

Sesión 6: Entrenamiento en sabiduría #1 — Cómo llenar la mente con el yo espiritual

La mente antecede todas las cosas;
la mente las gobierna, la mente las fabrica.
Si alguien habla o actúa con una mente
pura, entonces la felicidad le seguirá
como la sombra que no se va.
(*Dhammapada 1*)

Metas terapéuticas de la Sesión 6: Esta sesión comienza el entrenamiento en sabiduría con sus dos componentes: visión correcta y pensamiento correcto. La meta fundamental de esta sesión es ayudar al cliente a fortalecer su esquema del yo espiritual elaborándolo y haciendo más accesible su activación en el diario vivir. Se utilizará la metáfora de la construcción de una carretera. Se enseña al cliente a que vea al yo adicto como una manera habitual de pensar que se ha convertido en una autopista; fácil de entrar en ella y difícil de salir de ella. Tan pronto como los pensamientos entran en esta autopista de gran velocidad, tales pensamientos lo conducirán al sufrimiento. Para reemplazar este patrón de hábito dañino de la mente con el yo espiritual, el cliente necesita tener acceso fácil a su sendero espiritual de la misma manera en que el yo adicto tuvo acceso a la autopista en una ocasión. En esta sesión, el cliente comienza el proceso preparando un plano de su sendero espiritual. Este plano ayuda al cliente a estructurar el destino de su sendero espiritual [por ejemplo, la liberación del sufrimiento], su base [moralidad], los materiales de pavimentación [las cualidades espirituales], y los carriles bien definidos que ayudarán a mantener al viajero encaminado [los libretos cognitivos habituales (por ejemplo, la oración o afirmación *metta*) y los planes de acción conductuales (por ejemplo, la meditación)]. El cliente también identifica las señales de acción multisensoriales [las rampas de acceso] que le indican los puntos de entrada a su sendero en su diario vivir. Por último, desarrolla un plan diario que le ayude a mantenerse en su sendero espiritual durante el día.

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

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hola “nombre”. Bienvenido a la sesión número seis de la terapia en espiritualidad. Que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con seguir por su sendero espiritual, ¿estoy en lo correcto? [El terapeuta solicita del cliente el compromiso continuo con la terapia.] Antes de que hagamos nuestro repaso de la sesión pasada, comencemos practicando la meditación en la respiración. Como sabe, la mente tiene un centro espiritual donde usted puede experimentar su verdadera naturaleza espiritual [o, según la creencia del cliente, la presencia de Dios o de un Poder Superior]. Casi nunca tenemos esa experiencia en nuestro diario vivir porque la mente tiene la tendencia a divagar de un lado 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 con facilidad. 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 que se mantenga enfocada en una sola cosa. ¿Está listo para trabajar arduamente?

[El terapeuta da las instrucciones en detalle:]

- Siéntese con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.
- Cierre los ojos. [El terapeuta se asegura que el cliente se siente 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 enfoque su atención en 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 que llamamos “una sola respiración a la vez”. Al comienzo de cada respiración, comprométase a observar detenidamente el cambio de sensaciones producto de esa sola respiración. Luego, fije la atención firmemente en su ancla durante esa sola respiración; después en la siguiente y en la siguiente. Continúe con esto, domando la mente como mono, con cada respiración.

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

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

Por ejemplo,

a) si al cliente se le dificulta percibir alguna sensación, expanda el foco de atención para que incluya la parte interna de las fosas nasales y la parte superior de la nariz. Si el cliente percibe 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, tiene dificultad con la mente inquieta, el terapeuta dará 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 apenas 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 inquieta como mono, llega la motivación de trabajar intensamente para entrenarla. Es posible que nunca se haya dado cuenta de cuán difícil es entrenar la mente. Recuerde que es la mente como mono que le traerá problemas, así que siga trabajando arduamente para entrenarla. Sea persistente.

Cada vez que la mente se aleje del ancla, regrésela con delicadeza, pero con firmeza. De la misma manera que usted enseña a un niño a alejarse de lo que pudiera ocasionarle daño, entrene su mente con delicadeza, pero con firmeza a que se aleje de pensamientos y sentimientos que pudieran activar el yo adicto. Siga trayendo la mente al ancla una y otra vez. Si se percata de que sigue distraído con los pensamientos, puede contar las veces que respira al final de cada respiración. Respire con normalidad y cuente cada respiración luego de haber percibido las sensaciones producto de 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 practicar hasta tener 10 respiraciones. Yo le ayudo. Siéntese derecho y cierre los ojos. Respire con normalidad y concentre la atención en su ancla, el área alrededor de 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. Igual que lo hizo anteriormente, 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. Comencemos.

Inhale, exhale, cuente “uno”.
Inhale, exhale, cuente “dos”.
Inhale, exhale, cuente “tres”.
Inhale, exhale, cuente “cuatro”.
Inhale, exhale, cuente “cinco”.
Inhale, exhale, cuente “seis”.
Inhale, exhale, cuente “siete”.
Inhale, exhale, cuente “ocho”.
Inhale, exhale, cuente “nueve”.
Inhale, exhale, cuente “diez”.

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

Recuerde que contar las veces que respira es un instrumento que le ayuda a 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 reemplazo del yo adicto con el yo espiritual mediante el entrenamiento en dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría
- Moralidad --no hacerse daño a sí mismo ni a los demás en el diario vivir ni con palabras, ni con actos ni con el modo de subsistencia-- es la base de un sendero espiritual.
- El yo espiritual provee un poder protector.
- Ética diaria comienza con no hacerse daño a sí mismo:
 - o Cuando le hace daño a los demás, usted siempre se perjudica primero.
 - o Sienta compasión porque todo el mundo sufre y todo el mundo quiere estar feliz y libre de sufrimiento.
 - o Uso de su meditación *metta*; reemplazo de los libretos del yo adicto con nuevos libretos de amor bondadoso

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. Comenzamos a trabajar diciendo que sustituir el yo adicto con el yo espiritual requiere entrenamiento en dominio de la mente, en moralidad y sabiduría, igual que poner en práctica diariamente las cualidades espirituales. Terminamos nuestro entrenamiento en dominio de la mente y, en las pasadas dos sesiones, nos enfocamos en el entrenamiento en moralidad, la cual definimos como “no hacernos daño ni hacerle daño a los demás”. Estuvimos de acuerdo con que esa es la base de su sendero espiritual. Dijimos que el yo adicto está asociado con la palabra, la acción y el modo de subsistencia que ocasiona daño a uno mismo y a los demás. Hablamos de cómo el yo espiritual puede proveerle un poder protector en situaciones de alto riesgo porque puede motivarle a aprender cómo prevenir el daño y eliminar el deseo. Hablamos de cómo la ética diaria comienza con no hacerse daño a usted mismo. Aprendió que, cuando le hace daño a los demás, usted se perjudica primero. Además, cuando usted trata a los demás con compasión, usted se trata con compasión también. Cosechamos lo que sembramos.

Hablamos de cómo todo el mundo quiere lo mismo: estar feliz y libre de sufrimiento. Luego, practicamos la técnica llamada meditación *metta* para sustituir los viejos libretos dañinos del yo adicto --esas grabaciones que se repiten en nuestra mente-- por unos libretos nuevos de amor bondadoso y compasión, los cuales le beneficiarán tanto a usted como a los demás de ahora en adelante

Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de “entrenador”
- Discusión de la experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
 - o ¿Utilizó el cliente las afirmaciones *metta* en su diario vivir para desactivar emociones negativas?
 - o ¿Hizo el cliente su estiramiento espiritual diariamente?
 - o ¿Hizo el cliente el ejercicio de conciencia del momento presente (interrumpió lo que estaba haciendo tres veces al día para tener conciencia de la activación del esquema del yo adicto)?
 - o ¿Hizo el cliente el ejercicio diario de la meditación en la respiración y la terminó haciendo las afirmaciones *metta*?
 - o ¿Utilizó el cliente la afirmación u oración personal para volver a enfocarse?
 - o ¿Evitó el cliente los daños asociados con el uso de drogas y las relaciones sexuales sin protección?
 - o ¿Superó el cliente el deseo mediante la técnica de “observar y nombrar”?
- Identifique ejemplos específicos sobre la experiencia y cómo el cliente manifestó, durante la semana, las cualidades espirituales (amor bondadoso y tolerancia) asignadas en la sesión anterior.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a repasar la asignación de la semana pasada. Recuerde que soy su entrenador, así que estaré repasando lo que hace todas las semanas. Es importante que sea honesto conmigo con relación a la práctica para que pueda ayudarlo a mantenerse encaminado y a mantener sus músculos espirituales fuertes. ¿Okey?

Durante la semana, usted iba a trabajar con sus cualidades espirituales de amor bondadoso y tolerancia al utilizar sus afirmaciones *metta* –“que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”– las veces que tuviera algún encuentro difícil con alguien. También, iba a terminar su meditación diaria haciendo dicha afirmación. ¿Cómo le fue?

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

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

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

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

¿Ha practicado la meditación en la respiración? Su asignación era practicar por 30 minutos diarios. ¿Lo pudo hacer?

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

¿Ha estado haciendo su afirmación u oración personal para reenfocarse cuando el yo adicto trata de infiltrarse?

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

Durante la semana, ¿hizo lo que pudo para evitar la propagación del VIH y otras infecciones asociadas con el uso de drogas y las prácticas sexuales sin protección?

¿Ha sido capaz de “desafiar” el 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?

