

3-S⁺ Grupal #11: El arte de vivir y morir

Materiales requeridos

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

Metas terapéuticas

1. Propiciar un ambiente terapéutico para un cambio cognitivo que vaya de la activación habitual del esquema del yo adicto a un aumento en la activación del esquema del yo espiritual, enfocado en que el individuo no se haga daño ni le haga daño a los demás.
2. Aumentar la conciencia de la automatización de los procesos del esquema, tal como el esquema del yo adicto.
3. Brindar la oportunidad para la creación de unos nuevos libretos cognitivos y unas secuencias de eventos conductuales que sean compatibles con la creencia espiritual o religiosa del cliente. Esta sesión brinda la oportunidad para:
 - a. la práctica de la meditación en la respiración (para aumentar la capacidad de concentrar la atención y aquietar la mente)
 - b. la práctica de la conciencia del momento presente (para aumentar la introspección en la ausencia de un "yo" permanente en el cuerpo físico);
 - c. la creación de nuevos libretos cognitivos y planes de acción para alimentar la fe y superar los temores a la muerte y a morir.

Comienzo de la sesión grupal

1. Video

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

Ron Clearfield, "Home", <i>Eversound Expressions</i> , Eversound (2002) (5.51 minutos)
--

2. Bienvenida

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

<u>Libreto del terapeuta:</u>

<i>Bienvenidos a la terapia grupal en espiritualidad.</i>

3. Presentación

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

<u>Libreto del terapeuta:</u>

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

4. Compromiso

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

Libreto del terapeuta:

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

5. Resumen de la filosofía del programa de desarrollo de la terapia 3-S:

El terapeuta presenta el siguiente resumen todas las semanas:

Libreto del terapeuta:

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

fortalecer este sendero espiritual, ustedes necesitan de un yo espiritual que tenga unos músculos espirituales fuertes. [El terapeuta señala el cartel. Vea lista de materiales.] Los músculos espirituales de su yo espiritual son estas 14 cualidades espirituales que el yo adicto ha tratado de destruir. Juntos vamos a ayudarles a que fortalezcan estos músculos espirituales, de manera que su yo espiritual se mantenga fuerte para que el acceso a su naturaleza espiritual esté disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, sus músculos espirituales requieren lo mismo. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios de conciencia del momento presente que les ayudarán a mantenerse en su sendero espiritual y a tener acceso a su naturaleza espiritual. Pero necesitan practicar también entre sesiones. Para sacar el máximo de provecho a las sesiones, necesitarán esforzarse en aquietar la mente, concentrar su atención y escuchar detenidamente a lo que el resto del grupo y yo digamos.

6. Itinerario

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

Libreto del terapeuta:

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

7. Práctica de meditación

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

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

Fundamento para la meditación:

Libreto del terapeuta:

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

Instrucciones para la meditación:

Libreto del terapeuta:

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

Vamos a meditar en este momento:

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

- *Permanezcan sentados en sus sillas. Siéntense con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.*
- *Ahora cierren los ojos.* [El terapeuta verifica que los integrantes estén cómodos haciendo esto en esta sesión. A los que se sientan incómodos con cerrar los ojos, se les indica que los cierren hasta la mitad y se concentren en algún objeto que esté al alcance de su visión. A medida que los clientes se van sintiendo más cómodos en el transcurso del tratamiento, se les motivará para que cierren los ojos cada vez más y a que hagan el ejercicio en casa con los ojos cerrados.]
- *Tan sólo respiren normalmente por la nariz.*
- *Mientras respiran normalmente por la nariz, comiencen a concentrar su atención en la sensación alrededor de las fosas nasales y en el labio superior justo debajo de los orificios, la cual es producto de la respiración cuando entra y sale por la nariz. Quizá sientan un leve cosquilleo o una sensación cálida o fría, o pesada o ligera.*
- *Mantengan su concentración fija en ese punto –esta área es su ancla– el lugar al que ustedes regresarán siempre; perciban el cambio en las sensaciones en esta área mientras la respiración pasa por su "ancla".*

