

Sesión 2: Entrenamiento en Dominio de la mente #1 — Cómo crear conciencia

Maravilloso es entrenar la mente
que se mueve con rapidez, que agarra todo lo que quiere.
Bueno es tener una mente bien entrenada,
porque una mente bien entrenada trae alegría.
(*Dhammapada 35*)

Metas terapéuticas de la Sesión 2: La tarea terapéutica de esta sesión es comenzar el entrenamiento del dominio de la mente con sus tres componentes: esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta. Usted ayudará al cliente a que cree más conciencia de la naturaleza errante de su mente y de la rapidez con que ésta queda atrapada en viejos patrones de adicción que pueden desviarle de su sendero espiritual y, por ende, causarle sufrimiento. Enfatizará que se necesita un gran esfuerzo para estar vigilante y permanecer en un sendero espiritual y, en el componente experiencial, le enseñará al cliente a que cobre conciencia del momento presente y las prácticas de meditación que llevará a cabo durante la terapia, tanto durante como entre sesiones.

Instrucciones para el terapeuta: El formato de cada sesión es prácticamente el mismo. Cada sesión comienza reconociendo el compromiso que hizo el cliente con su sendero espiritual y, luego de la sesión de hoy, las restantes sesiones también comenzarán con 5 minutos de meditación. Pero por hoy, como los clientes aún no han aprendido a meditar, luego de que hayan renovado su compromiso con su sendero espiritual, usted procederá inmediatamente a dar un breve resumen del material cubierto en la sesión anterior y discutirá la experiencia que tuvo el cliente para completar las asignaciones hechas en casa.

Bienvenida y renovación del compromiso

- Renovación del compromiso con el sendero espiritual

| |
|---|
| <p><u>Ejemplo del libreto del terapeuta:</u> Hola, “nombre”. Bienvenido a la sesión número dos de la terapia en espiritualidad. El que esté aquí es indicativo de que está comprometido con su sendero espiritual, ¿correcto? (El terapeuta pide al cliente un compromiso continuo.)</p> |
|---|

Repaso de la sesión anterior

Breve repaso de los conceptos cubiertos en la sesión anterior:

- El yo adicto es un patrón de hábito de la mente – un piloto “automático”.
- El yo adicto causa daño a sí mismo y a los demás.
- El yo adicto no es la verdadera naturaleza del cliente.
- El yo adicto dificulta que se viva la naturaleza espiritual del ser humano.
- La meta de la terapia es debilitar el piloto automático del yo adicto y reemplazarlo con el yo espiritual para que la verdadera naturaleza espiritual del cliente se manifieste en todo momento.

- La terapia 3-S⁺ se enfoca en tres tipos de entrenamientos que son necesarios para activar el yo espiritual: dominio de la mente, moralidad y sabiduría.
- El yo espiritual se activa fortaleciendo las 14 cualidades (músculos espirituales).

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted repasará brevemente el material cubierto en la sesión anterior. Dicho repaso debe incluir los conceptos principales que se han resumidos previamente.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. Habíamos identificado el yo adicto como un patrón de hábito dañino de la mente, un piloto automático que se activa con frecuencia sin que se tenga conciencia de ello.

La semana pasada usted describió su yo adicto como [el terapeuta enumera los atributos del yo adicto del cliente]. Por supuesto, estos atributos no son su verdadera naturaleza. En sus inicios, el yo adicto se pudo haber creado con la esperanza de aliviar el sufrimiento, pero en realidad causa más dolor y le separa de su verdadera naturaleza espiritual. En esta terapia, usted aprenderá cómo reemplazar su yo adicto --activado de manera habitual-- con su yo espiritual.

La semana pasada describimos el yo espiritual como un patrón de hábito de la mente que, a diferencia del yo adicto, puede proveerle un sendero hacia su verdadera naturaleza espiritual. Estuvimos de acuerdo con que toma tiempo y práctica hacer que algo se convierta en un hábito sólido. Así que, por supuesto, se requiere de un entrenamiento riguroso para convertir el yo espiritual en algo habitual, de manera que reemplace el yo adicto y llene su mente totalmente en su diario vivir. Entrenarnos en cualquier cosa requiere práctica, determinación firme y esfuerzo. Hablamos de los tres tipos de entrenamiento que se le presentarán en este programa: (1) entrenamiento en el dominio de la mente – que significa desarrollar la disciplina mental necesaria para reemplazar patrones de hábito que están profundamente arraigados, como el yo adicto; (2) entrenamiento en moralidad – que es la base ética de su sendero espiritual y requiere que usted no se haga daño ni le haga daño a los demás; y (3) entrenamiento en sabiduría – que tiene que ver con la comprensión de su verdadera naturaleza y con crear la intención de emprender el sendero espiritual de principio a fin en su diario vivir. Hablamos también de las 14 cualidades espirituales que necesitará fortalecer para activar su yo espiritual y de cómo estas cualidades espirituales son totalmente opuestas a las cualidades del yo adicto.

Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- Función del “entrenador”.
- Discusión de la experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
 - ¿Hizo el cliente su Estiramiento Espiritual diariamente?
 - ¿Hizo el cliente el ejercicio de conciencia del momento presente (interrumpió lo que estaba haciendo 3 veces en el día para tener conciencia de la activación de su yo adicto)?
 - Si lo hizo, discuta la experiencia.
 - Si no lo hizo, ¿se necesitan nuevas señales para la acción?

- Apóyelo y anímelo.
- Identifique ejemplos específicos de cuál fue la experiencia que tuvo el cliente, durante la semana pasada, y cómo manifestó la cualidad espiritual (determinación firme) que le fuera asignada en la sesión anterior.

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted le preguntará al cliente acerca de cómo fue su experiencia para completar las asignaciones para hacer en casa.

Recuérdle que, en su rol como entrenador, usted revisará el programa de entrenamiento y su desempeño al hacer las asignaciones entre sesiones. Enfatice que la honestidad es crucial y que si deja de hacer alguna de las asignaciones debe notificarlo. En las primeras semanas de entrenamiento, es de esperarse que el cliente tenga dificultad para completar las asignaciones. Su función es animarlo y enfatizar la importancia de la práctica en casa. Siempre califique el no terminar las asignaciones en casa como una infiltración del yo adicto.

Enfatícele que el no terminar las asignaciones es indicativo de que el yo adicto está activo y que necesita contraer y usar sus músculos espirituales con determinación firme y esfuerzo si es que quiere debilitar y finalmente eliminar el yo adicto. Póngase siempre del lado del cliente para que ambos, trabajando a la par, puedan vencer al yo adicto y reemplazarlo con el yo espiritual.

Si el cliente informa que no terminó la asignación para hacer en casa, elógielo por su honestidad y luego busquen y piensen en posibles soluciones. Por ejemplo, ¿está el cliente sacando un tiempo específico en el día para hacer las asignaciones? ¿Tiene los recordatorios en el lugar donde deben estar? ¿Tiene apoyo familiar? (Esto es, el cliente que le pide a sus familiares que participen en sus asignaciones tiene más probabilidades de terminarlas.) También puede recomendar al cliente que coloque el compromiso que firmó en la Sesión 1 en un sitio visible. Ver su compromiso firmado a diario puede servirle de recordatorio.

Si no ha terminado ninguna de las asignaciones, recuerde que su tarea es ayudarle a que tenga claro que su naturaleza espiritual siempre está presente, lo único es que está escondida. Así que repase las actividades que tuvo en la semana y ayúdele a identificar, al menos, una ocasión en que manifestó alguna cualidad espiritual de las asignadas hasta ahora. Es posible que, en este momento, no haya mucha gente en la vida del cliente que le refuerce su yo espiritual. La mayoría continúa reaccionando al yo adicto del cliente, por ende, reforzándolo.

Siempre que se presente la oportunidad, su tarea como terapeuta y entrenador es recordarle al cliente, el yo espiritual que comienza surgir en él, para que pueda llegar a experimentarlo y llegue a creer que, de verdad, vale la pena el esfuerzo que se necesita para fortalecerlo con su práctica espiritual. Siempre termine cualquier discusión relacionada con no haber terminado la asignación pidiendo al cliente que se comprometa a completar las asignaciones la semana siguiente.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Vamos a repasar la asignación de la semana pasada. Recuerde que, como su entrenador, todas las semanas la revisaré con usted para ayudarle a que se mantenga encaminado y a mantener sus músculos espirituales

fuertes. Así que es importante que sea honesto conmigo en cuanto a su práctica.
¿Okey?