[Nota al terapeuta: El propósito de esta discusión es estimular la práctica mientras ayuda al cliente a identificar sus propias cualidades espirituales. Por lo tanto, si el cliente no ha practicado, el terapeuta pedirá al cliente que describa alguna situación ocurrida en la semana a fin de identificar momentos en que éste manifestó esfuerzo, determinación firme, ecuanimidad, moralidad, amor bondadoso y tolerancia; las seis 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 tiene dificultad; lo que 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 usted ya conoce sobre los esquemas del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

Material nuevo: Entrenamiento en sabiduría #1 — Cómo llenar la mente con el yo espiritual

Información básica: Hoy, la sesión comienza con el entrenamiento en sabiduría, la cual consiste de dos de los ocho componentes del Noble Sendero Óctuple: visión correcta y pensamiento correcto. En las enseñanzas budistas, tener visión correcta significa comprender que todos los fenómenos existentes son impermanentes (*anicca*), sin identidad personal (*anatta*) y, por ende, están sujetos al sufrimiento (*dukkha*). Para fines de la terapia 3-S, “visión correcta” se interpreta como el entendimiento de que el yo adicto es meramente un proceso cognitivo que ocasiona sufrimiento, que es impermanente y que no es la verdadera naturaleza del cliente.

El segundo componente de sabiduría es “pensamiento correcto”, que se traduce frecuentemente en los textos budistas como intención correcta. En las enseñanzas budistas, se dice que la mente antecede todas las cosas; “la mente las gobierna, la mente las fabrica”. Se dice que hay dos clases de pensamientos, los que conducen a hacer daño y los que conducen a Nibbana (en Sánscrito “nirvana”); y que lo que pensamos y reflexionamos con frecuencia se convierte en la predisposición de la mente. Por lo tanto, se nos exhorta a que echemos a un lado los pensamientos que llevan a hacer daño y que, en su lugar, cultivemos los pensamientos que conducen a Nibbana (Majjhima Nikaya: 19). Claro está, dicha creencia no es exclusiva de las enseñanzas budistas. No sólo se enfatiza en muchas de las tradiciones religiosas, sino que es la base de la terapia cognitiva.

En la terapia 3-S, “pensamiento correcto” se interpreta como el proceso en que el cliente llena la mente con el yo espiritual y aprende a desviar el pensamiento hacia un sendero espiritual que revelará la verdadera naturaleza y pondrá fin al sufrimiento producto del yo adicto. Tal interpretación también es compatible con la teoría del esquema del yo. Recuerde al cliente que el esquema del yo o piloto automático, el cual es extremadamente complejo y está bien ensayado, es el que está más disponible para activación y, por ende, es el que se activa con más frecuencia en el diario vivir. Para muchos clientes en tratamiento contra la adicción, independientemente de su creencia espiritual o religiosa, el esquema del yo adicto será el más complejo y estará más ensayado en esta etapa de su recuperación en comparación con el esquema del yo espiritual.

Durante los años de adicción, el piloto automático del adicto se ha convertido en una compleja red del yo adicto, con múltiples ataduras a las emociones, sensaciones físicas, libretos cognitivos y planes de acción conductuales. Cualesquiera de éstos pueden “poner en marcha” el piloto automático en una gama de contextos cada vez más extensa. Por tal razón, en la sesión 3, se le enseñó al cliente las técnicas para identificar las partes que componen el

esquema de su yo adicto, de manera que pudiera interrumpir su automatización y reenfocarse en su sendero espiritual. Tales estrategias se enseñaron primordialmente para ayudar al cliente a que se preparara para las infiltraciones del yo adicto, las que se esperaban que fueran predominantes en aquella etapa de su recuperación. Ahora, en esta sesión, la tarea del terapeuta es ayudar al cliente a definir, desarrollar y ensayar su esquema del yo espiritual para que sustituya su yo adicto. La meta es hacer que el yo espiritual esté más accesible en todos los contextos, no sólo en los días festivos y festividades religiosas --o cuando el yo adicto intente infiltrarse-- sino todos los días y en todos los aspectos de su vida diaria.

Así que ¿cómo el cliente hará esto? El proceso de fortalecer un esquema del yo espiritual es lo opuesto del proceso de debilitar el esquema del yo adicto. Para reducir la automatización del yo adicto, el cliente aprende a interrumpir y, por ende, a debilitar las conexiones que las conductas perjudiciales de adicto tienen con emociones, sensaciones físicas, libretos cognitivos y planes de acción conductuales. Ahora, hará lo contrario. Para poder fortalecer el yo espiritual y aumentar su automatización, hay que elaborar y ensayar el esquema, al igual que habrá que crear una red de enlaces con las emociones, sensaciones físicas, libretos cognitivos y planes de acción conductuales. El cliente comenzó este proceso en las sesiones anteriores al establecer una base moral para su sendero espiritual, al comprometerse consigo mismo a que no haría daño con lo que dijera, con lo que hiciera, con el modo de subsistencia que tuviera y al ser más consciente. También aprendió a desarrollar y a utilizar los libretos cognitivos de amor bondadoso y de compasión las veces en que el yo adicto se infiltrara. Sin embargo, aún no ha aprendido cómo activar su yo espiritual en todos los aspectos de su vida diaria. Ello conllevará crear una red de nuevos enlaces que puedan activar el yo espiritual en contextos en que, por lo regular, no se activaría.

La red de nuevos enlaces se crea con “libretos cognitivos”, “planes de acción conductuales” y “señales multisensoriales para actuar”. Es indispensable que estos tres conceptos se tengan bien claros cuando se efectúe la sesión. Reitere que un **libreto cognitivo** se define como algo que el cliente se dice a sí mismo de manera habitual. Por ejemplo, un libreto cognitivo asociado con el esquema del yo adicto pudiera ser algo como: “Mañana dejo de usar drogas” o “un poquito no me hará daño”; es la grabación que se repite constantemente en la mente de la persona adicta a drogas. Compare este tipo de libreto con un libreto del yo espiritual, como por ejemplo una de las afirmaciones *metta* que le enseñó a hacer al cliente en la terapia, “que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”. Otro ejemplo de un libreto cognitivo para la activación del yo espiritual es la afirmación u oración corta personal que le enseñó al cliente para que la repitiera en silencio a fin de reenfocarse luego haber interrumpido al yo adicto.

Las asignaciones que se le han dado al cliente para hacer en casa han incluido utilizar las afirmaciones personales y las afirmaciones *metta* especialmente en situaciones de estrés; por lo que ya debe estar bastante familiarizado con el concepto de libretos cognitivos. Sin embargo, para poder aumentar la automatización del yo espiritual en su vida cotidiana, el cliente necesita llenar su mente con este tipo de libretos cognitivos durante el día. Todas las principales tradiciones religiosas fomentan esta práctica. Por ejemplo, a los musulmanes se les pide que oren cinco veces al día y se les enseña a interrumpir sus actividades diarias con frecuencia para que alaben a Alá y recuerden su sendero espiritual. Prácticas similares se promueven en las tradiciones judeocristianas. En los salmos, David dice: “Siete veces al día te

alabo” y Pablo, en las cartas a los tesalonicenses, exhortó a los cristianos a que “oraran sin cesar”. En la iglesia oriental ortodoxa, hay una tradición antiquísima de hacer la Oración de Jesús --Jesucristo, ten misericordia de mí-- continuamente durante el día. Todas estas tradiciones sugieren que, al llenar la mente de esa manera, las personas están más capacitadas para sentir la paz de su naturaleza espiritual. Es por ello que la terapia 3-S ayuda al cliente a crear y establecer para sí mismo una “tradición personal” de libretos cognitivos que le servirán para fortalecer su sendero espiritual.

El próximo concepto importante en esta sesión es el **plan de acción conductual**. Recuerde lo que se habló en sesiones anteriores, que un plan de acción es una secuencia de conductas que tienden a “manifestarse por sí solas” automáticamente, de forma tal que conductas realmente disparejas dan la impresión de ser una sola acción. El ejemplo que a veces se utiliza es el acto de ordenar una comida en un restaurante, el cual incluye muchas acciones complejas, pero que están tan bien aprendidas y practicadas que dan la impresión de ser un solo acto; y si alguien preguntara, posiblemente estaríamos en apuros para desarmar sus componentes.

Usted pudiera pensar en un plan de acción del yo adicto de igual forma. El mismo incluiría una secuencia de actos complejos requeridos para buscar y usar drogas, incluso buscar e interactuar con el que distribuye la droga, prepararla y administrarla. Las personas que usan drogas y que la han usado por un período de tiempo sencillamente dejan de tener conciencia de la secuencia de actos que realizan. Los hacen tan automáticamente y, a raíz de eso, tienen gran dificultad para cambiar su conducta. Claro está, los libretos cognitivos y planes de acción son extremadamente difíciles de cambiar porque, por definición, ya no se tiene conciencia de los múltiples componentes ni de cómo todos están entrelazados. No podemos cambiar nada de lo que no tengamos conciencia. Es por eso que, en sesiones anteriores, se enseñó al cliente a crear conciencia de estos libretos cognitivos y planes de acción asociados con el yo adicto y a interrumpirlos. Ahora, en esta sesión, es momento de que el cliente aprenda cómo aumentar la automatización de su yo espiritual. La manera de hacerlo es creando unos libretos cognitivos y planes de acción que le ayuden a establecer una red de enlaces y asociaciones entre sus actividades cotidianas y su sendero espiritual.

