

## **3-S<sup>+</sup> Grupal #3: Conciencia del yo espiritual**

### **Materiales requeridos**

1. Segmento del video en meditación y el equipo audiovisual requerido.
2. El letrero de “Tardanza” debe estar colocado en la puerta al terminar de proyectar el video: “No se permitirá la entrada al salón de sesiones una vez haya concluido el video. El video ha terminado. Por favor, acompáñenos la semana entrante”.
3. Los carteles deben estar en las paredes, en sitios visibles y en letras grandes.
  - a. Compromiso: “Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual”.
  - b. Las cualidades espirituales – los 14 músculos espirituales del yo espiritual: “generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, determinación firme, amor bondadoso, ecuanimidad, gratitud, valor, perdón y serenidad”.
4. Cronómetro (para la meditación y demás ejercicios que necesiten cronometrarse).
5. Lápices y cuadernos de anotaciones para todos los participantes.
6. Cinta adhesiva (para pegar carteles en las paredes, según haga falta).
7. Papel y rotafolio con marcadores para las anotaciones.
  - a. Hoja ya preparada con las características del yo adicto (vea componente experiencial)
  - b. Hoja ya preparada con las características del yo espiritual (vea componente experiencial)

### **Metas terapéuticas**

1. Propiciar un ambiente terapéutico para un cambio cognitivo que vaya de la activación habitual del esquema del yo adicto a un aumento en la activación del esquema del yo espiritual, enfocado en que el individuo no se haga daño ni le haga daño a los demás.
2. Aumentar la conciencia de la automatización de los procesos del esquema, tal como el esquema del yo adicto.
3. Brindar la oportunidad para la creación de unos nuevos libretos cognitivos y unas secuencias de eventos conductuales que sean compatibles con la creencia espiritual o religiosa del cliente. Esta sesión brinda la oportunidad para:
  - a. la práctica de la meditación en la respiración (para aumentar la capacidad de concentrar la atención y aquietar la mente).
  - b. la práctica de conciencia del momento presente en contextos interpersonales (específicamente en la comunicación con los demás).
  - c. el reconocimiento de las características del yo adicto que hay que dejar atrás.
  - d. la identificación de unas cualidades espirituales ya existentes a las que hay que aspirar.
  - e. la experiencia de la similitud en las metas y aspiraciones de los miembros del grupo independientemente de sus creencias espirituales y religiosas.

\*\*\*\*\*

## Comienzo de la sesión grupal

### 1. Video

Se proyectará un video para meditación –que esté disponible en el mercado-- con imágenes plácidas de la naturaleza, para establecer el comienzo de la sesión grupal de la terapia 3-S<sup>+</sup>. El propósito de proyectar este video para meditación en esta etapa es que sirva de atenuante o período de transición en el que los integrantes del grupo puedan comenzar a desconectarse de sus vidas, muchas veces caóticas, y se preparen para la activación de su yo espiritual mediante las prácticas de meditación y conciencia del momento presente. El video también sirve como "período de gracia" para los que lleguen tarde. Por respeto al grupo, se espera que los miembros sean puntuales. No obstante, si fuese inevitable la tardanza de algún miembro, se le permitirá la entrada al salón de sesión únicamente si aún están proyectando el video. Al finalizar el vídeo, se cerrará la puerta del salón, se colocará el letrero de tardanza en la puerta (vea la lista de materiales requeridos en la sesión grupal) y no se le permitirá la entrada a nadie que llegue tarde. Por supuesto, se exhortará a que regrese, a tiempo, la próxima semana. Las tardanzas continuas se discutirán con el cliente durante las sesiones individuales.

Geoff Bridgford, "Malibu Rain", *Eversound Expressions*, Eversound (2002) (3.55 minutos)

### 2. Bienvenida

Al terminar con el video, el terapeuta coloca el letrero de tardanza fuera del salón de sesiones y le da la bienvenida a todos los miembros de la terapia grupal 3-S<sup>+</sup>. [Nota: En este momento, puede repasar las reglas básicas que regirán en la terapia grupal, de haber algunas, (por ejemplo, estrategias de manejo del tiempo que se usarán, normas en cuanto a ingestión de alimentos o bebidas durante la sesión, etc.).]