Durante la semana, usted iba a practicar la cualidad espiritual de determinación firme al interrumpir lo que estuviera haciendo tres veces al día para crear conciencia de si su yo adicto estaba en control o no. ¿Se le hizo difícil acordarse de usar su señal (nombre la señal) para lograrlo? [El terapeuta espera por una respuesta y verifica que la señal que esté usando sea algo que ocurra al menos tres veces al día (por ejemplo, el timbre del teléfono).] ¿Seguimos con esa señal para la próxima semana o buscamos otra? [El terapeuta y el cliente pueden modificar la señal de ser necesario.] ¿Pudo hacer el estiramiento espiritual todos los días? [El terapeuta responde con delicadeza, pero con firmeza, si el cliente no ha hecho la práctica esta primera semana.] Estoy seguro de que, en esta semana, usted ha mostrado cuán arraigados y automáticos son algunos de los patrones de hábito de la mente; se manifiestan sin uno darse cuenta, ¿no es así? Dificultan el que uno se acuerde de hacer algo nuevo. Eso le ocurre a todo el mundo. No se desanime si tuvo dificultad, era de esperarse. Es difícil crear conciencia de los procesos mecánicos de la mente, pero es un primer paso esencial, para que pueda darse a la tarea de cambiarlos. Sólo mantenga una determinación firme.

[Nota al terapeuta: El objetivo de esta discusión es estimular la práctica mientras ayuda al cliente a identificar sus propias cualidades espirituales. Por lo tanto, si el cliente no ha hecho la práctica, el terapeuta pedirá al cliente que describa algún acontecimiento en la semana y que identifique momentos en que manifestó la cualidad espiritual asignada: determinación firme. También puede sugerirle que tenga el compromiso firmado en un lugar visible y que lo lea frecuentemente.] Está haciendo un buen trabajo. 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 buscando excusas. ¡Continúe haciéndolo que va muy bien!

Instrucciones para el terapeuta: Una vez usted haya revisado la sesión anterior y la asignación hecha en casa correspondiente a la semana anterior, puede comenzar a darle 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 asocie el material nuevo con lo que usted ya conoce de los esquemas del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

Material nuevo: Dominio de la mente #1 – Cómo crear conciencia

Los tres componentes del dominio de la mente:

- Esfuerzo correcto
- Conciencia correcta del momento presente
- Concentración correcta

Información básica: Es un principio básico de la psicología budista que lo que pensamos influye en lo que hacemos y que nuestros pensamientos naturalmente tienden a divagar y a quedar atrapados en patrones de hábito de la mente que evitan que podamos experimentar nuestra verdadera naturaleza. Mantenerse en un sendero espiritual requiere que se entrene la mente para tenga conciencia de los patrones de hábito perjudiciales a fin de evitar que quede atrapada y para mantenerla firme en su sendero espiritual. Este es el enfoque del entrenamiento en “dominio de la mente” que comienza en esta sesión.

El entrenamiento en dominio de la mente incluye tres de los ocho componentes del Noble Sendero Óctuple. Los mismos son: “Esfuerzo Correcto”, “Conciencia Correcta del Momento Presente” y “Concentración Correcta”. Cada uno de los componentes del Sendero Óctuple tiene la palabra “correcto o correcta” para especificar que, en este entrenamiento, no se desarrollará cualquier tipo de esfuerzo, de conciencia del momento presente o de concentración, sino sólo el tipo de esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración que lleva a la introspección de la verdadera naturaleza individual y en última instancia a la serenidad.

Instrucciones para el terapeuta: Describa al cliente cada uno de los componentes del entrenamiento en el dominio de la mente. Repita los conceptos principales con frecuencia y relacione el material nuevo con lo que usted ya conoce de los esquemas del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

Segmento 1 -- Esfuerzo

- esfuerzo para controlar la mente inquieta “como mono”
- esfuerzo para evitar quedar atrapado por los patrones de hábito dañinos de la mente
- esfuerzo necesario para una práctica diligente

Información básica: “Esfuerzo Correcto” se refiere al esfuerzo constante y diligente requerido para evitar que nuestra mente se descarrile del sendero espiritual. En los textos budistas, la mente errante se denomina frecuentemente como la “mente como mono”. Imagínese un mono en el bosque, brincando y saltando de rama en rama, en constante búsqueda, todo el tiempo agarrado y aferrado. Ahora, piense en su propia mente y cómo ésta brinca de un pensamiento a otro; siempre en busca de agarrar lo que le guste y evitar lo que le disguste. Siempre se pierde en fantasías de posibilidades futuras que no conducen a nada y regresa al pasado añorado, siempre en busca de satisfacciones inalcanzables. Pero a fin de cuentas, no importa cuánto salte de aquí para allá, desee, se aferre a los placeres mundanos está insatisfecha porque todo es pasajero; todo lo que

deseo y a lo que trate de aferrarse está en un cambio continuo. Este estado de insatisfacción producto de nuestras mentes se llama “*dukkha*”, una palabra en Pali que, con frecuencia, se traduce como “sufrimiento”.

En otras tradiciones religiosas, tal sufrimiento se describe a veces como la sensación de estar separado de Dios o de su propio espíritu, cuando se intenta buscar la felicidad en los placeres mundanos, donde, en efecto, la felicidad duradera no se puede alcanzar. Muchas tradiciones nos indican que, para aliviar este sufrimiento, necesitamos únicamente permanecer en nuestro sendero espiritual, pero se requiere de mucho esfuerzo. El camino no es fácil; es un sendero largo y agotador, y hay muchas tentaciones y obstáculos que pueden desviarnos con facilidad, a menos que estemos dispuestos a trabajar con ahínco.

En los escritos sagrados budistas se nos dice que se necesita que haya un esfuerzo correcto especialmente para evitar o superar lo que es perjudicial y para desarrollar y preservar lo que es saludable. En la terapia 3-S⁺, interpretamos “lo que es perjudicial” como la activación del yo adicto y “lo que es saludable” como la activación del yo espiritual. En esta sesión, el cliente comenzará a desarrollar el esfuerzo correcto para entrenar la mente a que vaya por su sendero espiritual.

Instrucciones para el terapeuta: Comience esta porción del material nuevo anunciando que hoy el cliente comenzará su entrenamiento en el dominio de la mente. Explíquelo que, a través de los años de adicción, el yo adicto ha tomado control de su mente, de tal manera que, ahora cuando el piloto automático del yo adicto se activa, parece casi imposible desactivarlo. Enfatícele que recuperar el control de la mente y mantenerla en un sendero espiritual requiere de un esfuerzo enorme; por eso es que el Esfuerzo es uno de los componentes del entrenamiento del dominio de la mente.

Para demostrar la mente desentrenada, pregunte al cliente si ha notado la mente divagar y la sensación de no tener control de sus pensamientos. Dicha pregunta dará la oportunidad de presentarle el concepto de la mente como mono. Describa la mente como mono como la mente desentrenada que está constantemente buscando y agarrándose; nunca satisfecha; siempre viviendo en el pasado y fantaseando con el futuro; nunca viviendo el momento presente.

Explíquelo que, debido a su naturaleza de divagar persistentemente, la mente como mono a la larga queda atrapada en patrones de hábito perjudiciales, tal como el yo adicto. Sin duda que el cliente habrá sentido, de buenas a primeras, la urgencia súbita de usar droga mientras está haciendo algo que no tiene nada que ver con el uso de drogas. Pudiera haber estado lavando los platos, o relajado con la familia o haciendo cualquier cosa cuando la mente divagó a terreno peligroso, sin que éste tuviera conciencia de ello. Una vez la mente divaga a este lugar, el yo adicto se activa de inmediato y desencadena una secuencia de pensamientos, sentimientos y conductas que llevan, al final y a la postre, al uso de drogas, a consecuencias perjudiciales y al sufrimiento.

En este segmento, usted dará a conocer al cliente que se necesita un gran esfuerzo por parte de éste para domar la mente como mono, de manera que no quede atrapada en los patrones de hábito de la mente como el yo adicto.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Hoy, comenzaremos con el entrenamiento en disciplina mental, lo que se llama dominio de la mente. Como posiblemente ya se dio cuenta la semana pasada cuando hizo la auto-observación del yo, definitivamente necesitará esta destreza para debilitar y reemplazar el piloto automático del yo adicto. Este entrenamiento consta de tres partes: esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración. Vamos a comenzar con “esfuerzo”. Cualquiera que haya intentado controlar el flujo o el contenido de sus pensamientos, sabe que se necesita un esfuerzo enorme para mantener la mente en foco. El flujo constante de pensamientos se ha comparado con el de un mono salvaje en el bosque, que brinca de aquí para allá y por todos lados, incontrolable para los que lo perciben y sin querer que lo domine. Su mente como mono puede llevarle en un viaje salvaje, saltando de aquí para allá y, antes de que se dé cuenta, queda atrapada en un viejo patrón de hábito, como el yo adicto, que es incompatible con sus ideales espirituales.

¿Sabe lo que quiere decir “mente como mono”? [El terapeuta se asegura de que el cliente entienda dicho concepto porque se hará mención en toda la terapia.] Así que usted entiende entonces que requiere de un gran esfuerzo mantener la mente como mono en un sendero espiritual. ¿Usted cree que está listo para poner el empeño requerido?