- *Al inicio de cada respiración, comprométanse a sentir todo lo que puedan de la sensación producto de esa sola respiración. Luego hagan lo mismo con la próxima, comprometiéndose con su práctica tan sólo una respiración a la vez.*
- *Si surge algún pensamiento, delicadamente, pero con firmeza, regresen su atención al ancla y nuevamente comprométanse a permanecer concentrados en la respiración, una respiración a la vez.*

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

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

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

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

Evaluación del ejercicio de meditación

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

Libreto del terapeuta:

Abran los ojos.

¿Qué les pareció?
¿Fueron capaces de mantener la atención concentrada en su ancla? ¿Sintieron la respiración? ¿En qué parte la sintieron?
¿Notaron si el aire entraba más por un orificio que por el otro? O ¿si la respiración era larga o corta o si era cálida o fría?
¿Qué sintieron (por ejemplo, cosquilleo, hormigueo, presión, sudoración, etc.)?

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

Libreto del terapeuta (continuación):
¿Pudieron experimentar la mente como mono? Es bien persistente, ¿no es así?
¿Pueden ver cómo puede meterles en problemas si no tienen conciencia de hacia dónde divagó?
¿Fueron capaces de regresar la atención a su ancla siempre que la mente comenzaba a divagar? Requiere mucha práctica, ¿verdad que sí?

[Nota: Según sea el caso, el terapeuta explica que es común que las personas tengan dificultad para regresar la mente al ancla y que el esfuerzo continuo para regresarla al ancla tiene unos beneficios duraderos aun cuando la mente divague nuevamente.]

8. Presentación del material nuevo con ejercicio experiencial:

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

Material nuevo: Cómo superar el temor por medio de la fe

Libreto del terapeuta:

Hoy, en este grupo, vamos a hablar de vivir y morir porque hay dos caras de la moneda. Muchos tratamos de no pensar en nuestra muerte. Tal vez nos permitimos pensar en la muerte de los demás. De hecho, pudiéramos hasta entretenernos con las novelas de misterio que tratan sobre muertes y cómo descubren al asesino y hasta escuchar, un tanto indiferente, las noticias en la televisión que nos informan de la muerte, por diversas causas, de personas alrededor de todo el mundo. Es más, en muchas ocasiones permitimos que el tema de la muerte se infiltre en nuestras vidas, pero sólo si el tema no se relaciona con nuestra muerte. Ciertamente, es común que ni consideremos nuestra mortalidad hasta que llegemos a viejos o nos enfermemos. Y aún así, tratamos de evitar pensar en eso. Esto es muy lamentable porque si fuésemos a pensar diferente con relación a la muerte física, pudiéramos en realidad ser capaces de vivir la vida mucho más pacíficamente y seríamos capaces de hablar de la muerte con nuestros seres queridos de una manera que les ayudaría también. Hoy, vamos a hablar acerca de superar nuestro temor a la muerte por medio de la fe.

El evangelista Billy Sunday (1862-1935) dijo una vez [el terapeuta escribe lo siguiente en el rotafolio o pizarrón]:

El temor tocó a mi puerta.

La fe contestó.

Y no había nadie.

Piensen en esto por un momento. ¿Toca el temor a su puerta cuando surge el tema de la muerte, en especial la suya? Si es así, no están solos. Vamos a analizar ahora cómo podemos utilizar la fe para hacer que este temor desaparezca como si nunca hubiese estado presente.

Hay un cuento de un hombre que recién se había convertido a su fe y estaba luchando con ella. Fue donde su pastor a hablarle de la lucha que tenía. La describió de la manera siguiente. Dijo: "Es como si tuviera dos perros grandes peleando constantemente dentro de mí". El pastor le dijo: "¿Cuál de los dos gana?" Después de pensarlo, el hombre respondió: "Me parece que el que más alimenté".