Libreto del terapeuta:

*Bienvenidos a la terapia grupal en espiritualidad.*

### 3. Presentación

Tan pronto como dé la bienvenida, el terapeuta solicita a los miembros del grupo que se presenten. Estos se pondrán de pie y dirán su nombre sin apellido. [Nota: como es posible que se sigan uniendo nuevos integrantes al grupo todas las semanas, es importante que los miembros se presenten todas las semanas.]

Libreto del terapeuta:

*Vamos a comenzar presentándonos. Si tienen la bondad, uno a uno, se ponen de pie, dan sólo su nombre y permanecen de pie. [El terapeuta comienza]. Hola, me llamo...*

#### **4. Compromiso**

Después de la presentación y con los miembros aún de pie, se solicitará que renueven su compromiso con su sendero espiritual. Estos leerán en voz alta las palabras escritas en el cartel con el compromiso [“Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual”] que estará colocado en un sitio visible enfrente del salón (vea la lista de materiales requeridos para la sesión grupal). Entonces los miembros se sientan.

Libreto del terapeuta:

*Mientras seguimos de pie, vamos a renovar nuestro compromiso con nuestro sendero espiritual leyendo juntos y en voz alta lo que contiene el compromiso. [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.] Todos juntos: Hoy, renuevo mi compromiso con mi sendero espiritual.*

#### **5. Resumen de la filosofía del programa de desarrollo de la terapia 3-S<sup>+</sup>**

El terapeuta presenta el siguiente resumen todas las semanas:

Libreto del terapeuta:

*Todos ustedes están aquí hoy porque se han comprometido a desistir del yo adicto que les ha provocado tanto sufrimiento en sus vidas y a desarrollar, en su lugar, su yo espiritual que les proporcionará acceso a la paz y la felicidad de su verdadera naturaleza espiritual. Sé que no tengo que decirles que, a pesar de que el yo adicto promete aliviarles el sufrimiento, ciertamente los está llevando por un sendero cuyo fin es un dolor interminable, tanto físico, emocional como espiritual. Todos ustedes saben que una vez el yo adicto toma las riendas --una vez se va en piloto automático-- al yo adicto no le importa el bienestar suyo ni el de sus seres queridos; puede convencerles con suma facilidad de que no hay nada más importante que usar drogas y tener una nota. El objetivo de este programa es ayudarles a que vean al yo adicto por lo que es, un patrón de hábito de la mente que ocasiona un sufrimiento inmenso. Ustedes aprenderán a interrumpir los libretos habituales, esas "grabaciones" que se repiten y se repiten en su mente y que les incitan a que usen drogas una vez más, o a manifestar cierta conducta que pudiera hacerles daño, tanto a ustedes como a los demás. Ello incluye compartir parafernalia de drogas y tener relaciones sexuales sin protección, las cuales pueden transmitir el VIH y otras infecciones que pudieran ocasionar un sufrimiento mayor tanto en su vida como en la de los demás. En este programa, ustedes aprenderán a reconocer la voz del yo adicto y a detenerla antes de que pueda hacerle daño a ustedes o hacerle daño a los demás. Ustedes harán esto buscando refugio y fortaleza en su verdadera naturaleza espiritual. En este programa, a cada uno de ustedes lo vemos desde la perspectiva de su naturaleza espiritual. Ese es su yo verdadero, no su yo adicto. Durante sus años de adicción, ustedes pudieran haber dudado de que ustedes tuviesen una naturaleza espiritual o llegar a pensar que estuviera accesible a ustedes en este momento. Por ahora, sólo tengan fe de que aún la tienen; que está presente siempre. Su verdadera naturaleza espiritual pudiera estar oculta temporalmente, pero confíen en que todavía está presente. Lo que ustedes necesitan es una forma de acceso, un sendero; ése es su sendero espiritual. Sin embargo, para poder desarrollar o fortalecer este sendero espiritual, ustedes necesitan de un yo espiritual que tenga unos músculos espirituales fuertes. [El terapeuta señala el cartel. Vea lista de materiales.] Los músculos espirituales de su yo espiritual son estas 14 cualidades*