Segmento 2 – Conciencia del momento presente

- Conciencia del momento presente -- tener conciencia de cada momento (por ejemplo, la auto-observación del yo)
- El propósito del entrenamiento en conciencia del momento presente:
 - comprender cómo y cuándo se activa el piloto automático del yo adicto
 - actuar para evitar las consecuencias inevitables de tal activación
 - reenfocar -- encaminarse al sendero espiritual personal

Información básica: El siguiente componente esencial en el entrenamiento en dominio de la mente es Conciencia Correcta del Momento Presente. En los escritos sagrados budistas, se nos indica que protejamos la mente contra lo que le haga daño, lo que la deshonor o la degrade. La Conciencia Correcta del Momento Presente, sustentada por el Esfuerzo Correcto, nos permite lograrlo. Cuando no se tiene conciencia del momento presente, cuando no se protege nuestra mente, es cuando nos perdemos rápidamente en un mar de pensamientos y fantasías (la mente como mono) y podemos quedar atrapados en los patrones de hábito de la mente o los esquemas del yo, que se activan con estos pensamientos y fantasías.

En el texto clásico budista, *El camino del Bodhisattva*, Shantideva escribe “Si, en la batalla, al soldado se le cae la espada, con temor, la recoge rápidamente. Así que, de igual forma, si la conciencia del momento presente se perdiera, por temor al infierno sea veloz y recupérela.” Para el cliente con adicción, la espada de la conciencia del momento presente es, en efecto, el arma de elección para protegerse de un enemigo muy peligroso: el patrón de hábito de la mente que llamamos el yo adicto.

En la terapia 3-S⁺, el cliente crea conciencia de los peligros del yo adicto y aprende a estar siempre vigilante de las señales de resurgimiento. Aprende que, cada vez que deje

caer la espada de la conciencia del momento presente, debe recogerla con rapidez. La liberación ulterior del gran sufrimiento que ocasionan los patrones de hábito de la mente, como el yo adicto, requiere de la comprensión de estos patrones de hábito o esquemas, saber qué ocasiona que surjan y qué ocasiona que desaparezcan. Para ello, se necesita ser consciente y tener conciencia del momento presente siempre. Al principio, esto parece una tarea imposible. Así que, comencemos por tener más conciencia ahora, en este momento, de lo que ocurre dentro de nosotros.

En las tradiciones budistas, todo esto se desglosa en cuatro dominios --el cuerpo, los sentimientos, la mente y los estados mentales--, lo que en los *sutras* se denomina como “los cuatro principios básicos de la conciencia del momento presente”. También está escrito que necesitamos tener más conciencia de estos cuatro dominios en cada una de las cuatro posiciones; al estar de pie, al caminar, al estar sentados y al estar acostados. En otras palabras, necesitamos estar atentos todo el tiempo. La única forma de evitar quedar atrapado en los patrones de hábito de la mente que producen sufrimiento es tener conciencia de los pensamientos y los sentimientos que surgen en nuestra mente.

Con conciencia, se puede aprender a apartar los pensamientos y sentimientos nocivos que llevan al sufrimiento y, por el contrario, desarrollar pensamientos y sentimientos saludables conducentes a tener introspección de nuestra verdadera naturaleza. Una técnica para crear conciencia del momento presente que se enseña en la terapia 3-S⁺ es la auto-observación del yo. Esta técnica se presentó al cliente en la Sesión 1 en donde se le pidió que la practicara en casa. Se le pidió que interrumpiera lo que estuviera haciendo al menos tres veces al día para crear conciencia de si su yo adicto estaba activo en ese momento. Con entrenamiento continuo en conciencia del momento presente, el cliente aprenderá, durante toda la terapia 3-S⁺, a observar la activación de los esquemas del yo y cómo estos esquemas influyen su diario vivir. De igual forma, aprenderá a mantenerse atento al surgimiento de su yo espiritual, a nutrirlo y protegerlo de las infiltraciones del yo adicto utilizando la espada de la conciencia del momento presente.

Instrucciones para el terapeuta: Habiendo presentado el concepto de la mente como mono en el segmento anterior, usted puede hablar de cómo la mente como mono puede domarse con la práctica de la conciencia del momento presente y la concentración.

En este segmento, usted presentará el concepto de conciencia del momento presente y dará ejemplos sencillos de lo que es. Puede comenzar explicándole que, durante muchas de las actividades diarias, el ser humano no tiene conciencia de su cuerpo y sus sensaciones, ni de la mente ni de sus estados mentales. Y es cuando se está en este estado general de inconciencia que el ser humano le da rienda suelta a la mente como mono para que divague por un territorio peligroso que pudiese activar el piloto automático del yo adicto.

Recuerde al cliente que la auto-observación del yo que comenzaron a practicar la semana anterior es un ejemplo de cómo desarrollar más conciencia del momento presente. Enfatique que sólo mediante el entrenamiento en conciencia del momento presente es que se adquiere más introspección de cómo y cuándo el yo adicto se activa, de manera que

pueda evitar que se active en el futuro. Es sólo con el entrenamiento en conciencia del momento presente que el cliente puede ser capaz de retomar el control que ha tenido el yo adicto durante años y retornar a su sendero espiritual.

Usted puede ayudarle a sentir la conciencia del momento presente haciendo un ejercicio sencillo mientras el cliente está sentado en el salón de terapia con usted. Lo que hará es solicitarle que sienta varias partes del cuerpo mientras permanece sentado. Por ejemplo, pídale que sienta los pies contra el piso; ¿qué sensación siente en la planta de los pies?, ¿qué siente en las piernas y en la espalda cuando las presiona contra la silla? ¿Qué siente al tener las manos sobre las piernas? Señálele que éstas son sensaciones que la gente normalmente no tiene conciencia de ellas.

Puede que parezca que este ejercicio no tenga nada que ver con la recuperación de la adicción. Pero usted le explicará que, si él no está atento, entonces no tiene conciencia del momento presente y, si no tiene conciencia del momento presente, entonces sus pensamientos divagarán de un lado al otro, quedando inevitablemente atrapados en patrones de hábito como los del yo adicto; los que llevan al uso de drogas y traen otras consecuencias dañinas.

Muéstrele algunos ejemplos sencillos de cómo puede tener más conciencia del momento presente al hacer tareas rutinarias y sugiérale que las integre a su diario vivir. Por ejemplo, cuando se cepilla los dientes, puede estar atento a cómo los dedos agarran el mango del cepillo, la dureza de las cerdas al entrar contacto con las encías y así por el estilo. Al describirle estos ejercicios sencillos en conciencia del momento presente, procure siempre enfaticar la conexión entre el problema de adicción del cliente y la necesidad de practicar la meditación en “conciencia en el momento presente”. Si no establece una conexión clara y continua entre la recuperación de la adicción y los ejercicios para tener conciencia del momento presente que está enseñándole, será poco probable que el cliente practique cualesquiera de estas prácticas en su diario vivir.

Ejemplo del libreto para el terapeuta: El próximo componente del Dominio de la Mente es “conciencia del momento presente”. Usted comenzó realmente el entrenamiento en conciencia del momento presente la semana pasada cuando le pedí que comenzara a auto-observarse tres veces al día para ver qué patrón de hábito estaba activo. Este es un primer paso importante porque le ayuda a comprender mejor la activación de su yo adicto y los pensamientos, sentimientos y conductas habituales. Si está activo cuando se auto-observa, usted puede hacer algo para interrumpirlo y regresar a su sendero espiritual. Si no estaba activo en ese momento, entonces tal observación pudo haber evitado que el yo adicto se activara. Así que hacer la “auto-observación del yo” al menos tres veces al día es un hábito excelente para desarrollar la conciencia del momento presente.

En general, recuerde que al no estar atento, su mente estará lista para divagar y quedar atrapada en uno de sus patrones de hábito como el yo adicto. Así que es importante que esté atento en todo momento. Ello podría parecer imposible, pero usted puede comenzar por desarrollar la costumbre de sencillamente observar lo que siente al estar sentado, parado, caminando o acostado.

Vamos a hacerlo en este momento. Vamos a ser conscientes de la experiencia de sentarnos en nuestras sillas. [El terapeuta guía al cliente en el ejercicio de conciencia del momento presente.] Cierre los ojos y enfoque su atención en los pies mientras los presiona contra el piso y presiona las piernas y espalda contra la silla. Sienta la ropa en su piel mientras está sentado en la silla. Sienta el aire en su cara. Okey, ya puede abrir los ojos. ¿Verdad que hay tantas cosas de las que no tenemos conciencia? Y el no estar atento es una invitación para que el yo adicto tome control. Necesitamos entrenar el deambular de la mente como si entrenáramos a un bebé o un cachorrito, con ternura, con paciencia, pero con firmeza. Y esto requiere de un esfuerzo, ¿verdad?