Lo que nos trae al tercer concepto que se utilizará en esta sesión; **“señales multisensoriales para actuar”**. En esta etapa del tratamiento, es posible que el cliente se sienta abrumado con señales multisensoriales que activan su yo adicto por la asociación constante con los libretos y planes de acción de adicto. A cada cliente en el tratamiento contra la adicción se le ha enseñado a identificar un sinnúmero de señales visuales, sonoras, olfativas, gustativas y táctiles en su ambiente que precipitan el deseo y subsiguientemente el uso de drogas. La meta de esta sesión es crear señales multisensoriales que puedan asociarse con los libretos y planes de acción del yo espiritual y, por ende, activar y desarrollar el esquema del yo espiritual del cliente.

En esta sesión, el cliente aprende a utilizar estos conceptos para crear un “plano” de su sendero espiritual y crea un plan diario detallado para llenar la mente con su yo espiritual durante todas sus actividades cotidianas.

Segmento 1 -- Entrenamiento en sabiduría

Visión correcta –

- Comprensión de que el ansia o deseo de usar drogas --su yo adicto-- ocasiona sufrimiento
- Comprensión de que el sufrimiento termina cuando la persona experimenta su naturaleza espiritual
- Usted no es su yo adicto; ésta no es su verdadera naturaleza.
- Llene la mente de su yo espiritual; ésta es su verdadera naturaleza.

Pensamiento correcto – la intención firme de seguir por el sendero espiritual:

- Todo comienza con la mente.
- El pensamiento de adicto es una forma habitual que resulta en daño.
- Los hábitos viejos se pueden cambiar. Se requiere un compromiso, determinación, esfuerzo y conciencia constante del momento presente.

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted comenzará con el entrenamiento en sabiduría al presentar el primer componente: visión correcta. La manera de hacerlo es reiterando lo que se ha dicho en las sesiones anteriores con relación al yo adicto; que causa sufrimiento y que no es la naturaleza verdadera del cliente. Enfaticé que la naturaleza espiritual del cliente pudiera haber estado oculta por mucho tiempo, pero que aún está presente esperando a que el cliente despeje el camino que conduce a ella. Sin embargo, una vez se haya despejado el sendero hacia su naturaleza espiritual, tiene que usarse y darle mantenimiento; de lo contrario, muy pronto volverá a ocultarse. Mientras más lo use, más amplio y accesible se hará. Una vez haya hablado brevemente de la visión correcta, puede presentarle el segundo componente del entrenamiento en sabiduría, que es pensamiento correcto.

Usted pudiera preguntar al cliente si ha oído el dicho de “todo comienza con la mente” o, si lo desea, puede utilizar una cita bíblica con la que el cliente esté más familiarizado. Después puede indicarle que, si él reflexiona en lo que dice la frase, será capaz de ver al yo adicto por lo que realmente es: una manera habitual de pensar y de actuar. Esta manera habitual de pensar se ha convertido como en una autopista, de la cual es difícil salir, pero muy fácil de entrar por tener muchas rampas de acceso. Estas rampas de acceso son las señales o cosas en el ambiente que precipitan la activación del yo adicto en el diario vivir. Son cosas que se ven, se oyen, se huelen, se saborean y dan pie al uso de drogas o a otro tipo de conducta dañina.

Explique que, en el pasado, cuando quedaba atrapado en la autopista del adicto, incapaz de salirse, éste no podía detenerse el tiempo suficiente para percatarse de que la forma de pensar habitual del yo adicto era realmente la que le producía tanto sufrimiento. La buena noticia es que ahora él tiene los instrumentos para ser más consciente y poder salirse de dicha autopista. Al aumentar la conciencia del momento presente, los patrones de hábito de la mente del yo adicto pueden reemplazarse con unos nuevos. Déjele saber que la mejor manera de cambiar un patrón de hábito de la mente es reemplazándolo con otro. La meta del cliente es reemplazar la autopista del yo adicto con el sendero espiritual del yo espiritual. Reconozca

que no será tarea fácil hacer que su sendero espiritual esté tan accesible en su vida diaria como una vez estuvo la autopista del yo adicto. No obstante, asegúrele que con perseverancia, determinación firme, esfuerzo y con las destrezas que aprende en esta terapia, puede lograrlo.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hoy, comenzaremos con el entrenamiento en sabiduría. Este entrenamiento tiene dos componentes: visión correcta y pensamiento correcto; lo que implica comprender que el yo adicto, con su constante deseo, ocasiona sufrimiento y que el yo adicto no es su verdadera naturaleza. Su verdadera naturaleza ha estado escondida por largo tiempo, pero está presente, esperando a que usted despeje el camino que lleva a ella. ¿Alguna vez ha visto un camino lleno de maleza porque no se ha usado? Pues lo mismo ocurre con su sendero espiritual, que puede llenarse rápidamente con los viejos patrones de hábito --como el del yo adicto--, a menos que usted lo use todo el tiempo y le dé mantenimiento.

Durante los años pasados, la ruta que usted ha seguido en la vida ha tenido un solo destino y el mismo ha sido el uso de drogas. Es más, ya ni es un sendero ni un camino, ya es una autopista con muchas rampas de acceso. Es tan fácil entrar a esta autopista de adicto, pero muy difícil salir. Parece que adondequiera que vaya en su diario vivir siempre habrá algo que le active el yo adicto y lo devuelva a la autopista de adicto, ¿verdad? Usted puede imaginar que sus sentidos son como las rampas de acceso de esta autopista. Estoy seguro que usted ha tenido la experiencia de tener un deseo súbito de usar drogas porque vio una aguja o parafernalia de drogas. [El terapeuta ajusta el ejemplo de la señal a la droga que el cliente haya elegido.] Hasta algún olor o sabor pudiera recordarle la droga, ¿verdad? De hecho, en el transcurso de los años, cada uno de sus sentidos --la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto-- han estado atados a su yo adicto. En la actualidad, un sinnúmero de cosas diferentes en su ambiente pueden activar su yo adicto y regresarlo a esa autopista que le lleva al uso de drogas y otro tipo de conducta dañina. Como usted ha estado atrapado en esta autopista por tanto tiempo, usted ha perdido la noción de que esta autopista es, en verdad, un patrón de hábito de la mente, una manera habitual de pensar. La buena noticia es que, con conciencia del momento presente, usted puede salirse de la autopista de adicto y entrar en su sendero espiritual.

Hoy, vamos a hablar de cómo hacerlo y cómo lograr que su sendero espiritual tenga un acceso fácil en su vida diaria, igual que la autopista del adicto lo fue en un pasado. Así que, ¿está listo para comenzar? [El terapeuta espera por la respuesta.]

Segmento 2 -- Creación de un plano para un sendero espiritual

- Metáfora de la construcción del camino
- Hoja de trabajo: Plano del sendero espiritual
 - o Destino (destino final espiritual – por ejemplo, la iluminación)
 - o Base – Moralidad (no hacerse daño ni hacerle daño a los demás)
 - o Materiales para la pavimentación – las cualidades espirituales
 - o Carriles – los libretos cognitivos (por ejemplo, la afirmación u oración *metta*) y los planes de acción (por ejemplo, meditación, rituales de conciencia del

momento presente relacionada con los medicamentos)

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted y su cliente trabajarán con la hoja de trabajo del plano del sendero espiritual que aparece en este manual y en el cuaderno del cliente. Explique al cliente que, al igual que un constructor de carreteras necesita de un plano para construir la carretera nueva, también él necesita un plano si va a comenzar con la limpieza de su sendero espiritual y a hacerlo más accesible en su diario vivir. Usted repasará la hoja de trabajo comenzando con el destino final del sendero. Esto no debe entenderse como una meta a corto plazo, sino más bien lo que está al final del sendero, visto desde una perspectiva espiritual o religiosa. [Si el cliente entiende que la abstinencia es el destino de su sendero, usted deberá explicarle que eso es ciertamente una meta a corto plazo que está en su sendero espiritual, pero que no es el destino final de su sendero espiritual.] El destino dependerá, por supuesto, de las creencias espirituales y religiosas de cada cliente. Para algunos clientes pudiera ser la unión con Dios o el cielo, o nirvana; para otros pudiera ser la iluminación o el conocimiento de su verdadera naturaleza.

Enfatice que, al comienzo de un viaje largo o al sentirse cansado mientras se hace la travesía, pudiera ser muy útil tener en mente el destino final. Es lo que le motivará a seguir adelante. Una vez el cliente haya identificado su destino final, deberá tomar en consideración la manera en que construirá su sendero; específicamente cuál es la base de su sendero y cuáles son los materiales de pavimentación que utilizará para evitar que la maleza vuelva a cubrir el camino. Esta información ya aparece en la hoja de trabajo del plano. Según se discutiera en las sesiones anteriores, la base del sendero es la moralidad y las piedras para pavimentarlo son las cualidades espirituales con las que ha venido trabajando intensamente, en la terapia, para fortalecerlas.

Explíquelo que su sendero espiritual no puede volver a llenarse de maleza si la base de su sendero es evitar hacerse daño y evitar hacerle daño a los demás; y si ha utilizado las cualidades espirituales de generosidad, moralidad, renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, determinación firme, amor bondadoso y ecuanimidad. Una vez haya discutido la base del sendero y las piedras para pavimentarlo, mencione que lo próximo con lo que un constructor de carreteras trabajaría sería en la creación de unos carriles bien definidos para mantener a los transeúntes en la vía y para que se les haga más fácil llegar a su destino. Para el sendero espiritual del cliente, estos carriles son los libretos y planes de acción del yo espiritual, los que se han definido como los pensamientos y actos habituales que mantendrán al cliente en su sendero espiritual. Recuerde al cliente la afirmación u oración personal, el himno o cántico y las afirmaciones *metta* que se le pidió que hiciera. Explíquelo que en vez de usar estas afirmaciones personales, estos cánticos y las afirmaciones *metta* únicamente cuando el yo adicto se infiltre, ahora puede llenar su mente con todos ellos. Lo que quiere decir que, de ahora en adelante, no dejará su mente desatendida ni un instante y que ahora, a cada oportunidad que tenga, deberá hacer su oración o afirmación personal y sus afirmaciones *metta*.