*espirituales que el yo adicto ha tratado de destruir. Juntos vamos a ayudarles a que fortalezcan estos músculos espirituales, de manera que su yo espiritual se mantenga fuerte para que el acceso a su naturaleza espiritual esté disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, sus músculos espirituales requieren lo mismo. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios de conciencia del momento presente que les ayudarán a mantenerse en su sendero espiritual y a tener acceso a su naturaleza espiritual. Pero necesitan practicar también entre sesiones. Para sacar el máximo de provecho a las sesiones, necesitarán esforzarse en aquietar la mente, concentrar su atención y escuchar detenidamente a lo que el resto del grupo y yo digamos.*

6. **Itinerario:** El terapeuta proporciona a los integrantes el itinerario para la sesión. El proveerles un itinerario ayuda a que el grupo se mantenga enfocado y facilita el manejo del tiempo.

Libreto del terapeuta:

*Hoy, vamos a comenzar como lo hacemos siempre, haciendo la práctica de la meditación en la respiración. Lo haremos por 5 minutos. Después trabajaremos con un material nuevo como por 30 minutos. Y terminamos como siempre, con una discusión, un repaso y nuestro estiramiento espiritual.*

## **7. Práctica de meditación:**

Cada sesión grupal da la oportunidad para practicar la meditación en la respiración (*anapanasati*). Esta práctica de 5 minutos tiene principalmente la intención de repasar la técnica para ofrecer el fundamento de su uso como instrumento, para reducir la automatización del yo adicto y tener acceso al yo espiritual, al igual que para estimular la práctica diaria. Se exhorta a los integrantes del grupo a que practiquen diariamente por períodos más largos (por ejemplo, de 30 a 60 minutos diarios).

Meditación en la respiración (*anapanasati*), su fundamento y las instrucciones paso por paso:

Fundamento para la meditación:

Libreto del terapeuta:

- *Nuestras mentes tienen un centro o lugar de descanso, una quietud serena que está disponible a nosotros en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual. Algunas personas pudieran percibir esta quietud como su espíritu, o Dios o su Poder Superior. Comoquiera que la sientan, tan sólo tengan en mente que siempre está presente dentro de ustedes.*
- *Los patrones de hábito de la mente (como lo es el yo adicto) hacen que la mente divague de su centro, de esta quietud. De hecho, el yo adicto gana fuerza en la mente errante. Cuando no tenemos dominio de la mente, cuando dejamos que la mente salte de un lado al otro fuera de control, se facilita que el yo adicto la arrastre.*
- *Comenzamos cada sesión grupal con un ejercicio de meditación porque es por medio de la meditación que comenzamos a quitar el control que tiene el yo adicto y a pasarlo al yo espiritual.*
- *La meditación entrena su mente a que regrese a su centro, le proporciona un **ancla**. Igual que el ancla en un bote evita que el bote se vaya a la deriva, la meditación en su ancla evita que a su mente la arrastren las tormentas emocionales y las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. En otras palabras, evita que el yo adicto controle su mente.*
- *Cuando meditan todos los días, ustedes crean un nuevo patrón de hábito de la mente para que, cada vez que su mente trate de alejarse de su morada espiritual (por ejemplo, hacia los pensamientos de adicto), ustedes sean capaces de halarla rápidamente antes de que el yo adicto la controle.*

*En nuestro ejercicio de meditación, nos enfocamos en la respiración porque, mientras tengamos vida, la respiración estará siempre presente. Cuando ustedes meditan en la respiración, la meditación pudiera ayudarles a que piensen en lo que hacen para conectarse con su yo espiritual. De hecho, la palabra "aliento" [el aire que se expulsa al respirar] se deriva de la palabra en latín "spititus". Así que ustedes pueden considerar la meditación en la respiración como la conexión suya con su espíritu, la cual, a su vez, es su ancla en las tormentas de la vida.*