Usted podría comenzar con sólo realizar una tarea rutinaria teniendo conciencia del momento presente. Por ejemplo, cepillarse los dientes o el cabello. En vez de dejar que la mente deambule mientras se cepilla los dientes o el cabello, cree conciencia de lo que siente su cuerpo mientras se cepilla. Sienta su mano al agarrar el cepillo, los músculos de su brazo al mover el cepillo. Sienta las cerdas contra sus encías o su cuero cabelludo. Cuando comience a tener más conciencia de sus experiencias, momento a momento, usted habrá dado un gran paso para disciplinar su mente. Éste es un paso esencial para reemplazar el yo adicto con el yo espiritual y para experimentar su verdadera naturaleza en su diario vivir.

Segmento 3 – Concentración

La conciencia del momento presente requiere concentración y tanto una como la otra requieren esfuerzo:

- La conciencia del momento presente requiere que la mente se aquiete, lo que requiere concentración.
- La concentración se logra mediante la meditación.
- La meditación permite que la mente tenga acceso a su centro espiritual: una quietud silente en donde se siente la verdadera naturaleza (o, dependiendo de la creencia del cliente, Dios o el Poder Superior).
- La tendencia de la mente es a salir de su centro, de esta quietud.
- La meditación entrena la mente a que regrese a su centro espiritual --provee un **ancla**-- para evitar que al cliente lo arrastren las tormentas de la emoción y la turbulencia del deseo y la aversión.
- La práctica de la meditación crea un nuevo patrón de hábito de la mente en el diario vivir, de manera tal que cuando la mente intente divagar (por ejemplo, hacia pensamientos de adicto) se interrumpe y se reenfoca en el sendero espiritual del cliente; antes de que tales pensamientos ocasionen una conducta dañina (uso de drogas y cualquier otra conducta de alto riesgo).

Información básica: El tercer componente del entrenamiento en el dominio de la mente es concentración correcta. Concentración correcta se refiere al enfoque preciso que se requiere para la conciencia del momento presente. La relación entre la concentración y la conciencia del momento presente se ha comparado con tratar de tener visión en un área oscura. Se puede pensar que la concentración es como sostener firmemente una linterna, mientras que la conciencia en el momento presente ilumina el área, permitiendo ver lo que antes era invisible.

La concentración que se requiere para permanecer en el sendero espiritual individual también se ha comparado con la concentración que necesita un acróbata para mantener el balance cuando camina sobre la cuerda floja. De igual manera, hay que concentrarse en el propio sendero espiritual y mantener la calma y la mente equilibrada como si la vida dependiera de ello, algo que muchos dirían que es así. Al aquietar la mente, las prácticas de concentración también traen el beneficio adicional de calmar la mente, y muchas tradiciones religiosas las utilizan para lograr estados de tranquilidad más profundos.

En la tradición budista, el entrenamiento en la concentración se logra practicando la meditación (los estados de absorción cada vez más profundos a los que se puede llegar se llaman en Pali, los *jhanas*). Al describir la naturaleza de la mente y la necesidad de practicar la meditación, la literatura budista --que surge de la cultura en la India-- cita con frecuencia la analogía de un elefante salvaje, sin entrenar, que puede crear un caos total en una aldea si se le deja que deambule por los alrededores. Sin embargo, un buen entrenador de elefantes sabe que si amarra el elefante con una soga a una estaca enterrada en el suelo y luego, gradualmente, le acorta la soga cada vez más, el elefante aprende, a la larga, a mantenerse tranquilamente en dicho lugar y a no molestarse por nada ni por nadie. Se dice que ni siquiera los ruidos ni las lanzas lo perturban. Con entrenamiento, el elefante que una vez fuera tan destructivo, se convierte en el mayor recurso para la aldea. Igual que el elefante, la mente que una vez sólo traía sufrimiento se puede entrenar para que sienta el amor bondadoso, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, los cuales se llaman “las cuatro moradas sublimes de la mente concentrada”.

En la cultura occidental, el cliente pudiera ser más receptivo a la analogía del pequeño bote sacudido por las olas que, sin un ancla, está totalmente a la merced de los elementos. Igual que el bote, las tormentas emocionales y las fuertes corrientes submarinas del ansia y el deseo pueden alejar nuestra mente de su centro espiritual; pero si tiene un ancla, puede resistir las tormentas y las corrientes. La meditación es la que nos conecta con el **ancla** de nuestra mente y, con la práctica de la meditación diariamente, acertamos la cadena del ancla, eslabón por eslabón, hasta que la mente se mantiene conectada firmemente con nuestro centro espiritual, a pesar de las tormentas emocionales y las corrientes que, de otro modo, pudieran arrastrarla o lanzarla contra las rocas.

En la terapia 3-S⁺, se enseña una manera de meditar antiquísima llamada *anapanasati*, que quiere decir “meditación en la respiración”. En dicha práctica, el objeto de la meditación es el contacto con la respiración a medida que entra y sale del cuerpo por los orificios de la nariz.

Instrucciones para el terapeuta: Comience este segmento explicándole al cliente que la conciencia del momento presente y la concentración van juntas y ambas requieren de un esfuerzo persistente. Explíquelo que, para poder tener conciencia del momento presente, hay que tener la capacidad de aquietar la mente, que requiere lo que se llama “concentración en un solo punto”. Pudiera describir lo que es la concentración en un solo punto y la conciencia del momento presente como si sostuviera una linterna fijamente y alumbrara una esquina de un cuarto oscuro para tener conciencia de lo que hay en la

esquina. Si usted no tuviera la linterna o no la sostuviera fijamente, lo que hubiese en la esquina no se vería a simple vista a causa de la oscuridad.

Déjele saber que aprenderá a cómo desarrollar esta clase de concentración en un solo punto para que pueda ver a través de la oscuridad que el yo adicto ha creado, la cual ha evitado que el cliente vea su verdadera naturaleza espiritual. Déjele saber que desarrollará una concentración en un solo punto poniendo en práctica la meditación.

Muchos de los clientes vendrán con ideas preconcebidas acerca de la meditación o pudieran haber tenido experiencia previa con otro tipo de meditación a la que se enseñará en la terapia 3-S⁺. Así que es importante conocer si su cliente ha meditado alguna vez y, de ser así, qué técnica utilizó.

Explíquelo que, más adelante en esta sesión, usted le enseñará una técnica de meditación bien sencilla pero efectiva que se ha utilizado por miles de años. Si desea, puede indicarle que se llama *anapanasati* o puede referirse a ella sencillamente como meditación en la respiración. Déjele saber que aprenderá a desarrollarla para tener concentración en un solo punto, en la sensación alrededor de las fosas nasales producto del flujo de aire cuando respira normalmente por la nariz. Explíquelo que la respiración natural es un medio excelente para meditar porque siempre está accesible en todo momento del día, mientras viva.

El cliente también pudiera mostrar interés en conocer que la palabra “espíritu” se deriva de la palabra en latín “*spiritus*”, que significa “aliento”, [*el aire que se expulsa al respirar*¹]. Cada vez que surja la oportunidad, ayúdelo a hacer la conexión entre su deseo de seguir por un sendero espiritual para recuperarse de la adicción y la necesidad de practicar la meditación. Si desea, puede mencionarle también los posibles beneficios en la salud producto de la meditación, aunque ello no sea el objetivo de la práctica de la meditación en esta terapia en particular. También sería buena idea que, cuando discuta estas ideas con el cliente, haga la conexión entre el ejercicio de meditación y sus creencias religiosas particulares, si tiene alguna. Por ejemplo, algunos clientes pudieran estar más dispuestos a comenzar a practicar la meditación si usted les describe la meditación como un acceso a la morada o centro espiritual de la mente; ese lugar tranquilo, silencioso dentro de cada cual en donde se puede sentir la presencia de Dios o de un Poder Superior.

Explíquelo que la mente tiende a alejarse de su morada o centro espiritual; sin embargo, al meditar diariamente, la puede entrenar para que no divague y caiga en las garras de los patrones de hábito, como el yo adicto, que la separan de su verdadera naturaleza y de su sendero espiritual. Con la práctica, la meditación establecerá un nuevo patrón de hábito de la mente de manera que, si la mente divagara por territorio peligroso (por ejemplo, pensar en usar drogas), es poco probable que la venzan estos pensamientos dañinos y probablemente sea capaz de retornar al sendero espiritual.

¹ N. del T.: definición del Diccionario de la Real Academia Española

Hágale la analogía del bote sacudido por las olas. Sin un ancla, las tormentas emocionales pudieran lanzar la recuperación del cliente contra las rocas. Explíquele que la meditación le provee un ancla. Déjele saber que, cuando comience la práctica de la meditación, pudiera dar la impresión de que el ancla de su bote tiene una cadena larguísima; todavía pudiera ser que las tormentas emocionales lo batieran de aquí para allá antes de que lo trajeran tranquilamente hacia su centro espiritual. Pero con esfuerzo y práctica, la cadena se irá acortando cada vez más hasta que, tarde o temprano, pueda permanecer inalterado, conectado firmemente a su centro espiritual por medio de su ancla, independientemente de lo que ocurra a su alrededor.