Cuando no esté ocupado en algo de provecho que requiera su atención total, deberá estar ocupado diciendo en silencio los libretos del yo espiritual. Al llenar su mente de esta manera, mantendrá el dominio sobre su mente y no se descarrilará de su sendero espiritual. Para ayudarlo a comenzar a llenar su mente de tal manera, enséñele cómo sincronizar, durante el día, la afirmación personal con la respiración y con la manera de caminar. Por

ejemplo, si la afirmación es “yo soy mi naturaleza espiritual”, pues al inhalar dirá “yo soy” y, al exhalar, dirá “mi naturaleza espiritual”. O tal vez el cliente haya escogido una oración más corta, como “gloria a Dios”. De ser así, entonces que diga al inhalar “gloria” y al exhalar “a Dios”.

De la misma manera, la oración puede sincronizarse con el movimiento de las piernas al caminar. Explíquelo que las tradiciones religiosas más importantes recomiendan la práctica de llenar la mente con el yo espiritual y, si lo considera prudente, refiérase específicamente a las enseñanzas y prácticas de cada cliente dentro de la creencia religiosa que profesa. Recuérdele la advertencia que aparece en muchos libros religiosos contra la repetición banal y enfatice que, al hacer su oración o afirmación, es importante que la misma no se torne mecánica, sino que permanezca completamente atento al significado de las palabras y la relación existente entre las palabras y su sendero espiritual.

Si usted entiende que el cliente está en la etapa de recuperación en que pudiese hacer exitosamente la práctica budista de conciencia de las cuatro posturas, que comprende conciencia continua de las sensaciones físicas asociadas con estar de pie, caminando, sentado o acostado, siéntase en la libertad de enseñarle dicha técnica. Sin embargo, nuestra experiencia ha sido que, al principio en la recuperación, la mayoría de los clientes tendrá dificultad en mantener la concentración requerida para dicha práctica y considerará que le resulta más útil utilizar como instrumento la afirmación y la oración. Una vez usted haya discutido el que no se desatienda la mente ni por un segundo, sino que la llene intencionalmente con los libretos del yo espiritual, usted repasará con él los actos habituales necesarios para el sendero espiritual. Estos aparecen en el plano e incluyen la meditación y actividad física como el estiramiento espiritual, yoga o el taichi; conductas para reducir el daño, tales como abstinencia de la droga, no compartir parafernalia de drogas y no involucrarse en relaciones sexuales sin protección. Y finalmente, ser bondadoso y compasivo con los que no lo son con él.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Ayuda si vemos lo que vamos a hacer aquí como la construcción de una carretera. Todos los proyectos de construcción de carreteras tienen que comenzar con un plano. Vamos a pasar a la hoja de trabajo que contiene el plano y que está en su cuaderno 3-S.

[El terapeuta muestra al cliente el plano del esquema del yo espiritual.]

Como puede ver en la hoja de trabajo, lo primero es tener claro el destino de su sendero espiritual. Los constructores de carreteras no pueden comenzar a construir una carretera hasta que no sepan para dónde va. Todas las carreteras necesitan un destino. No estoy hablando de una meta a corto plazo, como sería la abstinencia, más bien es lo que usted consideraría como el destino final de su trayectoria espiritual. Para algunas personas, el destino final de su sendero espiritual es la iluminación, conocer su verdadera naturaleza; para otras pudiera ser la unión con Dios, o llegar al cielo o alcanzar nirvana. Así que, vamos a escribir por adelantado el destino de su sendero espiritual.

[El terapeuta explora para conocer algún destino final que sea significativo para el cliente.]

La razón por la que tenemos que escribir su destino es porque la ruta es muy larga y porque le ayudará a mantenerse motivado a continuar por su trayecto espiritual si siempre tiene en mente su destino final. Así que, ya que tiene en mente cuál es su destino, vamos a tomar en consideración la base de su sendero y los materiales de construcción que utilizará para evitar que nuevamente se le llene de maleza.

Como dijimos en las sesiones anteriores, la base de su sendero espiritual es moralidad, y las 10 cualidades espirituales con las que usted ha venido trabajando en el tratamiento son las mejores piedras para pavimentar que se pueden utilizar en la construcción de su sendero. Si, en su diario vivir, usted actúa éticamente y manifiesta estas cualidades, usted puede estar seguro que usted va por su sendero espiritual. [El terapeuta indica en qué área de la hoja de trabajo aparecen las 10 cualidades.]

¿Qué es lo próximo que el constructor de carreteras tiene hacer? Una carretera necesita tener unos carriles bien definidos para mantener a los transeúntes moviéndose ininterrumpidamente en la dirección correcta, evitando así que se salgan de la carretera. En su sendero espiritual, estos carriles son sus pensamientos y acciones habituales, lo que usted se dice y hace habitualmente para mantenerse en la dirección correcta que le lleva a su destino final.

[El terapeuta señala el área en la hoja de trabajo donde pregunta: “¿Qué le mantendrá encaminado en su sendero?”]Vamos a tomar en consideración lo que usted debe decirse constantemente mientras camina por su sendero espiritual; usted debe llenar la mente con pensamientos que le conecten con su sendero espiritual. Su yo espiritual todavía no está lo suficientemente fuerte como para considerarlo un piloto automático que usted pueda activar y sentirse confiado de que le llevará a su destino. Todos los días se fortalece y se vuelve más automático como consecuencia de su trabajo arduo, pero aún no es lo suficientemente automático. Así que, hasta que lo sea, no debe desatender su mente ni un solo instante. De hacerlo, estará de regreso en la autopista del yo adicto antes de que se dé cuenta.

El mantenerse en el carril correcto y seguir con paso firme hacia su destino requiere que usted establezca maneras habituales de pensar y de actuar. Cuando estas maneras de pensar y de actuar se conviertan en un hábito sólido, entonces usted tendrá un nuevo piloto automático que le ayudará en su trayecto.

Comencemos con nuevas maneras habituales de pensar. Haga memoria de cuando, en sesiones anteriores, hablamos de cómo lidiar con las infiltraciones del yo adicto, en las que usted creó una afirmación u oración personal que usted pudiera decir, al igual que escogió un cántico (o himno) que pudiera cantar para sí. En otra sesión también aprendió a decir las afirmaciones de amor bondadoso como “que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento” siempre que se percatara de algún pensamiento negativo hacia otra persona. Ahora, en vez de utilizar estas afirmaciones, oraciones e himnos únicamente cuando el yo adicto se infiltre, usted va a utilizarlas en todo momento, siempre que esté ocupado en alguna actividad de provecho que requiera toda su atención. Todas estas afirmaciones y oraciones las vamos a llamar “libretos”; éstas son las grabaciones que usted quiere que se repitan en su mente y no los libretos del yo adicto. Vamos a escribirlas en nuestra hoja de trabajo.

[El terapeuta escribe la afirmación, oración, cántico o himno del cliente en la hoja de trabajo. Si la afirmación u oración que ya se había escogido no es pertinente para este ejercicio (digamos demasiado larga), siéntase en la libertad de cambiarla. Sería bueno que usted tuviera una lista de afirmaciones y oraciones cortas, entre las cuales el cliente pudiera escoger, si el cliente tuviese alguna dificultad al momento de éste preparar la suya.]

Ya que tenemos su libreto espiritual, déjeme mostrarle lo que quiero que haga con él. Una técnica que practicantes de diferentes tradiciones espirituales y religiosas utilizan para mantenerse en su sendero espiritual es sincronizar la respiración o la manera de caminar con la manera en que dicen la oración o afirmación corta. Por ejemplo, si la afirmación que escogiera fuese “Yo soy mi naturaleza espiritual” pues, al inhalar, usted podría decir para sí “yo soy” y, al exhalar, terminaría diciendo “mi naturaleza espiritual”. ¿Ve cómo funciona? Vamos a repetirlo utilizando su oración o afirmación.

[El terapeuta dice la oración o afirmación elegida por el cliente, por ejemplo, “Gloria a Dios” y le muestra al cliente: Al inhalar diga para sí “gloria” y al exhalar diga para sí “a Dios”.]

Bien. También podría sincronizar su oración o afirmación con la manera de caminar. Vamos a repetirlo utilizando como ejemplo la afirmación de “yo soy mi naturaleza espiritual”. Según mueva la pierna derecha hacia el frente, usted podría decir para sí “yo soy” y cuando mueva la pierna izquierda se diría “mi naturaleza espiritual”.

Al sincronizar la afirmación u oración con la manera de respirar o caminar, usted podrá permanecer con un paso firme en su sendero espiritual en todo momento del día. Sin embargo, es importante que el acto de hacer la oración o afirmación no se torne mecánico. Cada vez que usted la diga, asegúrese de que usted tiene plena conciencia del significado de las palabras. No deje que ésta se convierta en algo mecánico ni permita que su mente se distraiga cuando la esté diciendo. Acuérdesse que las palabras por sí solas no tienen poder, pero hay mucho poder al permitir que el significado de las palabras penetre su mente, su corazón y guíe su vida.

