseñanzas espirituales usted recurriría en búsqueda de apoyo y guía?

[Nota al terapeuta: A los clientes que no son religiosos se les pudiera alentar a que se identifiquen con libros inspiradores asociados con el modelo de guía espiritual previamente mencionado.] Usted diga y yo escribo.

[El terapeuta escribe el nombre del libro en la hoja de trabajo.]

Las enseñanzas de su maestro espiritual, por lo regular, están disponibles no tan sólo en libros, sino en grabaciones, discos compactos y videos. ¿Puede pensar en alguna grabación, disco compacto o video que usted pudiera utilizar para que le inspire durante el día?

[El terapeuta ayuda al cliente a identificar las grabaciones, discos compactos o videos.] Haga un hábito de leer o escuchar las enseñanzas de su maestro espiritual todos los días. Al encontrar una frase en particular que le conmueva, escríbala en una tarjeta de cartón y llévela con usted, de manera que pueda recurrir a ella durante el día. Recuérdese las enseñanzas de su maestro espiritual constantemente. Deje que las palabras le inspiren y le motiven a seguir con pie firme por su sendero espiritual. Si tiene Internet, puede hasta suscribirse para que le envíen pensamientos inspiradores a su buzón electrónico diariamente. [Si va a la par con la fe del cliente, escriba la dirección de www.pariyatti.com en la hoja de trabajo.]

Usted también tiene una lista de lecturas en el cuaderno de anotaciones 3-S⁺. ¿Quiere que le recomiende algunas?

[El terapeuta hace las recomendaciones tomando en cuenta las creencias espirituales y religiosas del cliente.]

El **tercer** tipo de apoyo es el que recibe de la gente que está también en un sendero espiritual y que siguen las enseñanzas de su maestro espiritual. En este preciso momento, ¿le viene a la mente alguna persona en su vida que esté en un sendero espiritual similar al suyo? Vamos a escribir los nombres en su hoja de trabajo. Al llegar a casa, escriba los números telefónicos al lado de los nombres y mantenga la lista a mano. Comuníquese con ellos y sugierales estar disponibles, uno para el otro, para darse apoyo espiritual. [El terapeuta escribe los nombres que le dé el cliente.]

Una manera de aumentar el número de personas de apoyo es visitar los lugares donde asisten estas personas que tienen un sendero espiritual.

[El terapeuta continúa llenando los blancos en la hoja de trabajo según fuese el caso. Incluye también la hora y el lugar de los servicios y las reuniones.]

¿Usted tiene algún lugar de adoración --digamos, una iglesia, mezquita o templo-- al que le gustaría asistir o al menos tomar en consideración? [Si es prudente, incluya grupos de estudio bíblico aquí.]

¿Y qué tal AA o NA? Algunas personas obtienen el apoyo espiritual al asistir a reuniones de doce pasos. ¿Estaría dispuesto a asistir a las reuniones de doce pasos? También podría buscar apoyo para su práctica de meditación asistiendo a lugares donde se hace meditación en grupo. Los grupos de meditación permiten que las personas se reúnan a meditar juntos y a darse apoyo mutuo en la práctica.

¿Estaría usted dispuesto a asistir a un grupo de meditación de haber alguno en su comunidad?

Otra cosa es que puede obtener un entrenamiento avanzado en meditación una vez esté más estable en su recuperación. Por ejemplo, los centros de meditación Vipassana ofrecen un tratamiento intensivo, libre de costo, para personas de todas las denominaciones. Si le interesa, puedo darle el sitio Web donde puede conseguir información adicional.

[Si el cliente se muestra interesado, el terapeuta escribe la dirección: www.dhamma.org.] ¿Y qué tal de eventos continuos que se dan en su comunidad que puedan ayudarle a mantenerse en su sendero espiritual? Puede que haya talleres o seminarios sobre desarrollo espiritual o cursos disponibles en meditación. Consultemos los periódicos a ver si hay algún acontecimiento que esté próximo a darse. [Si va a la par con lo que se discute, el terapeuta y el cliente revisan el periódico y anotan en el cuaderno cualquier evento que vaya a tener efecto o las reuniones de grupo.]