Nota: Se espera que el terapeuta haya comenzado su propia práctica diaria de *anapanasati* antes de comenzar a entrenar al cliente.

Ejemplo del libreto para el terapeuta: El próximo componente del Dominio de la mente es la concentración. La conciencia del momento presente y la concentración van juntas y ambas requieren esfuerzo. Para tener conciencia del momento presente, hay que ser capaz de aquietar la mente y esto requiere lo que se llama concentración en un solo punto. Puede imaginarlo como intentar ver en un área oscura (para ver su verdadero yo, el que el yo adicto ha estado escondiendo). Primero, necesitará una linterna (esa es la luz necesaria para su conciencia del momento presente). Pero una linterna no es suficiente. También necesitará sostener la linterna sin moverla y necesitará alumbrar en la dirección correcta. De lo contrario, será incapaz de saber qué es lo que hay en el lugar, ¿verdad? ¡Esa es su concentración!

Una manera de lograr este tipo de concentración es mediante la práctica de la meditación. ¿Usted sabe algo acerca de la meditación? [El terapeuta evalúa y aclara cualquier idea errónea que pudiera influenciar la práctica.] Déjeme hablarle un poco de la meditación. Su mente tiene un centro espiritual que usted puede visitar para sentir su verdadera naturaleza espiritual [o dependiendo de las creencias del cliente, sentir la presencia de Dios o de un Poder Superior]. Cuando la mente está en quietud, hay tranquilidad. Sin embargo, como la tendencia de la mente es a divagar, pudiera ser difícil llegar hasta ese centro espiritual. Tenemos que entrenar la mente inquieta; mantenerla en un solo punto. Ahí es que entra la meditación; nos ayuda a concentrar, a poner toda nuestra atención en este lugar tranquilo y apacible dentro de nosotros.

Hoy, voy a enseñarle una técnica de meditación bien sencilla, pero efectiva. Usted va a aprender a concentrarse en un solo punto, en la sensación alrededor de las fosas nasales producto de la respiración. Usamos la respiración como el objetivo de nuestra meditación porque siempre está accesible, con el aire entrando y saliendo, hasta que nos muramos. También es interesante recordar que la palabra “espíritu” se deriva del latín “*spiritus*”, que significa “aliento”, [*el aire que se expulsa al respirar*], de manera que usted puede considerar esta práctica de meditación como una manera de aprender a concentrarse al tener como solo punto su naturaleza espiritual.

En este momento, le voy a describir brevemente la práctica y luego le muestro cómo hacerla, ¿okey? Primero, usted tiene que tener un lugar para meditar. Necesitará un lugar tranquilo donde nadie lo moleste. Se puede sentar en una silla, si lo desea, o sentarse con las piernas cruzadas sobre un almohadón en el piso. Debe tener la espalda derecha y los ojos cerrados.

[El terapeuta determina si el cliente se siente cómodo cerrando los ojos y modificará las instrucciones según lo estime pertinente.]

Deberá ponerse cómodo, pero no tan cómodo que se sienta soñoliento o se vaya a quedar dormido. Una vez tenga la postura correcta, usted pondrá atención en su respiración mientras respira normal y naturalmente, inhalando y exhalando por la nariz. Usted no va a controlar su respiración de ninguna manera. Respirará como de costumbre. Luego concentrará su atención en el triángulo formado por la punta de la nariz, las fosas nasales y el labio superior. [El terapeuta muestra el área.]

Una vez concentre la atención en dicho lugar, comenzará a notar la sensación que produce la inhalación y la exhalación mientras sigue respirando por la nariz sin esforzarse. Mientras continúa haciendo esto, concéntrese aún más en el lugar en donde usted sienta el contacto con la respiración por primera vez. Eso es todo. ¿Parece sencillo, verdad?

Bueno, una vez comience con su práctica, inmediatamente tendrá la experiencia personal de sentir la tendencia de la mente a divagar. Lo que tiene que hacer, tan pronto note que la mente está divagando, es volver a concentrarse en la respiración; y nuevamente comenzará a divagar. Otra vez usted tratará de agarrarla y, de nuevo, comenzará a divagar. Esa es la mente como mono que hablamos anteriormente. Así se comporta la mente todo el tiempo, no tan sólo cuando estamos tratando de meditar. Lo único es que no nos damos cuenta. Y cuando no tenemos conciencia de la mente que está errante, entonces es que nos metemos en problemas, ¿verdad que sí? Ahí es cuando el piloto automático del yo adicto pudiera activarse. Así que es bien importante tener conciencia de la mente inquieta como mono.

Lo que logra con el ejercicio de meditación es aprender a domar la mente como mono utilizando la respiración para seguir trayendo la mente de vuelta con delicadeza, pero con firmeza, cada vez comience a divagar. También es útil si se imagina que es un bote sacudido por las olas en alta mar sin un ancla. Si el bote no tiene un ancla, está a merced de los elementos, ¿verdad que sí? Enseguida puede quedar a la deriva e ir a dar contra las rocas. Pues una vez usted aprenda a meditar, usted tendrá su propia "ancla" especial que evitará que a usted se lo lleven las tormentas emocionales y sea víctima de sentimientos extremos como el deseo.

Cuando las tormentas emocionales amenazan, usted puede volver a concentrarse en su respiración. Ésa es su ancla. Al principio, pudiera dar la impresión de que la cadena del ancla es larga y que la mente divaga mucho, pero con la práctica, la cadena se acorta y la mente no se aleja mucho del ancla. Sin la práctica de la meditación, es muy difícil encontrar el centro de su mente (su ancla) y, por ende, su mente sigue divagando y cada vez se aleja más de su morada espiritual, metiéndose cada vez en más problemas. Así que, ¿está listo para aprender a meditar?

Segmento 4 -- Componente experiencial

Parte I: Meditación en la respiración (*anapanasati*)

- Metáfora del gimnasio para desarrollar los músculos espirituales
- Enseñar y practicar la técnica de meditación

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted aprenderá a dirigir al cliente en su rutina espiritual semanal. Esta es la rutina que hará todas las semanas para entrenar su mente espiritual y fortalecer sus músculos espirituales. Hoy, la rutina se hará en dos partes. En la primera parte, el cliente aprenderá a meditar. En la segunda parte, hará lo que llamamos “entrenamiento en resistencia”, en el que aprenderá a utilizar el ejercicio de meditación dentro del contexto de realidad que pudiera desviarle de su sendero espiritual. **Para ambas partes de este segmento, usted necesitará un cronómetro.**

Comenzará dando las instrucciones para la meditación *anapanasati*, a la que puede referirse como la meditación en la respiración. Pida al cliente que permanezca sentado cómodamente en su silla, los pies en el piso, la espalda derecha y las manos sobre las piernas. Haga que el cliente cierre los ojos y concentre su atención en el triángulo formado por la punta de la nariz, las fosas nasales y el labio superior. Dígale que todo lo que tiene que hacer, en este momento, es sencillamente crear conciencia de cualquier sensación que surja en el área triangular producto de la respiración cuando inhala y exhala normalmente por la nariz.

Al concentrarse, de momento a momento, en las sensaciones que surjan solamente en un área pequeña, el cliente habrá comenzado el proceso de entrenar la mente para que permanezca tranquila y silente, y consciente del momento presente en cada momento que pasa. Asegúrese de enfatizar que respire con normalidad. El cliente no debe controlar la respiración de ninguna manera. Para asegurarse que ha entendido sus instrucciones, programe el cronómetro para 60 segundos y pídale que continúe concentrándose en cualquier sensación que surja en el área triangular alrededor de las fosas nasales y el labio superior producto de la respiración. Debe continuar hasta que usted le diga que abra los ojos.

Luego, cuando concluya el tiempo, pídale que describa la sensación que experimentó. Usted puede ayudarlo preguntándole algo como: “Ese contacto con la respiración, ¿le pareció que era tibio o frío, pesado o ligero? ¿La sensación cambió o se mantuvo igual?” Al hacer preguntas específicas acerca de la sensación, usted se asegura que el cliente entendió las instrucciones y usted lo ayudará a tener más conciencia de cómo la sensación cambia constantemente producto de la respiración cada momento que inhala y exhala. No continúe hasta asegurarse de que el cliente haya tenido alguna sensación alrededor de las fosas nasales o el labio superior producto de la respiración. Luego, explíquele que usted quiere limitar aún más su concentración. Esta vez debe concentrarse en un punto específico en el triángulo que se forma entre las fosas nasales y el labio superior donde primero sienta el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo. Este punto en particular donde sienta el contacto con la respiración es su ancla y es el lugar donde tiene que concentrar toda su atención. Explíquele que cuando se concentra

exclusivamente en su ancla —el lugar donde siente por primera vez el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo—, puede permanecer en el momento presente, totalmente conectado con su naturaleza espiritual, sin que lo arrastre el yo adicto. Enfaticé que la cadena del ancla podría estar algo floja en ese momento (por ejemplo, su mente probablemente tratará de divagar), pero, con la práctica diaria, la cadena se acortará y se tensará de manera que el ancla mantenga la mente firme en su sendero espiritual.