Piensen en lo que dijo. El que gana es "el que más alimenté". El hombre se dio cuenta en ese momento que había que alimentar su fe. No podía únicamente esperar a que aumentara sin ningún esfuerzo.

Así que, cuando ustedes piensan en su propia muerte, ¿ustedes alimentan su temor o su fe? Cuando ustedes alimentan su temor en vez de alimentar su fe, ustedes activan los patrones de hábito de la mente, como el yo adicto, que evitan que ustedes vean su verdadera naturaleza espiritual y hacen que los temores aumenten. Pero cuando alimentan su fe, ustedes activan su yo espiritual y los temores se disipan como la neblina y les permiten ver la vida y la muerte, las dos caras de la moneda, desde un nuevo ángulo.

Alimentar su fe en vez de alimentar su temor requiere esfuerzo. Déjenme leerles un poema que se lee algunas veces en los servicios de recordación y en los funerales. Cabe la posibilidad de que algunos de ustedes lo hayan escuchado. Después quisiera que discutamos lo que este poema pudiera significar para cada uno de nosotros, para ayudarnos a alimentar nuestra fe y vivir nuestra vida diaria más completa:

*No te detengas en mi tumba a gemir.
No estoy ahí. Yo no duermo.
Soy millar de vientos que soplan.
Soy destello de luz sobre la nieve.
Soy luz solar sobre grano maduro.
Soy la delicada lluvia otoñal.
Cuando despiertas en el silencio matutino,
Soy el revoloteo apresurado y estimulante
De pájaros que vuelan en círculo.
Soy estrellas tenues que brillan en la noche.
No te detengas en mi tumba a gemir.
No estoy ahí. Yo no morí.*

El terapeuta distribuye copias del poema (vea la hoja de trabajo adjunta a esta sesión).

Ejercicio #1: No te detengas en mi tumba a gemir.

Libreto del terapeuta (continuación)

En este programa, hablamos mucho de su verdadero yo, su naturaleza espiritual. ¿Creen ustedes que el autor se refería al espíritu de la persona --o naturaleza espiritual-- al decir "yo no morí"?

Les estoy entregando una copia del poema. Piensen en su significado por un momento y luego, en el espacio provisto en la hoja de trabajo, escriban lo que ustedes creen que es el "yo" que no murió.

El terapeuta concede al grupo de 1 a 2 minutos para escribir en la hoja de trabajo cuál es el "yo" que no murió.

Libreto del terapeuta (continuación)

Es evidente que el poeta no dice que el cuerpo no muere. La naturaleza del cuerpo es enfermarse y morir. Nuestros cuerpos comienzan a morir tan pronto nacemos. Y morimos poco a poco todos los días sin tener conciencia de que morimos. Las células se mueren continuamente. Algunas se reemplazan; otras, no. Nuestro cuerpo está en un cambio constante; esa es su naturaleza. Nada puede cambiar dicha realidad.

Sin embargo, permanecemos atados a dicho cuerpo. Nos pasamos la vida aferrados tenazmente al deseo imposible de que este cuerpo no muera porque vemos el cuerpo como el "yo". Es fácil para nosotros confundir nuestro cuerpo con la entidad que llamamos nuestro "yo". Pero si nos pudiéramos a buscar tal entidad en nuestro cuerpo, ¿la encontraríamos ahí?

Ejercicio #2: Meditación introspectiva

El terapeuta demuestra una técnica de meditación introspectiva.

Libreto del terapeuta (continuación)

Hay otra técnica de meditación que quisiera mostrarles para que les ayude a poner fin a la ilusión de que su verdadero yo está en su cuerpo físico. Cuando ustedes ponen fin a tal ilusión, acaban con el temor.

Así que, pónganse cómodos en sus sillas sin cruzar las piernas y con los brazos relajados sobre las piernas. Cierren los ojos y dense permiso para concentrarse en su ancla, el punto debajo de la nariz y encima del labio superior donde ustedes sientan el contacto con la respiración mientras respiran normalmente por la nariz. Vamos a comenzar desde la punta de la cabeza y vamos a recorrer nuestro cuerpo para ver si podemos encontrar esa entidad que llamamos "yo".