Hemos hablado de pensamientos espirituales habituales. Vamos a hablar ahora de acciones habituales necesarias para mantenerse en el sendero espiritual.

[El terapeuta muestra donde está dicha porción en la hoja de trabajo del plano y repasa cada una de las secciones.]

Es posible que usted crea que sus actividades diarias no dan oportunidad para que usted permanezca en un sendero espiritual. Mucha gente piensa “yo no tengo tiempo para todo esto”. Pero, ciertamente, todo lo que usted hace en su diario vivir es una oportunidad para experimentar su naturaleza espiritual. Si recuerda la base moral de su sendero y se acuerda de no hacer daño ni de palabra, de acción ni con el modo de subsistencia, usted será capaz de mantenerse en su sendero espiritual no importa lo que el día le depare.

Una manera de ayudarlo a recordar la base moral de su sendero durante el día es desarrollando unos hábitos nuevos de conducta espiritual, de la misma forma que creó los nuevos libretos espirituales. Usted ya ha comenzado uno de los nuevos hábitos más importantes, la práctica diaria de la meditación. También ha comenzado a integrar una parte de la actividad física a su práctica espiritual al hacer el estiramiento espiritual todos los días. Ahora, puede considerar practicar otros ejercicios de meditación como yoga o taichi. En su vida diaria, usted también necesitará continuar practicando actos que prevengan y reduzcan el daño que pueda hacerse a usted mismo o a los demás (como abstinencia de las drogas, no compartir parafernalia de drogas o no tener relaciones sexuales sin protección). Es esencial que practique a ser bondadoso y compasivo durante todo el día. Sin embargo, recuerde que es bien fácil ser bondadoso y compasivo con los que son bondadosos y compasivos con nosotros. Es sólo cuando somos bondadosos y compasivos con los que no nos tratan de la misma manera que sabemos que estamos en nuestro sendero espiritual. Así que, todos estos actos espirituales, igual que los libretos espirituales, necesitan convertirse en hábito para que usted pueda permanecer en su sendero espiritual durante el día. ¿Ve cómo funciona?

Segmento 3 – Señales multisensoriales para actuar

- Hoja de trabajo del plano del yo espiritual (continuación)
- Una carretera necesita rampas --puntos de acceso-- y señales multisensoriales para actuar.
- Nuevas señales para cada sentido recuerdan al cliente que regrese a su sendero espiritual.

Instrucciones para el terapeuta: Ya que el cliente tiene un plano de su sendero espiritual que muestra claramente el destino, la base, las piedras para pavimentarlo y los

carriles, usted comenzará la discusión de las rampas o puntos de acceso. Comience reconociendo que lo que usted solicita de su cliente no es fácil y explíquele que entrenar la mente de esta manera requiere que se establezcan muchos recordatorios y señales. Así como la autopista del yo adicto tenía un acceso rápido por medio de señales visuales, sonoras, olfativas, gustativas y táctiles en el diario vivir, asimismo el cliente necesita establecer un conjunto de señales multisensoriales para acceder a su sendero espiritual. Mientras más señales sensoriales tenga disponibles, más oportunidad tendrá de acceder a su sendero espiritual en su diario vivir.

Al discutir la necesidad para la señales, usted pudiera darle el ejemplo de las campanas de la iglesia, la mezquita y del templo que interrumpen las actividades diarias de las personas para recordarles que es momento de orar. Según se muestra en el siguiente libreto del terapeuta, se recomienda que usted le ofrezca al cliente señales que no sean costosas para cada variante sensorial. El objetivo de esta sesión es crear nuevos vínculos con el esquema del yo espiritual. Estas señales deben ser novedosas, diferentes a las que el cliente ya identifica con su sendero espiritual. Los objetos recomendados son los siguientes: para la señal visual, usted podría presentar el imán de “¿quién soy yo?” para pegarse en el refrigerador, el cual requiere un examen minucioso para percatarse de la palabra “espíritu” que aparece escrita debajo. La ilustración que se utiliza en el imán aparece en el apéndice de este manual y puede duplicarse para pegarse en papel magnético. Para la segunda señal, podría proveerle un móvil de campanas barato para que lo coloque en un lugar donde suene varias veces al día cuando el viento le dé. Indique al cliente que utilice el sonido como señal para regresar a su sendero espiritual. Para la señal olfativa, podría proveerle una almohadilla con olor a lavanda --que no cueste mucho-- y que, por ejemplo, el cliente pueda colocarla en una gaveta de uso frecuentemente, de manera que el aroma le recuerde el acceso a su sendero espiritual. Para la señal gustativa, podría proveerle una caja de té aromático o, si al cliente no le gusta el té o no tiene tolerancia a la cafeína, podría sugerirle que comprara alguna bebida descafeinada con un olor particular, algo que no acostumbra a consumir. El propósito es que utilice señales diferentes en esta etapa. Para la señal táctil, podría proporcionarle una pulsera de cuentas, como las que se usan para orar, para que la lleve en el bolsillo o en la cartera.

En el apéndice de este manual, encontrará los nombres y direcciones de compañías a las que le hemos comprado artículos para utilizar con nuestros clientes, pero sepa que está en completa libertad de utilizar cualesquiera objetos similares que sirvan como señales multisensoriales **nuevas**. Al presentarle de una en una estas señales al cliente, demuéstrele su uso y asegúrese de que comprenda cómo es que interrumpen sus rutinas cotidianas y cómo le recuerdan hacer su oración, afirmación o mantenerse ocupado en actos relacionados con su sendero espiritual. Luego instrúyale a que busque señales adicionales para cada sentido, tanto en la casa como en el trabajo, que le ayuden a recordar a que regrese a su sendero espiritual. Hay espacio adicional disponible para que el cliente escriba tales señales en la hoja de trabajo que contiene el plano. Recuérdele que, mientras más puntos de acceso tenga a su sendero espiritual y mientras más practique hacer un hábito de sus pensamientos y acciones espirituales, más posibilidades tendrá de viajar establemente hacia su destino.

Recordatorio: Antes de proceder con esta sesión relacionada con el plano, asegúrese de que tiene todo el material que necesita (esto es, las señales multisensoriales que le

presentará al cliente).

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos ahora con lo próximo que necesita incluir en su plano. Todos los caminos necesitan rampas o puntos de acceso. Si no puede acceder a la carretera, jamás podrá llegar a su destino, ¿correcto? Mientras más rampas tenga la carretera, más oportunidades tiene el viajero de utilizar la carretera. Así que, vamos a hablar ahora de las rampas o puntos de acceso que necesita construir para su sendero espiritual. ¿Ha oído las campanas de la iglesia un domingo por la mañana? Estas campanas son un recordatorio para que los feligreses vayan a los servicios religiosos. Lo mismo ocurre con los musulmanes, que se les llama a la oración mediante campanadas cinco veces al día. Las campanas y los gongs son utilizados por todas las tradiciones religiosas importantes. Se utilizan como señal o recordatorio para ayudar a las personas a que regresen a su sendero espiritual.

Así que, para ayudarlo a regresar a su sendero espiritual durante el día, usted necesitará señales y recordatorios. Puede considerar estas señales o recordatorios como las rampas o puntos de acceso a su sendero espiritual. Mientras más puntos de acceso usted construya, mayor acceso tendrá a su sendero espiritual en su diario vivir. ¿Se acuerda cómo la autopista de su yo adicto podía accederse con lo que viera, escuchara, oliera, saboreara o tocara a diario? Pues ahora, su sendero espiritual es el que necesita tener acceso mediante todos sus sentidos.

[El terapeuta indica en la hoja de trabajo “¿Cómo puede acceder a su sendero?” y comienza a presentar de una en una las señales multisensoriales al cliente].

Ahora, repasemos algunas señales que usted puede utilizar para que le ayuden a acceder a su sendero espiritual diariamente. Recuerde que necesitamos señales para cada uno de los sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto o el tacto.

Comencemos con la señal visual. [El terapeuta le da el imán con la frase “¿Quién soy?”] ¿Puede descifrar lo que dice debajo de la frase “quién soy?” [Con toda probabilidad, el cliente tendrá dificultad para descifrar la palabra “ESPÍRITU”. Deje que el cliente trate por unos instantes.] Dice “ESPÍRITU”. Fue intencional que se dificultara leer la palabra “espíritu”. A veces puede verla y a veces, no. Depende de cómo la observe. Asimismo es su sendero espiritual.

Cuando usted está ocupado en su vida diaria, se hace fácil perder la noción de su sendero espiritual, ¿no es así? A veces, lo ve; a veces, no. Así que llévese este imán para casa. Es un regalo. Póngalo en el refrigerador y utilícelo como su señal visual para interrumpir lo que esté haciendo el tiempo suficiente como para tener acceso a su sendero espiritual. Cuando lea “¿Quién soy?” y vea la palabra “ESPÍRITU”, comience a hacer su afirmación u oración, o tararee o cante su cántico o himno espiritual.

Sigamos con la señal auditiva. [El terapeuta le entrega el móvil al cliente.]

¿Nota cómo cualquier movimiento de aire alrededor del móvil produce un sonido placentero? [El terapeuta hace una demostración.] Este móvil es para usted. Quisiera que lo pusiera en algún lugar en su hogar donde usted pueda tropezar con él varias veces al día o donde le dé la brisa. Cada vez que escuche las campanas del móvil, interrumpa lo que esté haciendo y acuérdesese de permanecer en su sendero espiritual. Si puede, comience haciendo su afirmación u oración. [El terapeuta y el cliente identifican el lugar apropiado para colocar el móvil.]