Déjele saber que hoy, en la sesión, usted lo ayudará a que comience a tensar la cadena del ancla meditando con él por 5 minutos. Es bien importante que, cada vez que usted haga los ejercicios cronometrados, le deje saber al cliente de antemano la duración del ejercicio y que usted le indicará cuándo abrir los ojos. Ello ayudará grandemente a reducir la inquietud. Usted pudiera pedirle al cliente que comience el ejercicio de meditación intentando enfocar la mente en su centro espiritual. Luego, indíquele claramente que sólo tiene que percibir la sensación producida por la respiración. No hay que pensar en nada ni visualizar nada; sólo sentir.

Cada vez que surjan pensamientos o imágenes o la mente trate de divagar, lo que tiene que hacer es simplemente notar que “la mente divagó” e inmediatamente volver a concentrar en el ancla; en el área donde sienta, por primera vez, el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo. Indíquele que no tiene que ir detrás de la mente errante ni tiene que analizar por qué está divagando porque, de hacerlo, se saldrá de concentración. El cliente debe ser sutil, pero firme con la mente divagante.

Si usted desea, puede utilizar otra analogía que ayudará al cliente a comprender lo que le trata de decir. Esta vez, utilice la analogía de cuando se cuida un bebé. Se sabe que la naturaleza del niño es a ser inquieto o inquisitivo --por ejemplo, en cuanto a qué se siente al meter el dedo en un receptáculo de corriente eléctrica--, pero el ser humano no es indiferente a esto ni deja que ocurra, ni tampoco se detiene a pensar por qué el niño pudo haberlo hecho. Es nuestro deber actuar apresurada y enérgicamente para mantener al niño a salvo y protegerlo de cualquier accidente. Necesitamos hacer lo mismo cuando “cuidamos” nuestra mente.

Indique al cliente que necesitará velar la mente con detenimiento para que no se vaya a terreno peligroso. Si comenzara a divagar, el cliente necesita, con delicadeza, pero con firmeza, volver a anclarla. Si el cliente tiene dificultad para mantenerse concentrado, enséñele a concentrarse en una respiración a la vez. Al inhalar, debe estar decidido a enfocarse en la sensación que produce esa sola inhalación alrededor de las fosas nasales. Luego, debe hacer lo mismo con la próxima respiración. Y así sucesivamente. Así, con cada inhalación y exhalación, se aquieta la mente.

Una vez usted le haya dado las instrucciones y haya contestado cualquier pregunta, indíquele que usted le pondrá 5 minutos al cronómetro y le indicará cuando se acabe el tiempo. Luego, ambos se sentarán en silencio a hacer la meditación. Pasados los 5 minutos, pídale que narre su experiencia. Por ejemplo, pregunte qué sintió cuando se

concentraba en la respiración. La sensación en su ancla ¿cambió o se mantuvo igual? ¿La mente divagó? ¿Fue capaz de traer la mente al ancla todas las veces que divagó?

Si el cliente responde que la mente divagó, asegúrele que el divagar de la mente es una reacción común entre los que comienzan a meditar y que tiene que estar dispuesto a poner gran empeño para seguir anclándola. Si el cliente le indica que la mente no divagó, ello es un buen indicador de que se quedó dormido o que no entendió las instrucciones; ya que, por experiencia, es casi imposible que al menos uno o dos pensamientos errantes no hayan venido a la mente en el periodo de 5 minutos. De hecho, muchos reportarán que la mente estuvo divagando casi todo el tiempo.

Como cualquier principiante en la meditación afirmará, no es hasta que uno trata de aquietar la mente y trata de evitar que ésta divague que se da cuenta enseguida de cuán descontrolada está. Así que si el cliente le dice que la mente no divagó ni una sola vez, asegúrese de que entendió lo que usted quiso decir con mente errante o con mente que divaga. Luego, repita las instrucciones para concentrar la atención en la sensación producida por el contacto de la respiración alrededor de las fosas nasales. Como más tarde en la sesión asignará la meditación *anapanasati* como tarea para hacer en casa diariamente, es importantísimo que usted no termine el segmento hasta que se asegure que el cliente ha comprendido cómo meditar correctamente.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Este es el momento en la sesión en que hacemos nuestro entrenamiento espiritual. Es como ir al gimnasio a fortalecer los músculos espirituales. Entrenar la mente espiritual requiere práctica, igual que entrenar el cuerpo físico. Claro está, leer acerca de ir al gimnasio a ejercitarse pudiera motivarle, pero no fortalecerá ni tonificará los músculos, ¿verdad que no? Lo mismo ocurre con la meditación; con solamente leer o hablar de ella no nos ayudará. Sencillamente hay que practicarla y hacerla parte rutinaria de nuestro diario vivir. Así que, ¿está listo para comenzar?

- 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 en la sesión. A quien se sienta incómodo con cerrar los ojos se le dirá que los cierre hasta la mitad y que se concentre en algún objeto al alcance de su visión. Según el cliente vaya sintiéndose más cómodo en el transcurso del tratamiento, se le exhortará a que trate de cerrarlos cada vez más y a hacer el ejercicio en casa con los ojos cerrados.]
- Tan sólo respire normalmente por la nariz.
- Concéntrese en la sensación dentro y alrededor de las fosas nasales y en el labio superior justo debajo de los orificios, producto de la respiración cuando entra y sale por la nariz.
- Tan sólo manténgase concentrado en el área triangular formada por las fosas nasales y el labio superior, y cree conciencia de la sensación que produce. No se requiere que piense en nada ni que visualice. Sencillamente, perciba cualquier sensación producto de la respiración según inhala y exhala normalmente por la nariz.
- Si surgieran pensamientos, no les preste atención, tan sólo regrese tranquilamente a la conciencia del momento presente, al cambio de sensaciones,

producto de la respiración, que se sienten alrededor de las fosas nasales y el labio superior. Inténtelo por un minuto. Yo le digo cuando haya pasado un minuto.

[Al cabo del minuto, el terapeuta solicita la reacción del cliente.]

Abra los ojos. ¿Sintió la respiración? ¿Dónde la sintió? ¿Notó si el aire entraba y salía más por un orificio que por el otro o si la respiración era larga o corta, si se sentía tibia o fría? ¿Qué sensación tuvo (ejemplo, cosquilleo, hormigueo, presión, sudoración, etc.)?

[Nota al terapeuta: Si el cliente no siente nada, aumente el área de concentración para que incluya toda la nariz, al igual que el área entre las fosas nasales y el labio superior.]

- Ahora quisiera limitar más su concentración. Todavía se va a enfocar en el área triangular formada por las fosas nasales y el labio superior, pero esta vez quiero que se concentre en donde sienta por primera vez el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo. **Ésta es su ancla.** Éste es el objeto de su concentración en un solo punto.

- Continúe observando el cambio de sensaciones a medida que su respiración pasa sobre su “ancla”, el punto en sus fosas nasales o su labio superior en donde sienta el primer contacto con la respiración mientras respira normalmente por la nariz.

- Vamos de nuevo. Esta vez por 5 minutos.

- Cierre los ojos y ponga toda su atención únicamente en el cambio de sensaciones en el área alrededor de las fosas nasales y el labio superior donde primero sienta el contacto con la respiración según inhala y exhala.

- Si su mente divaga, sólo note que “la mente divagó” y regrésela de inmediato a su punto de anclaje. No se desanime; la naturaleza de la mente es a divagar, pero la tarea suya es entrenarse para seguir trayéndola de vuelta a su ancla.

- Si fuese necesario, puede contar las veces que respira hasta 10, pero no se distraiga contando. La meta es mantenerse concentrado en su “ancla”, no en los números.

- También ayuda que, al inicio de cada respiración, se comprometa a percatarse de todo lo relacionado con la sensación producto de esa sola respiración, quizá sólo de la inhalación. Luego, haga lo mismo cuando vuelva a respirar, comprometiéndose a hacer su ejercicio sólo una respiración a la vez.

[Al cabo de los 5 minutos. el terapeuta solicita la reacción del cliente.]

- Abra los ojos. ¿Pudo mantener su atención concentrada en la sensación debajo de las fosas nasales y encima de su labio superior producto de la respiración? ¡Esa es su ancla! ¿Experimentó la mente como mono? Es bien persistente, ¿verdad? ¿Puede ver cómo puede meterle en problemas si no tiene conciencia de hacia adónde va divagando? ¿Pudo ser capaz de traer nuevamente la atención a su ancla cada vez que comenzaba a divagar? Conlleva mucha práctica, ¿verdad? No se preocupe si la mente divagó. Es bastante común que sea difícil regresar la mente a su ancla, especialmente en el comienzo de la práctica. Su tarea es poner todo el empeño necesario para seguir regresándola. Esa es la forma de entrenar su mente. Este es el ejercicio de meditación en la respiración.