Instrucciones para la meditación:

Libreto del terapeuta:

*Cuando hagan la meditación en casa, necesitarán buscar un sitio tranquilo donde no les molesten. Si desean, pueden sentarse con las piernas cruzadas sobre un cojín en el piso, pueden arrodillarse o pueden sentarse en una silla con la espalda derecha. Deben sentirse cómodos, pero no tan cómodos que se vayan a quedar dormidos. Mientras meditan, es importante que permanezcan alerta.*

*Vamos a meditar en este momento:*

[Con una voz pausada y calmada, el terapeuta narra los primeros 2 minutos de la práctica de 5 minutos.]

- *Permanezcan sentados en sus sillas. Siéntense con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.*
- *Ahora cierren los ojos.* [El terapeuta verifica que los integrantes estén cómodos haciendo esto en esta sesión. A los que se sientan incómodos con cerrar los ojos, se les indica que los cierren hasta la mitad y se concentren en algún objeto que esté al alcance de su visión. A medida que los clientes se van sintiendo más cómodos en el transcurso del tratamiento, se les motivará para que cierren los ojos cada vez más y a que hagan el ejercicio en casa con los ojos cerrados.]
- *Tan sólo respiren normalmente por la nariz.*

- *Mientras respiran normalmente por la nariz, comiencen a concentrar su atención en la sensación alrededor de las fosas nasales y en el labio superior justo debajo de los orificios, la cual es producto de la respiración cuando entra y sale por la nariz. Quizá sientan un leve cosquilleo o una sensación cálida o fría, o pesada o ligera.*
- *Mantengan su concentración fija en ese punto –esta área es su ancla – el lugar al que ustedes regresarán siempre; perciban el cambio en las sensaciones en esta área mientras la respiración pasa por su "ancla".*
- *Al inicio de cada respiración, comprométanse a sentir todo lo que puedan de la sensación producto de esa sola respiración. Luego hagan lo mismo con la próxima, comprometiéndose con su práctica tan sólo una respiración a la vez.*
- *Si surge algún pensamiento, delicadamente, pero con firmeza, regresen su atención al ancla y nuevamente comprométanse a permanecer concentrados en la respiración, una respiración a la vez.*

Haga una breve pausa (por ejemplo, 5 minutos) para darle oportunidad a los miembros del grupo a que perciban la respiración.

- *Nuevamente, concentren la atención en el cambio de sensación alrededor de la nariz y el labio superior producto de la respiración según entra y sale por la nariz. Sientan si la respiración es larga o corta. ¿Pasa el aire por una de las fosas o por las dos? ¿Es frío o tibio?*
- *Si su mente divaga, sólo noten "la mente divagó" y regrésela de inmediato a su ancla. No hay que desanimarse. La mente, por naturaleza, tiende a divagar. La tarea de ustedes es entrenarse para seguir regresándola. Con delicadeza, pero con firmeza tráiganla de regreso. De la misma manera en que ustedes entrenan a un niño a que no aleje de casa, asimismo, con paciencia, ustedes entrenan la mente a que se mantenga cerca de su morada espiritual.*
- *Si confrontan dificultad con regresar la mente, pueden contar las veces que respiran hasta 10, pero no se distraigan contando. La meta es que se mantengan enfocados en su "ancla", no en los números.*

*Vamos a continuar meditando en la respiración, en silencio, por otros 4 minutos. Yo les digo cuando se termine el tiempo.*

Cuando hayan pasado los 4 minutos, el terapeuta pide a los clientes que abran los ojos.

### Evaluación del ejercicio de meditación

El terapeuta se asegura que cada miembro del grupo haya entendido la técnica. Las siguientes preguntas son ejemplos que pueden plantearse en el grupo de haber algún integrante que presente problemas con el ejercicio:

#### Libreto del terapeuta:

*Abran los ojos.*

*¿Qué les pareció?*

*¿Fueron capaces de mantener la atención concentrada en su ancla?*

*¿Sintieron la respiración? ¿En qué parte la sintieron?*

*¿Notaron si el aire entraba más por un orificio que por el otro?*

*O ¿si la respiración era larga o corta, o si era cálida o fría?*

*¿Qué sintieron (por ejemplo, cosquilleo, hormigueo, presión, sudoración, etc.)?*

[Nota: Si alguien en el grupo no sintió nada, expanda el área de concentración para que incluya toda la nariz, al igual que el área entre las fosas nasales y el labio superior.]