Ahora sigamos con la señal olfativa. [El terapeuta le entrega la almohadilla con olor a lavanda y pide al cliente que la huela.]

¿Siente el olor a lavanda? La lavanda se caracteriza por tener un efecto calmante en las personas. Esta almohadilla con lavanda es para usted. Me gustaría que la pusiera en una gaveta --como en la gaveta donde guarda los calcetines-- cosa de que, cuando la abra, le recuerde regresar a su sendero espiritual y comenzar a hacer su afirmación u oración, o su cántico o himno espiritual.

Sigamos con la señal gustativa. [El terapeuta le entrega al cliente una caja con té aromático.] ¿Le gusta el té? Este té tiene un sabor a frutas exóticas. ¿Usted cree que usted puede comprometerse a tomarse una tacita de este té diariamente, a hacerlo con la conciencia de lo está haciendo en ese momento y a continuar asociando el sabor peculiar del té con su sendero espiritual? [Nota al terapeuta: Si al cliente no le gusta el té o no tolera la cafeína, sugiérale que compre un café descafeinado con algún sabor particular o cualquier otra bebida. Asegúrese de que sea algo que el cliente no tome de manera rutinaria, de manera que sea una señal novedosa para él.]

Vamos a terminar con la señal táctil. [El terapeuta entrega la pulsera de cuentas y pide al cliente que note cómo se siente en la mano.]

¿Se da cuenta de cómo se sienten las cuentas al tocarlas? Por miles de años, personas de todas las creencias religiosas han venido usando cuentas de diferentes variedades para ayudarles a orar. Son para usted. Quisiera que las mantuviera en el bolsillo (o en la cartera) para que, cuando busque en su bolsillo (o cartera), sienta que están ahí y le recuerden hacer su oración o afirmación. Utilice las cuentas para que le ayuden a saber las veces que hace su afirmación u oración.

¿Va viendo cómo funciona todo esto? ¿Está claro cómo puede utilizar las señales y cada uno de sus sentidos para interrumpir lo que esté haciendo durante el día, para recordarse de llenar la mente con su yo espiritual y para permanecer en su sendero espiritual? Cuando llegue a casa, quiero que identifique señales adicionales, aparte de las que le he dado hoy, señales que estén disponibles a su alrededor y que puedan servir para ayudarlo a tener acceso a su sendero espiritual. Puede escribirlas en su hoja de trabajo. [El terapeuta le indica al cliente dónde puede escribir las señales adicionales en su hoja de trabajo.]

Segmento 4 -- Componente experiencial

- Metáfora del gimnasio: necesidad de ejercitar los músculos espirituales – Sabiduría
 - El terapeuta y el cliente llenan la hoja de trabajo del plan diario

Instrucciones para el terapeuta: El próximo segmento es el componente experiencial del entrenamiento. Al igual que todas las sesiones, se utilizará la metáfora de la rutina en el gimnasio, de manera que los clientes tengan la oportunidad de ejercitar sus músculos espirituales. Ya que el cliente tiene un plano para la construcción de su sendero espiritual, usted debe ayudarlo a construir un plan específico de cómo, en realidad, lo utilizará en su vida diaria. En este segmento, usted dirigirá al cliente a través de un día típico, comenzando desde que abre los ojos en la mañana hasta que los cierra cuando se vaya a dormir. Utilizará la hoja de trabajo, en su manual, que se ha preparado para este fin y que ya tiene una lista de casi todas las actividades cotidianas. No obstante, debe personalizar la hoja para que refleje el estilo de vida de cliente. Hágalo repasando cada sección de la hoja de trabajo, relacionándola con el modo de vida del cliente y utilizando los espacios en blanco en la hoja para añadir otros elementos y hacer que el cliente se involucre en el proceso de preparar el plan.

Cuando haya repasado el plan con el cliente, saque 3 copias adicionales. Quédese con una para sus récords y entregue al cliente el original y las dos copias para que se las lleve a casa. El cliente debe dejar el original en su cuaderno de ejercicios. Las copias adicionales son para que se lleve una a casa y otra al lugar de trabajo. Recuérdele que lo que usted quiere que haga no necesariamente requiere que saque tiempo adicional en el día, más bien requerirá que planifique el día para asegurarse de permanecer en su sendero espiritual mientras realiza sus actividades cotidianas.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Esta es la parte de la sesión en que trabajamos juntos para ayudarle a fortalecer sus músculos espirituales. Ya tiene un plano de su sendero espiritual. Ya conoce su destino. Ya conoce la base del sendero y de qué se compone. También, ya tiene varias maneras diferentes de acceder a él en su diario vivir. Sin embargo, todavía necesita un plan que le ayude en su vida diaria, desde el momento en que se levanta en la mañana hasta que se acuesta en la noche. Si tiene un plan y lo sigue fielmente, entonces todos los días estará fortaleciendo su yo espiritual y debilitando el yo adicto; todos los días se le hará más fácil mantenerse en su sendero espiritual. Por lo que, para nuestra rutina de hoy, vamos a utilizar esta hoja de trabajo para planificar un día típico. Tenga en mente que, al igual que toda rutina de ejercicios, siempre lo más difícil es el principio, pero, con práctica, se va haciendo más fácil cada vez y en muy poco tiempo usted verá los beneficios.

[El terapeuta muestra al cliente la hoja de trabajo del plan diario. A continuación, un ejemplo de cómo trabajar con el plan diario e individualizarlo para cada cliente.]

Sección del plan diario: Al levantarse:

Lo primero que le venga a la mente al despertarse en la mañana es de suma importancia. Es lo que pudiera determinar cómo será el resto del día. Por lo tanto, su primer pensamiento debe ser un compromiso con su sendero espiritual y con fortalecer la cualidad espiritual con la que esté trabajando en ese momento. Renueve su compromiso todas las mañanas al despertarse, mientras está acostado, y haga su oración o afirmación al levantarse de la cama.

Después de haberse levantado, por lo regular, mucha gente va al baño. Ésta es una buena oportunidad porque le permite verse en el espejo del baño. Ponga un notita en el espejo. Pudiera ser algo como “yo soy mi naturaleza espiritual” u “hoy voy a actuar como si fuera mi yo espiritual”. Mientras se ducha, cante o tararee el cántico o himno que eligió. Al vestirse, utilice su señal olfativa (la almohadilla con lavanda que puso en la gaveta de los calcetines o donde guarda la ropa interior) para acordarse de hacer su afirmación u oración.

¿Hay algo más que pudiéramos añadir a su plan diario relacionado con lo que usted pudiera hacer para llenar su mente con su yo espiritual cuando se levante por la mañana?

[El terapeuta anota cualquier otra cosa adicional en el espacio provisto en el plan diario del cliente.]

Vamos a la próxima sección del plan.

Sección del plan diario: Temprano en la mañana:

Luego usted podría hacer su estiramiento espiritual y la meditación.

Cuando entre en la cocina, mire el refrigerador y vea su imán de “¿Quién soy?”. Saque un momento para recordar su naturaleza espiritual al hacer su afirmación u oración.

Prepare el desayuno teniendo conciencia de ese momento y, antes de tomárselo, haga una oración de gratitud. Utilice como señales los olores y los sabores particulares de los alimentos y de los líquidos. Quizás éste sería el momento para tomarse el té especial (o podría dejarlo para más tarde en el día).

Antes de salir de casa, al revisar si tiene las llaves, la cartera o libreta de anotaciones, también asegúrese de que tiene su pulsera de cuentas en el bolsillo o en la cartera. Haga la oración o afirmación al mismo tiempo que toca las cuentas. Antes de irse, déle un abrazo, consciente de ese abrazo, a algún ser querido y exprésele su deseo genuino de que sea feliz.

Si tiene auto y conduce, puede poner una notita en el guía o volante. De vez en cuando, pudiera ser tan sólo un papelito en blanco, únicamente un recordatorio de que estará alerta. Mientras conduce el auto, escuche a algún orador o algún tipo de música que le inspire.

¿Hay algo más que pudiéramos añadir a su plan diario relacionado con lo que usted pudiera hacer para llenar su mente con su yo espiritual antes de comenzar su rutina diaria de trabajo? [El terapeuta anota cualquier otra cosa adicional en el espacio provisto en el plan diario del cliente.]

Pasemos a la próxima sección del plan.

Sección del plan diario: Durante el día:

Según pasa el día, sienta que está presente en cada momento y permanezca consciente de sus pensamientos y actos. Recuerde la base moral de su sendero espiritual de no hacerse daño ni hacerle daño a los demás ni con la palabra, ni con actos ni con el modo de subsistencia.

A la hora del almuerzo, haga su oración y utilice sus señales gustativas y olfativas para que le acuerden el acceso a su sendero espiritual.

Con frecuencia durante el día, haga la auto-observación del yo. Pregúntese si sus pensamientos están reflejando su verdadera naturaleza espiritual o si son sólo los pensamientos habituales del yo adicto. Esté vigilante a las infiltraciones del yo adicto e, inmediatamente, detenga cualquier pensamiento de adicto antes de que haya oportunidad de que tome control. Utilice las estrategias que ha aprendido en las sesiones pasadas para interrumpir el yo adicto. Por ejemplo, si algún pensamiento de adicto surgiera, grítele en silencio “detente”. O si alguna emoción de adicto surgiera, sencillamente póngale nombre y déjela pasar. También trate de llevar el reloj en la muñeca contraria para que se acuerde de interrumpir su yo adicto.