[Nota al terapeuta: Si el cliente indica que la mente no divagó ni una sola vez durante los 5 minutos, podría ser indicativo de que se quedó dormido o que no entendió totalmente las instrucciones, porque es raro que los principiantes en meditación logren enfocarse en un sólo punto. **Antes de proceder al próximo segmento, necesitará asegurarse que el cliente entiende la técnica de la meditación.**]

Componente experiencial, Parte II: Entrenamiento en “resistencia”

- Visualización dirigida de alguna situación de estrés por venir
- Práctica de la meditación en la respiración mientras visualiza la situación de estrés

Instrucciones para el terapeuta: Luego de asegurarse que el cliente entiende el ejercicio de meditación, usted le presentará la segunda parte de la rutina espiritual, el entrenamiento en resistencia. Puede describir el entrenamiento en resistencia con la metáfora de la sesión de ejercicios en el gimnasio y el desarrollo de los músculos utilizando algo contra qué empujar. Lo que hará el cliente, en este momento en la sesión, es desarrollar unos músculos espirituales fuertes al utilizarlos en situaciones reales difíciles.

Comience preguntándole si hay alguna situación de estrés que pudiera surgir durante la semana entrante, que pudiera provocar el uso de drogas o cualquier otra conducta de alto riesgo. Explíquelo que usted le guiará en un ejercicio de visualización que es como un ensayo mental utilizado frecuentemente por los atletas. Va a visualizarse en la situación de estrés y a permanecer en su sendero espiritual al activar su yo espiritual y a permanecer conciente del momento presente mientras medita en su ancla; el área alrededor de las fosas nasales o encima del labio superior donde primero sienta el contacto con la respiración según inhala y exhala.

Luego de que el cliente haya descrito la situación en detalle, indíquele que vuelva a la postura para meditar; los ojos cerrados, sin cruzar las piernas ni los brazos y la espalda derecha. Acto seguido, usted lo guiará en una visualización dirigida de la situación de estrés por venir, haciendo pausas frecuentes para que pueda visualizarse, en varios momentos dentro de la situación, creando conciencia del momento en que ocurren sensaciones físicas incómodas de estrés producto de tal situación y verse utilizando esas sensaciones como señales de aviso para comenzar a meditar en la respiración; en vez de recurrir a pensamientos relacionados con el uso de drogas como respuesta a tal situación estresante. En vez de activar el yo adicto y recurrir al uso de drogas como respuesta a tal factor estresante, el cliente se visualiza activando su yo espiritual, siendo más conciente del momento presente, concentrándose en su ancla y permaneciendo en su sendero espiritual. Cuando haya terminado el ejercicio con el cliente, sugiérale que continúe practicando esta técnica al llegar a casa para que pueda ser capaz de lidiar con la situación cuando surja de veras en la semana.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Ahora, vamos a comenzar el entrenamiento en resistencia. Ésta es la parte en nuestro entrenamiento espiritual donde unificamos los tres componentes del entrenamiento en dominio de la mente (el esfuerzo, la conciencia del momento presente y la concentración) y le damos a nuestros músculos espirituales una buena dosis de ejercicios. La razón para que usted hoy haya aprendido de la conciencia del momento presente y de la meditación es para que las use en su diario vivir y le ayuden a lidiar con situaciones de estrés que, de otra manera, pudieran activar su yo adicto y llevarle al uso de drogas o cualquier conducta que pudiera ocasionarle daño a usted o a los demás. Así que lo próximo es que usted practique utilizando la conciencia del momento presente y la meditación para que le ayuden en cualquier

situación de estrés.

Vamos a comenzar con usted dándome un ejemplo de algo que ocurrirá esta semana y que pudiera producirle estrés y pudiera ser una invitación para que el yo adicto se active. [El terapeuta ayuda al cliente a que dé suficientes detalles de la situación de estrés por venir para que el terapeuta pueda guiar la visualización.] Y desde ahora y hasta que la situación ocurra, ¿cómo se imagina que usted normalmente pudiera manejar el estrés? [El terapeuta explora la activación del yo adicto.] En vez de activar su yo adicto y recurrir a las drogas, le voy a enseñar cómo utilizar las destrezas de la conciencia del momento presente que acaba de aprender y la meditación para ayudarle a que reaccione de manera diferente.

¿Ha oído lo que es la visualización? Los atletas la utilizan en preparación para cualquier evento. Se imaginan lo que van a hacer con lujo de detalles para estar preparados cuando llegue el momento real. Es como un ensayo mental. Así que, en breves momentos, le voy a pedir que se imagine el día de la situación de estrés, que tenga conciencia de la ansiedad presente en ese momento, siéntala de veras, para que pueda reconocerla cuando ocurra. También se imaginará que, en vez de recurrir a las drogas al momento que sienta ansiedad, recurrirá a su ancla, a ese lugar seguro y apacible dentro de usted, que le mantiene conectado con su naturaleza espiritual.

Yo lo iré llevando a través de la visualización de la situación de estrés que usted me describió. Como consecuencia de tener conciencia del momento presente, usted será capaz de reconocer el sentimiento de ansiedad e intranquilidad, al igual que practicará por unos instantes cómo meditar concentrándose en la respiración para que pueda permanecer calmado y conectado con su naturaleza espiritual. Luego, usted imaginará que está en la situación de estrés pero actuando como el yo espiritual y no como el yo adicto. Usted imaginará que, en cada oportunidad que tenga mientras dure la situación de estrés, usted concentrará su atención en su ancla, su lugar tranquilo y seguro; sabiendo que cualquiera que fuese el resultado, usted habrá hecho lo mejor que haya podido. Okey, ¿estamos listos? Vamos a comenzar.

Siéntese derecho en su silla, los pies firmes en el piso, las manos sobre las piernas. Ahora cierre los ojos e imagínesse que es la noche antes a [la situación de estrés]. Está en casa, comenzando a preocuparse por lo que sucederá el día siguiente. La mente como un mono en su cabeza quiere llevárselo de juerga. Quiere que usted se enrede pensando en lo que ocurriría si todo saliera completamente mal; quiere que usted se imagine cómo se sentiría si tuviese una "nota"; quiere activar su yo adicto. Pero imagínesse que, en vez de irse tras la mente como mono, usted se sienta por unos instantes mientras tiene los sentimientos de intranquilidad. Se acuerda de su entrenamiento en conciencia del momento presente y saca tiempo para sentir realmente lo que su cuerpo siente al tener esta ansiedad. Siga haciendo el ejercicio hasta que sea capaz de reconocerla en el futuro y se dé cuenta y diga: "¡Ah!, lo que siento es ansiedad".

Comience ahora y tan pronto cree conciencia de su ansiedad, quiero que ponga su atención en su ancla, en las sensaciones alrededor de las fosas nasales mientras respira con normalidad. Ése es su refugio, su lugar seguro y apacible que está dentro de usted, y que lo tiene disponible no importa lo que esté ocurriendo en su vida. Trate de tener una imagen clara de que está en casa la noche antes de [la situación de estrés] y, en vez de recurrir a las drogas como respuesta a la ansiedad, usted recurre a

su ancla. Cada vez que sienta que se llena de ansiedad, concéntrese en la respiración. Vamos a hacerlo por espacio de 30 segundos. Yo le digo cuando hayan pasado los 30 segundos.

Ahora, con los ojos aún cerrados, quiero que usted se imagine que es el día de [la situación de estrés]. Visualice que está en casa preparándose para ir a [la situación de estrés]. Imagínese que, cada vez que surgen los sentimientos de ansiedad, usted los identifica y recurre de inmediato a su ancla. Se mantiene conectado con su naturaleza espiritual, calmado y en paz. Vamos a hacerlo por espacio de 30 segundos (30 segundos.) Ahora, con los ojos aún cerrados, imagínese que ha llegado [la situación de estrés], y está en espera de que comience.

Imagínese que aprovecha este momento para concentrarse en la respiración; su ancla, su refugio, su lugar seguro y apacible en donde puede conectarse con su naturaleza espiritual. Vamos a hacerlo por espacio de 30 segundos, mientras se imagina que está en espera para comenzar [la situación de estrés], permanece calmado y concentrado en la respiración (30 segundos). Ahora, con los ojos aún cerrados, imagine que usted está en [la situación de estrés], aún calmado y concentrado. No importa lo que ocurra, usted se mantiene conectado con su yo espiritual. Si se pone ansioso, usted recurre a su ancla, sabiendo que está seguro; sabiendo que está en su sendero espiritual; sabiendo que no importa lo que acontezca, usted ha hecho lo mejor que ha podido y se ha mantenido conectado con su naturaleza espiritual. Vamos a hacerlo ahora por 30 segundos (30 segundos).

Abra los ojos ahora. Quiero que lo practique siempre que tenga la oportunidad. Igual que un atleta ensayaría mentalmente un gran evento, usted necesitará practicar mantenerse en su sendero espiritual cuando se encuentre en [la situación de estrés] durante la semana entrante. ¿Cree que puede hacerlo?