#### Libreto del terapeuta (continuación):

*¿Pudieron experimentar la mente como mono? Es bien persistente, ¿no es así?*

*¿Pueden ver cómo puede meterles en problemas si no tienen conciencia de hacia dónde divagó?*

*¿Fueron capaces de regresar la atención a su ancla siempre que la mente comenzaba a divagar? Requiere mucha práctica, ¿verdad que sí?*

[Nota: Según sea el caso, el terapeuta explica que no es raro que las personas tengan dificultad para regresar la mente al ancla y que el esfuerzo continuo para regresarla al ancla tiene unos beneficios duraderos aun cuando la mente divague nuevamente.]

## **8. Presentación del material nuevo con ejercicio experiencial:**

El material nuevo se ofrecerá experiencialmente todas las semanas con el propósito de ayudar a los integrantes a aumentar la conciencia del momento presente y para practicar la activación del esquema del yo espiritual. El terapeuta utilizará una técnica que requerirá que los miembros del grupo presten atención cuidadosa mientras se imparten las instrucciones. Las instrucciones para todos los ejercicios se impartirán despacio, claramente y sólo una vez. Luego de que se impartan las instrucciones, se permitirá que los integrantes del grupo hagan una sola pregunta si fuese necesario clarificar algo. Si algún integrante todavía no entendiera las instrucciones, éste pudiera pedirle a otro compañero que las repita en voz alta al grupo completo. Esta técnica fomenta la conciencia del momento presente, la unión de grupo y la cooperación.

## Material nuevo: Cómo aumentar la conciencia del yo espiritual

Libreto del terapeuta:

*Estar en un sendero espiritual requiere que ustedes echen a un lado esas cualidades o características que son incompatibles con su yo espiritual e identifiquen las cualidades o características compatibles con su sendero. Por ejemplo, no es posible que alguien con odio en su corazón pueda caminar por un sendero espiritual de amor y compasión. Así que, antes de que caminen por su propio sendero espiritual, necesitan saber en dónde se encuentran en la actualidad en cuanto a características y cualidades, hacia adónde quieren dirigirse y cuáles son los obstáculos que hay en su camino. Hoy comenzaremos con las características del yo adicto porque el mismo se ha vuelto muy automático durante todos estos años y puede tomar control fácilmente sin que se den cuenta. Por lo tanto, es bien importante que se percaten cuándo aparece y abandonen esas características indeseables. El próximo paso es identificar las cualidades y características del yo espiritual que ya ustedes poseen y otras a las que aspiran, que les mantendrán en su sendero espiritual. Una vez lo hayan hecho, estarán listos para caminar por su sendero espiritual. Recuerden, nadie puede hacerlo por ustedes. No basta con decir: "Bueno, Dios, en este momento, estoy listo para que me cargues por el sendero." No, ustedes tienen que dar los pasos. Ustedes tienen que manifestar esas cualidades en su vida diaria. Nadie puede hacerlo por ustedes.*

*El ejercicio de hoy nos ayudará a que seamos más conscientes de las cualidades y características del yo adicto que necesitamos reconocer y echar a un lado, y de las otras que son compatibles con nuestros senderos espirituales y que, por lo tanto, necesitamos fortalecer. También, este ejercicio nos ayudará a conocernos mejor y a estar más atentos a nuestra interacción con los demás, al igual que a darnos cuenta de que tenemos muchas cosas en común. Recuerden escuchar atentamente las instrucciones.*

**Ejercicio #1: Conciencia del yo adicto** (3 minutos):

Instrucciones para el terapeuta:

En un rotafolio colocado enfrente del grupo, el terapeuta despliega la siguiente página

(preparada de antemano).