Saque tiempo en el día para enfocarse en las sensaciones en las fosas nasales producto de la respiración. Acuérdesse de que ésa es su ancla; le tranquilizará y le volverá a conectar con su naturaleza espiritual.

Si algún evento ocurriera que le produjera estrés, recuérdese que “esto también pasará”, que no necesita reaccionar a tal evento. Recuerde que dijimos que, contrario al yo adicto, el yo espiritual no reacciona; actúa conscientemente.

Cuando no esté ocupado en algo de provecho, no permita que la mente divague, más bien llene su mente con su libreto espiritual: su oración, afirmación particular o las afirmaciones *metta*. Sincronice su libreto espiritual con la manera de respirar o de caminar. Esté atento a no perder su estabilidad mental durante el día y recuerde ver el potencial de sanación alrededor suyo; no olvide que el planeta tierra es medicina. Utilícelo durante el día.

¿Hay algo más que pudiéramos añadir a su plan diario relacionado con lo que usted pudiera hacer para llenar su mente con su yo espiritual durante el día? [El terapeuta anota cualquier otra cosa adicional en el espacio provisto en el plan diario del cliente.]

Pasemos a la próxima sección del plan.

Sección del plan diario: En la noche:

Al final del día, prepare la cena consciente de lo que hace. Haga una oración de gratitud antes de cenar y aproveche los aromas y sabores para conectarse con su sendero espiritual. Después de cenar, haga algo que le conecte con su naturaleza espiritual. Pudiera leer un libro, o escuchar algo de música o socializar con alguien. (No llene la mente con gente o cosas que sean incompatibles con su sendero espiritual.)

Si surgiera algún deseo de usar droga o de alguna relación sexual sin protección, reflexione conscientemente y transfórmelo como si estuviera viéndolo a través de un microscopio. Fíjese como surge y se va y, en su lugar, experimente la serenidad de su naturaleza espiritual.

¿Hay algo más que pudiéramos añadir a su plan diario relacionado con lo que usted pudiera hacer para llenar su mente con su yo espiritual al momento de relajarse al final del día? [El terapeuta anota cualquier otra cosa adicional en el espacio que se ha provisto en el plan diario del cliente.]

Pasemos a la próxima sección del plan.

Sección del plan diario: Al acostarse:

Antes de acostarse, haga su estiramiento espiritual por segunda ocasión. Luego, piense en lo ocurrido en el día. Si perdió su estabilidad mental, reflexione en cómo ocurrió y en cómo evitará que ocurra mañana. Medite antes de irse a la cama. Deje que sus últimos pensamientos antes de dormirse sean compatibles con su sendero espiritual. Haga su oración o afirmación mientras se duerme.

¿Hay algo más que pudiéramos añadir a su plan diario relacionado con lo que usted pudiera hacer para llenar su mente con su yo espiritual antes de irse a la cama al final del día? [El terapeuta anota cualquier otra cosa adicional en el espacio que se ha provisto en el plan diario del cliente.]

Qué hacer con el plan diario

Según hemos estado hablando, yo he estado escribiendo su itinerario para la práctica diaria espiritual. Voy a sacar varias copias para que usted se las lleve a casa. Deje una copia en su cuaderno de ejercicios. Guarde una copia en su casa y otra en su lugar de trabajo. Es importante que usted comience con todo esto **HOY** para que pueda llenar su mente con su naturaleza espiritual porque, de lo contrario, la mente de adicto se hará cargo. De ser así, no piense que es una señal de debilidad de su parte. Todos los grandes líderes espirituales a través de la historia han reconocido la necesidad de tener una conciencia constante y persistente del momento presente. Cuando se está en un sendero espiritual, no se puede dejar la mente desatendida ni un momento.

Por eso es que la determinación firme y el esfuerzo son cualidades espirituales importantísimas. Tenga presente el destino de su sendero para que le recuerde que valdrá la pena todo el esfuerzo que ha puesto en su trayecto espiritual.

Segmento 5 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa

- Continuación: Estiramiento 3-S diariamente
- Continuación: Auto-observación tres veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Meditación en la respiración (por 40 minutos) terminando con las afirmaciones metta
- Continuación: Uso de la afirmación o la oración siempre que se presente la oportunidad y sincronizarla con la manera de respirar o de caminar
- Continuación: Evitar los daños asociados con el uso de drogas y las relaciones sexuales sin protección
- Continuación: Superación del deseo o apetito de usar drogas al observar sistemáticamente su impermanencia
- Continuación: Uso de las afirmaciones de la meditación *metta* para desactivar emociones negativas
- Nuevo: Utilización del **plan diario para** llenar la mente con su yo espiritual
- Nueva cualidad espiritual asignada: **“sabiduría”**

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

El cliente debe continuar con el estiramiento diario espiritual, con la auto-observación tres veces al día del esquema del yo y con la meditación diaria en la respiración. La duración de su meditación diaria se incrementará según se estime pertinente. Ello dependerá del progreso de cada cliente. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine con el tratamiento. También continuará utilizando su afirmación espiritual personal, pero ahora la hará --además de hacerla con los demás libretos espirituales del yo-- siempre que se le presente la oportunidad en el día, sincronizándola con la manera de respirar y de caminar.

De igual forma, continuará haciendo lo que pueda para prevenir el daño físico asociado con el uso de drogas y relaciones sexuales sin protección, al igual que superando el deseo de usar drogas cada vez que surja en el día y examinará detenidamente cómo las sensaciones asociadas con el deseo de usar drogas aparecen y desaparecen. Además, continuará haciendo sus afirmaciones *metta* al final de la meditación y utilizará estas afirmaciones *metta* para desactivar las emociones negativas.

Una vez haya revisado la rutina, se le dará la asignación. La nueva cualidad espiritual que se asignará en esta sesión es **“sabiduría”**, y la asignación adicional es hacer uso del plan diario para llenar la mente con su yo espiritual en su vida diaria. Termine el segmento 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 la sesión. Vamos a repasar su itinerario de entrenamiento para la semana.

Continuación: Va a continuar con su estiramiento espiritual diario y la práctica de conciencia del momento presente al auto-observarse tres veces al día para ver qué patrón de hábito de la mente está activo en ese momento. Utilice su señal [nombre de señal] para interrumpir lo que esté haciendo tres veces al día. También continuará con su práctica de la meditación en la respiración, terminando el día con sus afirmaciones *metta*. Si puede, aumente el tiempo de su práctica a 40 minutos por día.

[El terapeuta ajusta el tiempo de la práctica de acuerdo con progreso del cliente.]

También continuará haciendo su afirmación u oración para reenfocarse en su sendero espiritual, pero ahora lo hará siempre que se presente la oportunidad en el día, sincronizándola con la manera de respirar o caminar. Siga haciendo lo que pueda para prevenir los daños físico, como el VIH, asociados con el uso de drogas y las prácticas sexuales sin protección. Cada vez que el deseo o el ansia surja, desafíelo, deténgase y observe cómo las sensaciones sólo vienen y van. Diga para sí “esto también pasará”. Si alguna emoción negativa surgiera al tener alguna interacción con otras personas, haga uso de su afirmación *metta* y diga: “Que” [la persona] “esté feliz y libre de sufrimiento”.

Adicional: La asignación nueva para la semana es utilizar el “**plan diario**” que creamos hoy para llenar la mente con el yo espiritual.

[El terapeuta se asegura que el plan diario está incluido en el diario 3-S del cliente.]

La cualidad espiritual que debe encontrar dentro de usted y fortalecer esta semana es “**sabiduría**”. “Sabiduría” es comprender que el yo adicto no es su verdadera naturaleza y es tener la intención seguir por un sendero espiritual. En el día de hoy, usted ha demostrado que posee dicha cualidad. Así que continúe haciéndolo. Lo necesitará para la semana que viene.

Compromiso: ¿Puede hacer un compromiso para mantenerse en el sendero de la sabiduría esta semana, lo que significa comprender que el yo adicto ocasiona mucho sufrimiento, y a estar comprometido con llenar la mente con su yo espiritual?

Segmento 6 -- Resumen

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

- Sabiduría incluye:
 - o comprender que el yo adicto es la causa del sufrimiento y **no** es la verdadera naturaleza del cliente
 - o saber que la mente lo antecede todo; que lo que pensamos influencia todas nuestras experiencias
 - o estar comprometido con llenar la mente con un yo espiritual en el diario vivir
- Lo que requiere esfuerzo
 - o Uso del plano
 - o Uso del plan diario

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 de esta sesión debe incluir lo siguiente: Primero, “sabiduría” se define como comprensión de que la verdadera naturaleza del cliente no es su yo adicto y que, para poder experimentar su verdadera naturaleza, necesita caminar por un sendero espiritual en su vida diaria. Segundo, “sabiduría” significa comprender que “todo comienza con la mente” y que es posible entrenar los pensamientos para mantenerse en un sendero

espiritual. Esto no es una tarea fácil. No obstante, como el yo adicto viaja en una autopista de gran velocidad es extremadamente fácil el acceso a ella y muy difícil la salida. Por lo tanto, el sendero espiritual necesita estar bien construido y accesible para usarse frecuentemente. Dicho proceso se comenzó en la sesión al ayudar al cliente a preparar un plano de su sendero espiritual que incluía identificar el destino final del sendero, al asegurarse de que el sendero tuviera una base moral --lo que quiere decir no hacerse daño a sí mismo ni a los demás-- y al construir el sendero con las cualidades espirituales que el cliente ha venido fortaleciendo en la terapia. El plano también incluía el desarrollo de los carriles para el tránsito, los cuales son la manera de pensar y de actuar habitual que lo mantendrán en su sendero espiritual. También se le dieron las señales multisensoriales para acción que servirían como puntos de acceso. Y, finalmente, formuló un plan diario específico para utilizar su sendero espiritual en todas sus actividades diarias.