Segmento 4 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa

- Continuación: Utilización del plan diario para llenar la mente con su yo espiritual
- Continuación: Renunciación al yo adicto y actuar "como si" fuese su yo espiritual
- Continuación: Estiramiento 3-S⁺ diariamente
- Continuación: Auto-observación tres veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Meditación en la respiración (por 60 minutos) terminando con las afirmaciones metta
- Continuación: Hacer la oración o afirmación durante el día
- Continuación: Superación del deseo de usar drogas al observar sistemáticamente la impermanencia
- Continuación: Uso de las afirmaciones de la meditación *metta* para desactivar emociones negativas
- Continuación: Uso de los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayude a seguir sus recomendaciones médicas
- Continuación: Hablar con otras personas con relación a la prueba y las estrategias para la prevención y reducción de VIH
- Continuación: Pedir perdón y perdonar
- Continuación: Reflexionar en el significado personal de la Oración de la serenidad
- Nuevo: **Establecer contacto con uno de los recursos comunitarios** identificados en la sesión de hoy
- Nueva cualidad espiritual asignada: “**verdad**”

Instrucciones para el terapeuta: El próximo segmento que contiene el material nuevo para cubrirse en esta sesión son las asignaciones de práctica para hacer en casa. Informe al cliente que porque ésta sea la última sesión, no quiere decir que las asignaciones para hacer en casa relacionadas con el tratamiento tienen que dejarse de hacer. Al contrario, se le recuerda que mantenerse en su sendero espiritual requiere que continúe fortaleciendo todos los músculos espirituales que ha desarrollado hasta el momento. Por lo tanto, debe continuar con los ejercicios para hacer en casa previamente asignados, además de los que le asignará 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 repáselos con el cliente para asegurarse que

comprende lo que tiene que hacer durante la semana entrante.

El cliente continuará utilizando su plan diario, renunciando al yo adicto (por ejemplo, manteniéndose abstinentemente) y asumiendo el rol del yo espiritual en todas sus actividades diarias. El plan diario debe incluir el estiramiento espiritual, la auto-observación del yo tres veces al día y la meditación en la respiración, la que deberá terminar con las afirmaciones *metta*: "Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento". Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine con el tratamiento. No obstante, si el cliente no ha logrado la meta, déjele saber que debe continuar incrementando el tiempo de la meditación hasta que sea capaz de meditar, al menos, por una hora diaria. Recuerde al cliente que debe continuar utilizando su afirmación espiritual personal no sólo cuando el yo adicto se infiltre, sino en otros momentos durante el día, sincronizándola con la manera de respirar y de caminar. También deberá continuar "desafiando" el deseo por la droga, cada vez que surja en su diario vivir, examinando cuidadosamente cómo vienen y van las sensaciones asociadas con dicho deseo, y teniendo en mente que "esto también pasará". El cliente también continuará con su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos al momento de tomarse sus medicamentos relacionados con el VIH y continuará siendo un defensor activo para lograr la prevención del VIH en su comunidad. También continuará entrenando la mente en el perdón y reflexionando en el significado de la Oración de la serenidad. Una vez haya revisado la rutina, se le dará la asignación. La nueva cualidad espiritual que se asignará en esta sesión es "**verdad**", y la asignación nueva es contactar, durante la semana entrante, uno de los recursos comunitarios que él identificó como capaz de proveerle apoyo y confraternización espiritual.

El 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 concluir. Vamos a repasar su itinerario de entrenamiento para la semana.

Continuación: Usted continuará incorporando todas las prácticas diarias a su plan diario. [El terapeuta se asegura de que el cliente todavía tiene la copia del plan en su cuaderno de anotaciones.] Asimismo, continuará renunciando al yo adicto y actuando "como si" fuese su yo espiritual en todas actividades de su diario vivir; lo que quiere decir que permanecerá libre de drogas [además de renunciar a cualquier comportamiento del yo adicto al que necesite renunciar]. ¿Usted cree que puede hacerlo?

Continúe 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. Use la señal de [nombre de señal] para interrumpir lo que esté haciendo tres veces al día. También continúe con la meditación en la respiración, terminando la misma con sus afirmaciones *metta*: "Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento". Si puede, aumente el tiempo de su práctica a 60 minutos por día. Ya usted tiene una práctica establecida en meditación. Continúe con la práctica diaria por 60 minutos.

[El terapeuta ajusta el tiempo de la práctica según el progreso del cliente. Si aún no llega a la hora, exhorte al cliente a que practique a una hora de meditación diaria.]

Además, continúe haciendo su oración o afirmación, siempre que tenga la oportunidad, sincronizándola con la manera de respirar y de caminar.

Si el monstruo del deseo apareciera, desafíelo. Dígase "esto también pasará" y observe cómo las sensaciones vienen y van. Si tiene alguna interacción negativa con alguien más, haga sus afirmaciones *metta* para evitar que el yo adicto se active.