El yo adicto

Instrucciones: Anote a continuación las características y cualidades de alguien que es adicto a drogas, que ansía las drogas, que compra drogas, que usa drogas o que está dejando de usar drogas.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Libreto del terapeuta:

Instrucciones al grupo:

*Como grupo, van a describir el yo adicto. Harán una lista de las características o cualidades de alguien que es adicto a las drogas, que ansía las drogas, que compra drogas, que usa drogas o que está dejando de usar drogas.*

*Uno de los participantes del grupo debe ofrecerse como voluntario para escribir en el rotafolio las características del yo adicto que el grupo indique. Cada miembro del grupo debe aportar, al menos, una característica (diferente).*

*Tienen 3 minutos comenzando ahora. Más adelante en el ejercicio, vamos a hacer referencia a esta hoja.*

Luego de los 3 minutos, el terapeuta dice: "tiempo". El terapeuta le da las gracias al grupo y le pide al voluntario que regrese a su asiento.

**Ejercicio #2 (Parte I): Conciencia del yo espiritual**

Instrucciones para el terapeuta:

El terapeuta divide el grupo en parejas. (En caso de que alguien se quede sin pareja, el terapeuta 3-S<sup>+</sup> completará la pareja.)

El terapeuta designará a un miembro de la pareja como la persona que habla y al otro como la persona que escucha.

Libreto del terapeuta:

Instrucciones del terapeuta a los que hablan:

*A los que hablan, cuando les diga que comiencen, ustedes tendrán 2 minutos para describir su yo espiritual a la persona que les escucha.*

*Les describirán a su pareja la clase de persona que son cuando están en su sendero espiritual y la clase de cualidades espirituales que ustedes quieren desarrollar. **SEAN ESPECÍFICOS. DEN UNA DESCRIPCIÓN DETALLADA.***

Instrucciones del terapeuta a los que escuchan:

*A los que escuchan, quiero que escuchen con detenimiento la descripción que da su pareja de su yo espiritual. Pueden hacer preguntas a su pareja o pedir que sean más específicos.*

*A los que hablan, tienen 2 minutos para describir su yo espiritual a su pareja **comenzando ahora.***

Al haber transcurrido los 2 minutos, el terapeuta dice: "tiempo".

### **Ejercicio #2 (Parte II): Conciencia del yo espiritual**

Libreto del terapeuta:

Instrucciones a los que escuchan:

*Ahora cada persona que escucha, cuando le toque el turno, presentará el yo espiritual de su pareja al resto del grupo. Dirá:*

*"Compañeros, les quiero presentar el yo espiritual de (nombre). Cuando (nombre) está en su sendero espiritual, él es \_\_\_\_\_ y quiere ser más \_\_\_\_\_."*

El terapeuta da 1 o 2 minutos para la introducción de cada persona que escucha.

**Ejercicio #2 (Parte III): Conciencia del yo espiritual** (2 minutos)

Lo mismo que en el paso 2, excepto que el que escucha es ahora el que habla y el que habla es el que escucha.

**Libreto del terapeuta:**

*Ahora cambien de roles con su pareja. El que habla será el que escucha y el que escucha será el que habla.*

**Instrucciones del terapeuta a los que hablan:**

*A los que hablan, cuando les diga que comiencen, ustedes tendrán 2 minutos para describir su yo espiritual a la persona que escucha.*

*Le describirán a su pareja la clase de persona que son cuando están en su sendero espiritual y la clase de cualidades espirituales que quieren desarrollar. **SEAN ESPECÍFICOS. DEN UNA DESCRIPCIÓN DETALLADA.***

**Instrucciones del a los que escuchan:**

*A los que escuchan, quiero que escuchen con detenimiento la descripción que da su pareja de su yo espiritual. Pueden hacer preguntas a su pareja o pedir que sean más específicos.*

*Los que hablan, tienen 2 minutos para describir su yo espiritual a su pareja **comenzando ahora.***

**Ejercicio #2 (Parte IV): Conciencia del yo espiritual** (Tiempo aproximado: 1 o 2 minutos por cada persona que escucha)

Igual que el paso 3.