Ejemplo del libreto del terapeuta: En este momento, vamos a hacer un breve repaso de lo que hemos cubierto hoy. Hoy comenzamos el entrenamiento en sabiduría. “Sabiduría” incluye comprender que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que le produce sufrimiento, pero **no** es su naturaleza espiritual. Tener sabiduría también incluye hacer un compromiso para llenar la mente con su yo espiritual para que pueda tener acceso a su sendero espiritual en su vida diaria. Hablamos de cómo el yo adicto viaja en una autopista cuyo acceso es muy fácil, pero cuya salida es bien difícil y conducente siempre al sufrimiento. En el día de hoy, comenzamos el proceso de hacer que su sendero espiritual fuese tan accesible como la autopista de su yo adicto lo fue en el pasado. Usted preparó un plano de su sendero espiritual. Usted pensó en el destino de su sendero, en la base moral y en cómo necesita que se construya utilizando las cualidades espirituales. También comenzó la creación de carriles. Éstos eran los pensamientos y actos --como la oración o afirmación y la meditación-- que ahora usted está convirtiendo en algo habitual con la práctica. Además, ahora tiene unas señales multisensoriales nuevas que le dan acceso a su sendero espiritual cuando está dedicado a sus faenas cotidianas. Y, finalmente, usted ha elaborado un plan diario que le ayuda a llenar la mente con su yo espiritual durante todo el día. Hoy ha logrado mucho. Bien hecho.

Segmento 7 -- Estiramiento 3-S

- Estiramiento 3-S con la nueva cualidad de “sabiduría” 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, el terapeuta 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, **sabiduría**. Las palabras que se digan durante cada etapa del estiramiento son para recordar al cliente que, seguir por un sendero espiritual, requiere que sus pensamientos, palabras, emociones, actos y percepciones sean compatibles con los ideales espirituales más elevados.

Usted hará el estiramiento con el cliente al final de cada sesión a fin de que pueda corregir cualquier error mientras el estiramiento se lleva a cabo y para asegurarse de que el cliente sabe cómo hará el ejercicio en casa. Hasta que el cliente no se familiarice con las palabras, haga que repita cada frase después de usted. Recuérdele que el estiramiento es una manera sencilla de comenzar el día, que puede recordarle cómo mantenerse en su sendero espiritual. Recuérdele que el estiramiento es una de las asignaciones de práctica para hacer en casa y muéstrole, una vez más, en dónde lo puede encontrar en el manual. Luego hagan el estiramiento juntos al final de la sesión.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Como “sabiduría” es la cualidad con la que va a trabajar esta semana, vamos a terminar la sesión enfocándonos en esta cualidad mientras hacemos nuestro estiramiento espiritual.

[El terapeuta y el cliente se ponen de pie y hacen el estiramiento juntos. Vea el apéndice para postura.]”

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

Fin

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

Hoja de trabajo 3-S de la sesión #6: PLANO PARA CONSTRUIR UN SENDERO ESPIRITUAL			
¿Cuál es el destino final que anticipa será su sendero espiritual? (por ejemplo, la iluminación, la unión con Dios, el cielo, nirvana),			
¿Cómo se construye su sendero? Base = Moralidad; piedras para pavimentación = las 10 cualidades espirituales			
Generosidad Moralidad Renunciación	Esfuerzo Tolerancia Verdad	Amor bondadoso Ecuanimidad	Determinación firme Sabiduría
¿Qué le mantendrá encaminado en su sendero? (Carriles = los pensamientos y actos habituales)			
Libretos cognitivos (pensamientos habituales)		Planes de acción (actos habituales)	
Libretos que ensayará		Conducta que ensayará	
Afirmación personal:		Meditación:	
		Meta: 60 minutos diarios	
Oración:		Ejercicio físico:	
		Estiramiento espiritual: una o dos veces al día Otros: (por ejemplo, yoga o taichi)	
Afirmaciones Metta:		Reducción de daño:	
Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento.		Abstinencia de droga... No compartir parafernalia de drogas No tener relaciones sexuales sin protección; instruir a los demás acerca del VIH	
Cántico o himno:		Actos de bondad y compasión	
		(por ejemplo, aún hacia personas que no son ni bondadosas ni compasivas con usted)	
Otro:		Otro:	
		1.	
		2.	
¿Cómo logrará acceso a su sendero? (Rampas = Señales multisensoriales para actuar)			
Visual:	¿Quién soy? imán	Otra	
Auditiva:	Móvil de campanas	Otra	
Olfativa:	Lavanda	Otra	
Gustativa:	Té aromático	Otra	
Táctil:	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 u oración personal, o afirmaciones *metta*)
- Renovación del compromiso con su sendero espiritual y con la cualidad espiritual que está 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 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 teniendo 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 desayunarse, hacer una oración de gratitud.
 - Utilizar las señales gustativas y olfativas (por ejemplo, el café o el té) cuando se desayune teniendo conciencia de ese momento.
- Antes de salir de casa, utilizar una de las señales táctiles (por ejemplo, el uso de las cuentas para decir su libreto espiritual; abrazar a un familiar teniendo conciencia del abrazo; interactuar conscientemente con la mascota).
- En el auto: Poner un 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 hacer daño ni con la palabra, ni con la acción ni con el modo de subsistencia.
- Perdonar a los demás y pedir perdón si ha ocasionado daño.

Al almorzar:

- o Decir una oración de gratitud.
- o Utilizar las señales gustativas y olfativas para ingerir el almuerzo con conciencia de ese momento.
- Frecuentemente durante el día:
 - o Hacer la auto-observación del yo.
 - o Estar atento a las infiltraciones del yo adicto -- identificar, interrumpir y reenfocar
 - o Utilizar las técnicas de interrupción del yo adicto; cambio de rutina (por ejemplo, llevar el reloj en la muñeca contraria), detención de pensamiento, observar y nombrar los pensamientos y emociones de adicto hasta que desaparezcan.
 - o Regresar frecuentemente al ancla (las sensaciones alrededor de las fosas nasales producto de la respiración).
 - o Recordarse a sí mismo en los momentos de estrés que “esto también pasará”
 - o Ser consciente de lo que uno puede o no puede controlar.
 - o No permitir que la mente se distraiga en el “tiempo libre” durante el día; recurrir constantemente a los libretos espirituales en los momentos “de ocio”; sincronizar las afirmaciones con la respiración o con el caminar.
 - o Valorar la belleza de la naturaleza; recordar que el planeta tierra es medicina.
- Otro:
 - o _____
 - o _____

Al anochecer:

- Al cenar:
 - o Decir una oración de gratitud.
 - o Utilizar las señales gustativas y olfativas teniendo conciencia de lo que está cenando.
- 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:
 - o _____
 - o _____

(... continúa en la próxima página...)

PLAN DIARIO (Continuación)

Al acostarse:

- Estiramiento espiritual
- Reflexionar de forma agradecida sobre lo acontecido en el día: las lecciones aprendidas.
- Orar, meditar antes de acostarse.
- Otro:

o _____

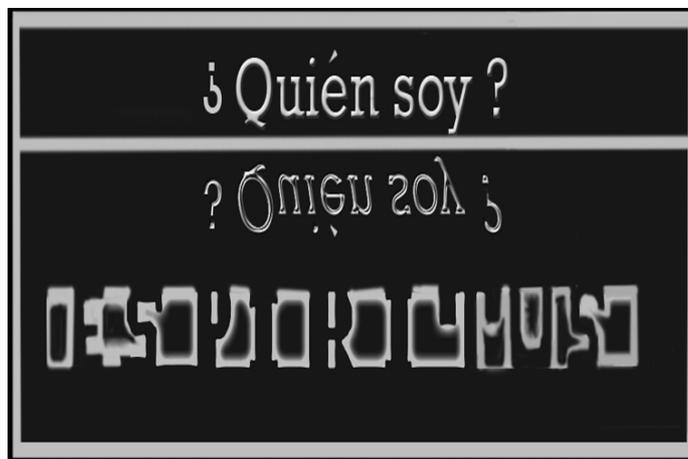
o _____

Recursos utilizados como las señales multisensoriales para actuar en la Sesión #6

Señal visual:

Imán para el refrigerador “quién soy”

La ilustración aparece más adelante. La ilustración también está disponible en el manual 3-S disponible en la www.3-S.us La ilustración puede pegarse sobre un papel magnético o laminar el trozo de papel en un tamaño que quepa en la cartera.



Señal auditiva:

Móvil:

www.jacobschimes.com

Señal olfativa:

Almohadillas con olor
a lavanda:

www.itsmynature.net

Señal gustativa:

Bolsas de té Lipton de diferentes sabores,
disponibles en los supermercados

Señal táctil:

Pulseras:

www.tibetanspirit.com

Nota: Éstos fueron los recursos que se utilizaron en el proyecto de desarrollo de la Fase I de la terapia conductual. No necesariamente endosamos estos sitios en la Internet o sus distribuidores. Puede utilizar cualquier señal similar.