Continúe también haciendo su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos al tomarse sus medicamentos para el VIH, y trate de hablar con todas las personas que pueda sobre la prueba de VIH y sobre las técnicas de prevención y reducción de daño relacionado con el VIH. También siga trabajando con entrenar su mente en la cualidad espiritual del perdón, y reflexione diariamente en el significado que tiene la Oración de la serenidad en su vida.

Adicional: Contacte uno de los recursos comunitarios que identificamos en la sesión de hoy y que pudiera ayudarle a dar los próximos pasos en su sendero.

[El terapeuta se asegura de que el cliente tiene la información necesaria para hacer contacto con el recurso.]

La cualidad espiritual que debe encontrar dentro de usted y fortalecer esta semana es "**verdad**". Usted ya ha demostrado tener esta cualidad durante nuestras sesiones conjuntas. ¡Continúe haciéndolo! Lo necesitará para mantenerse en su sendero espiritual.

Compromiso: ¿Usted cree que puede comprometerse a darle seguimiento a uno de los recursos comunitarios que discutimos y a mantenerse en su sendero espiritual utilizando la verdad como su guía?

Segmento 5 -- Resumen (y conclusión)

- Conclusión
- Compromiso con el sendero espiritual
- Compromiso para continuar con la prevención de daño

Instrucciones para el terapeuta: El próximo segmento de la sesión es el resumen. El propósito del breve resumen es ayudar al cliente a recordar lo que se ha cubierto en la sesión. El resumen, el último, para esta sesión de la terapia 3-S⁺ debe proporcionar clausura al proceso terapéutico. Déle las gracias al cliente por haber permitido que usted le acompañara en su recorrido espiritual. Felicítelo por su progreso y anímelo a que continúe fortaleciendo su yo espiritual al continuar con su entrenamiento y a trabajar con sus músculos espirituales. Solicítele el compromiso continuo de mantenerse en su sendero espiritual siendo honesto e íntegro y no haciéndose daño ni haciendo daño a los demás.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Gracias por haberme permitido acompañarlo en esta parte de su recorrido espiritual. Usted ha trabajado arduamente para reemplazar el yo adicto con su yo espiritual. Felicidades. Es muy difícil liberarse de este tipo patrón de hábito. Usted ha demostrado su compromiso firme de continuar evitando hacerse daño y hacerle daño a los demás, al igual que a continuar trabajando con los tres entrenamientos que comenzamos aquí: dominio de la mente, moralidad y sabiduría. También ha trabajado afanosamente para mostrar y fortalecer sus cualidades espirituales: determinación firme, esfuerzo, ecuanimidad, gratitud, moralidad, amor bondadoso, tolerancia, valor, sabiduría, perdón, renunciación, generosidad, serenidad y verdad. Para mí, ha sido un honor servirle de entrenador. Antes de concluir con nuestro estiramiento espiritual, ¿tiene alguna pregunta?

Segmento 6 -- Estiramiento 3-S⁺

- Estiramiento 3-S⁺ con la nueva cualidad de "verdad" integrada

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 la cualidad espiritual que se le asigne durante la semana; en este caso, **verdad**. 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 cuando llegue a casa. Hasta que el cliente no se familiarice con las palabras, haga que repita cada frase después de usted. Explíquele que el estiramiento es una manera sencilla de comenzar el día, que puede recordarle mantenerse en su sendero espiritual.

Recuérdelo 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 “verdad” es la cualidad con la que va a trabajar esta semana, vamos a terminar la sesión enfocándonos en esta cualidad mientras hacemos nuestro último 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 verdad; que mis palabras reflejen verdad; que mis emociones reflejen verdad; que mi conducta refleje verdad; que mis percepciones reflejen verdad; que pueda tener la disposición y estar receptivo a experimentar la verdad. Yo soy mi naturaleza espiritual.”

Fin

Ejemplo del libreto del terapeuta: Gracias por haber venido hoy, (nombre del cliente). Sinceramente, le deseo éxito con su recorrido espiritual.

Hoja de trabajo de la terapia 3-S⁺: Sesión #12
CÓMO BUSCAR REFUGIO
Cómo obtener el apoyo que necesita en su sendero espiritual

Guía(s) espiritual(es) _____

Enseñanzas espirituales _____

Libros Sagrados _____

Vídeos o grabaciones _____

Comunidad espiritual:

Amigos y familiares que están también en un sendero espiritual:

Nombre _____ Teléfono _____

Recursos comunitarios:

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

Nombre y dirección _____ Día y hora de reunión _____