Libreto del terapeuta:

Instrucciones a los que escuchan:

*Ahora cada persona que escucha, igual que antes, cuando le toque el turno, dará a conocer el yo espiritual de su pareja al resto del grupo.*

*Dirá:*

*"Compañeros, les quiero presentar el yo espiritual de (nombre). Cuando (nombre) está en su sendero espiritual, él es\_\_\_\_\_ y quiere ser más\_\_\_\_\_."*

El terapeuta da de 1 a 2 minutos para la introducción de cada oyente.

**Ejercicio #2 (Parte V): Conciencia del yo espiritual** (3 minutos)

Instrucciones para el terapeuta:

El terapeuta rompe la hoja con la descripción del yo adicto y la pega en un sitio visible en la pared. En la hoja a continuación está escrito lo siguiente (preparada de antemano):

Yo espiritual

Instrucciones: Anote a continuación las características o cualidades espirituales de los individuos en este grupo.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Libreto del terapeuta:

Instrucciones a los integrantes del grupo:

*El grupo ahora escogerá a una persona para que resuma, con la ayuda de los demás integrantes del grupo, las cualidades del yo espiritual de este grupo y a las que aspira.*

*La persona seleccionada escribirá estas cualidades y aspiraciones espirituales en el rotafolio.*

*Tienen 3 minutos comenzando ahora.*

Luego de los 3 minutos, el terapeuta dice "tiempo" y pide a los integrantes del grupo que regresen a sus asientos.

El terapeuta pega la hoja con las cualidades del yo espiritual al lado de la hoja con las cualidades del yo adicto en preparación para el próximo segmento.

**El terapeuta resume las cualidades del yo espiritual y las contrasta con las del yo adicto** [2 minutos].

Libreto del terapeuta:

*Gracias por compartir su yo espiritual con el resto del grupo. Vamos a sacar un momento para experimentar todas las cualidades maravillosas que están en este salón ahora, las que ustedes poseen y las del resto de sus compañeros de grupo. Por lo regular, interactuamos con las cualidades sumamente negativas del yo adicto de cada cual que aparecen aquí en esta lista (el terapeuta señala al grupo la lista que generaron con las cualidades del yo adicto), y con frecuencia no reconocemos la naturaleza espiritual de cada cual. Estar en un sendero espiritual no tan sólo significa reconocer sus propias cualidades espirituales, sino también ser capaces de valorar las cualidades espirituales de los demás y las metas que tienen en su sendero espiritual.*

*Hoy vimos cuán similares son nuestros senderos espirituales, ¿verdad? Podemos tener creencias religiosas distintas, pero todos queremos lo mismo. Todos queremos estar felices. Todos queremos estar en paz. Todos queremos estar libres de sufrimiento. Ninguno de nosotros quiere hacerse daño a sí mismo ni hacerle daño a los demás. La identificación de sus aspiraciones espirituales es un primer paso importante. Sin embargo, no basta con decir, por ejemplo, que uno quiere ser bondadoso. Necesitamos echar a un lado todos los pensamientos, palabras y actos de crueldad y, en su lugar, practicar a tener pensamientos bondadosos, a hablar palabras bondadosas y a llevar a cabo obras bondadosas.*

*Durante la semana, cuando ustedes se enfrenten a decisiones que pudieran poner en riesgo su salud o la de los demás, piensen en estas cualidades maravillosas que han identificado hoy y permitan que su yo espiritual decida permanecer en su sendero espiritual y pensar, hablar y actuar de una manera que sea compatible con el sendero suyo. Ustedes pueden hacerlo. Ante cualquier situación de alto riesgo, saquen un momento para concentrarse en su ancla y para tener acceso a su yo espiritual; él sabe lo que hay que hacer. No dejen que el yo adicto tome control. En su lugar, dejen que estas cualidades maravillosas se manifiesten por sí solas. Cuando lo hacen, ustedes y los que los rodean se beneficiarán.*

## **9. Período de preguntas y respuestas:**

Después de la presentación experiencial del material nuevo, el terapeuta plantea las preguntas para la discusión grupal y, así, determina si han entendido bien la importancia del material nuevo en su vida diaria, específicamente en la prevención de daño a ellos y a los demás y si los miembros del grupo pueden identificar las cualidades espirituales que han demostrado durante la sesión.