Segmento 5 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa

- Continuación: Auto-observación 3 veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Estiramiento 3-S⁺ diariamente
- Nuevo: Meditación en la respiración por 10 minutos (Nota al terapeuta: a tal meditación se le aumentarán 5 minutos cada semana del entrenamiento hasta llegar a 60 minutos diarios)
- Nueva cualidad espiritual asignada -- **“esfuerzo”**

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento de la sesión, se asignan las tareas para hacer en casa. Recuerde que las asignaciones son acumulativas. Por lo tanto, el cliente tiene que continuar con los ejercicios asignados, más los que usted le asigne el día de hoy. Asegúrese de indicarle cuál es la página, en el cuaderno 3-S⁺, donde aparecen los ejercicios para hacer en casa correspondientes al día de hoy y, luego, repáselos todos para asegurarse de que el cliente ha entendido qué es lo que tiene que hacer para la próxima semana. Recuérdele que tiene que continuar mostrando su determinación firme al hacer el estiramiento espiritual todas las mañanas y la auto-observación del yo tres veces al día.

Asegúrese de que el cliente recuerde la señal que utilizará para interrumpir lo que esté haciendo al menos tres veces al día y que le recuerde que la intención de la auto-observación es adquirir mayor conciencia de cuándo se activa el yo adicto. Luego asígnele la tarea nueva.

La nueva cualidad espiritual para el día de hoy es “**esfuerzo**”. Déjele saber al cliente que ya él ha demostrado que posee este músculo espiritual al participar en la sesión de hoy y exhórtelo a que continúe fortaleciendo el esfuerzo propio durante la semana entrante. Luego describa la nueva tarea. Ya que se le ha enseñado a meditar, el cliente debe comenzar la práctica diaria de la meditación en la respiración. Deberá comenzar con 10 minutos diarios (e irá aumentando semanalmente a fin de que, para el final de la terapia, ya pueda meditar por espacio de una hora diaria). Si el cliente desea, puede dividir el tiempo de la meditación en dos sesiones, por ejemplo, 5 minutos por la mañana y 5 por la noche. Esto ayuda a que la tarea sea menos tediosa, ya que el cliente sabe que sólo tiene que hacerla por 5 minutos porque ya tuvo 5 minutos con usted en la sesión.

Asegúrese de demostrarle dónde aparecen las instrucciones en el cuaderno de ejercicios y de enfatizar que éste es el tipo de meditación que usted quiere que practique. Termine este segmento pidiendo al cliente que se comprometa a terminar las tareas de su entrenamiento espiritual y a permanecer en su sendero espiritual durante la semana entrante.

Ejemplo del libreto del terapeuta: La sesión está a punto de finalizar. Repasemos su itinerario de entrenamiento para la semana que viene.

Continuación: continuará demostrando determinación firme al hacer el estiramiento espiritual diario y su práctica de conciencia del momento presente en que se auto-observa tres veces al día para ver qué patrón de hábito de la mente está activo al momento. Utilice su señal (nombre de la señal) para interrumpir lo que está haciendo tres veces al día.

Adicional: Su asignación para esta semana es comenzar el ejercicio de concentración, la meditación en la respiración. Puede comenzar con 10 minutos por día (si lo desea, puede dividirla en segmentos de 5 minutos en la mañana y 5 minutos en la noche). Asegúrese de estar en un lugar tranquilo donde nadie le moleste. Recuerde sentarse con su espalda derecha para que no se duerma y asegúrese de activar la alarma del cronómetro para que sepa cuando terminar. [El terapeuta ayuda al cliente a determinar el sitio en casa donde meditará.]

La cualidad espiritual asignada esta semana es el fortalecimiento del “**esfuerzo**”. En el día de hoy, usted ya ha demostrado que tiene esta cualidad. ¡Así que continúe haciéndolo! Recuerde que necesitará de un esfuerzo firme para practicar tener conciencia del momento presente y la concentración cuando salga de aquí.

Compromiso: ¿Puede hacer un compromiso con usted mismo para mantenerse en su sendero espiritual durante esta semana, para entrenarse en la conciencia del momento presente y en la concentración diariamente y para expresar la cualidad espiritual del esfuerzo?

Segmento 6 – Resumen

Resumen del contenido de la sesión para facilitar la comprensión.

Seguir por el sendero espiritual requiere de una disciplina mental, específicamente:

- Conciencia del momento presente – crear conciencia de cada momento
- Concentración en un solo punto, el sendero correcto
- Esfuerzo firme y constante

Instrucciones para el terapeuta: En este segmento, usted repasará brevemente la sesión para facilitar que el cliente comprenda lo que se cubrió. Cuando repase la sesión, recuérdle que estar en un sendero espiritual requiere de una disciplina mental y es por eso que la terapia 3-S⁺ ofrece el entrenamiento en el dominio de la mente. Repase los tres componentes del dominio de la mente: esfuerzo correcto, conciencia del momento presente y concentración. Enfatique que entrenar la mente requiere de un esfuerzo firme y persistente. También requiere crear conciencia de la mente como mono y aprender a tener conciencia del momento presente siempre para que el yo adicto no tome control. Seguir por un sendero espiritual también significa permanecer conectado con la naturaleza espiritual de uno y requiere de concentración en un solo punto, la que se logra practicando diariamente la meditación en la respiración.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Antes de terminar la sesión de hoy, vamos a repasar brevemente lo que hemos cubierto. Hoy hemos visto que seguir por un sendero espiritual requiere de disciplina mental. Por eso es que esta terapia ofrece el entrenamiento en el dominio de la mente. Hoy, hemos aprendido que retomar el dominio de la mente requiere de un esfuerzo firme y constante para controlar la mente como mono que constantemente salta de aquí para allá, tratando de aferrarse a lo que le parece bueno y de rechazar lo que le parece malo. El dominio de la mente también requiere tener conciencia en todo momento, lo que significa tener conciencia siempre para asegurarse de que el yo adicto no controle la mente. Y, finalmente, requiere concentración, la que conlleva mantener el enfoque en un solo punto, su sendero espiritual. En el día de hoy, usted ha comenzado a desarrollar su esfuerzo, la conciencia del momento presente y la concentración al aprender a cómo meditar en la respiración y va a continuar practicando en casa.

Segmento 7 -- Estiramiento 3-S⁺

- Estiramiento 3-S⁺ utilizando el “esfuerzo”

Instrucciones para el terapeuta: Cada una de las sesiones de la terapia 3-S⁺ terminará con el estiramiento espiritual. Usted buscará la ilustración que aparece en este manual, al igual que en el cuaderno del cliente.

El objetivo del estiramiento, que debe practicarse diariamente en casa y de igual forma al finalizar cada sesión, es para que el cliente afirme, tanto física como verbalmente, su compromiso con la práctica espiritual. En cada etapa del estiramiento, que debe hacerse despacio, el terapeuta y el cliente afirman en voz alta el compromiso con el sendero

espiritual del cliente y con desarrollar la cualidad espiritual que se asigne por semana; en este caso, “esfuerzo”.

Las palabras dichas durante cada parte del estiramiento son para recordar al cliente que seguir por un sendero espiritual requiere que sus pensamientos, emociones, acciones y percepciones sean compatibles con los ideales espirituales más elevados. Usted hará el estiramiento con el cliente al finalizar cada sesión de manera que pueda corregir cualquier equivocación que surja mientras se lleva a cabo el estiramiento y para asegurarse que el cliente sabe cómo hará el estiramiento en casa. Hasta que el cliente no se familiarice con el texto, haga que repita cada frase después de usted. Explíquelo que el estiramiento es una manera sencilla de comenzar el día, que puede recordarle cómo mantenerse en su sendero espiritual. Recuérdele que el estiramiento es uno de los ejercicios de práctica para hacer en casa y muéstrole una vez más en qué parte del cuaderno aparece. Luego hagan el estiramiento juntos al final de la sesión.

Ejemplo del libreto del terapeuta: Ahora, terminemos la sesión con nuestro estiramiento espiritual. El estiramiento nos recuerda que necesitamos mantenernos en nuestro sendero espiritual en todo lo que hagamos, no sólo en nuestros pensamientos, sino también en nuestras acciones. Como el “esfuerzo” es la cualidad con la que trabajará en esta semana, vamos a concentrarnos en esta cualidad al hacer el estiramiento juntos. [El terapeuta y el cliente se ponen de pie y hacen el estiramiento juntos. Vea el apéndice para la postura.] “Hoy, sigo en mi sendero espiritual. Que mis pensamientos reflejen esfuerzo; que mis palabras reflejen esfuerzo; que mis emociones reflejen esfuerzo; que mis acciones reflejen esfuerzo; que mis percepciones reflejen esfuerzo; que pueda tener la disposición y estar receptivo al esfuerzo. Yo soy mi naturaleza espiritual”.

Fin

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