Libreto del terapeuta:

- A. ¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy les puede ayudar a mantenerse abstinentes en la próxima semana?*
- B. ¿De qué manera lo que han aprendido aquí hoy evitará la transmisión de infecciones como el VIH?*
- C. ¿Qué músculos espirituales ejercitaron hoy? [El terapeuta señala el cartel con el compromiso.]*

## **10. Resumen:**

El terapeuta da un breve repaso de toda la sesión

Libreto del terapeuta:

*Hoy,*

- *practicamos la meditación en la respiración y la conciencia del momento presente para comenzar a quitarle el control al yo adicto y fortalecer el yo espiritual.*
- *aprendimos que hacen falta unos músculos espirituales fuertes y que es necesario un programa de entrenamiento riguroso que se ponga en práctica a diario para mantenerlos fuertes.*
- *aprendimos que la comunicación efectiva requiere que se hable y que se escuche conscientemente.*
- *aprendimos que tenemos que reconocer las características negativas del yo adicto y sustituirlas con las cualidades espirituales.*
- *aprendimos cuán similares son nuestros senderos espirituales.*

*En unos minutos terminaremos la reunión de grupo. Hasta que nos volvamos a reunir, continúen acordándose de su verdadera naturaleza espiritual. Una vez se regresa a la rutina diaria, es muy fácil perder de perspectiva quién uno es realmente. Sólo recuerden que no son su yo adicto. El yo adicto es ese patrón de hábito de la mente que nos miente constantemente, prometiéndonos aliviar nuestro sufrimiento pero, en verdad, lo que nos provoca es más y más sufrimiento. No lo olviden. Acuérdense de su naturaleza espiritual y la capacidad de ésta para amar y ser compasiva, y manifiéstela en su vida diaria. Sé que pueden hacerlo. Sigán practicando la meditación diariamente y traten de ser más conscientes de todo lo que hagan. Con la práctica, están fortaleciendo sus músculos espirituales, fortaleciendo su yo espiritual y debilitando su yo adicto. Cada paso que den en su sendero espiritual, no importa cuán pequeño, les acercará más a la meta. Y hoy han dado unos cuantos pasos. Bien hecho.*

*Vamos a terminar como siempre lo hacemos, con nuestro estiramiento espiritual.*

## **11. El estiramiento espiritual.**

En el apéndice se ilustra el estiramiento espiritual. La intención es que los miembros del grupo renueven su compromiso de seguir por un sendero espiritual, durante el día, en sus pensamientos, palabras, actos, percepción y de permanecer dispuestos a experimentar y a manifestar la naturaleza espiritual en todas sus actividades diarias. Los miembros del grupo se ponen de pie y, a la vez que asumen las diferentes posturas, hacen las afirmaciones que siguen.

Libreto del terapeuta:

*Por favor, pónganse de pie y repitan conmigo:*

1. *Hoy, sigo en mi sendero espiritual (con las manos sobre la cabeza y las palmas juntas).*
2. *Que mis pensamientos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante de la frente, las palmas juntas);*
3. *Que mis palabras reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente a la boca, las palmas juntas);*
4. *Que mis emociones reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos delante del pecho o corazón, las palmas juntas);*
5. *Que mis actos reflejen mi naturaleza espiritual (con las manos frente al abdomen, las palmas juntas);*
6. *Que mi percepción refleje mi naturaleza espiritual, (con las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el suelo);*
7. *Que pueda tener la disposición y estar receptivo a mi naturaleza espiritual (las manos estiradas a los lados, los dedos apuntando hacia el cielo);*
8. *Yo soy mi naturaleza espiritual (de regreso a la postura inicial con las manos encima de la cabeza y las palmas juntas).*

## **12. Fin**

Libreto del terapeuta:

*Me alegró verlos a todos hoy. Nos vemos la semana que viene.*