Primero, pongan la atención en el cabello en su cabeza. ¿Está ahí? ¿Es esto lo que llamamos "yo"? ¿Será su piel, sus uñas, sus huesos? ¿Serán sus músculos, tendones, ligamentos? Okey, vamos a profundizar más ahora. ¿Serán los órganos en su cuerpo, será su corazón, su hígado, sus pulmones, sus genitales? ¿Será su cerebro? Mucha gente piensa que habita en su cerebro, ¿pero habita ahí? Si tiene una lesión en su cerebro, ¿quiere decir que su naturaleza espiritual está lesionada también? ¿Y qué de los fluidos y desperdicios en su cuerpo? ¿Será en su sangre, la bilis, los jugos gástricos, la orina o la excreta? ¿Es eso su verdadero yo también? ¿Y qué de todas las bacterias que se alojan en este cuerpo? ¿Y qué del virus que infectó el cuerpo y causa SIDA? ¿Será eso también? Este conjunto de millares de células, los millares y millares de partículas subatómicas que constantemente aparecen y desaparecen con gran rapidez, ¿será eso el "yo" al que nos aferramos tan desesperadamente? ¿O será tan sólo una ilusión de que un yo perpetuo habita ahí?

Ahora dediquen unos minutos en silencio a continuar recorriendo su cuerpo para ver si pueden encontrar este "yo" que ustedes catalogan como "soy", el "yo" que "no murió" en el poema. Experimenten cualquier sensación que surja mientras recorren su cuerpo, comenzando nuevamente desde la punta de la cabeza. Ahora presten atención al área de la cara. Perciban las sensaciones que surgen. Volvamos a la cabeza. Experimenten cualesquiera sensaciones que surjan. Ahora, vayan al área del cuello, al área de los hombros, los brazos, las manos, los dedos. En este momento, presten atención a las sensaciones que aparecen y desaparecen en su torso y ahora en su espalda. Lleven su atención a las piernas. Sientan cualquier sensación que surja en la parte superior de las piernas, las rodillas, las pantorrillas, los pies y los dedos de los pies. Sacamos tan poco tiempo de nuestra vida diaria para sentir de veras nuestro cuerpo. Dediquen un momento para continuar recorriendo su cuerpo. Perciban cualquier sensación según surja. Tan sólo observen la sensación mientras aparece y desaparece.

Okey, cuando estén listos, abran los ojos. Bueno, ¿fueron capaces de encontrarlo, su "yo", la entidad que llamamos "yo"?

El terapeuta espera por la reacción que tienen los integrantes del grupo a la meditación.

Libreto del terapeuta (continuación)

En realidad, no se encuentra ningún yo en el cuerpo, ¿verdad que no? Es sólo una ilusión. El cuerpo es el cuerpo. Está formado de muchos componentes diferentes que están en un cambio constante. Se avejenta, se enferma y muere. Esa es su naturaleza. No equivale a "soy". No es mío. No es mi yo. No hay nada a qué aferrarse.

Muchas tradiciones religiosas ven el cuerpo sencillamente como una morada temporal o una vasija para el espíritu o alma. ¿Es así como la tradición religiosa suya lo ve?

El terapeuta espera por las respuestas, exhortando a los integrantes del grupo a que compartan sus creencias.

Libreto del terapeuta (continuación)

Es interesante, ¿verdad?, que, a pesar de que nuestras creencias espirituales y religiosas nos dicen que nuestro cuerpo muere y que no es nuestro verdadero yo, no podemos liberarnos de la atadura que tenemos con él ni de nuestro temor a la muerte. Es más, nos aferramos tanto a la idea de que el cuerpo es nuestro verdadero yo, que hasta podemos identificarnos con las enfermedades del cuerpo. De esa manera, oscurecemos aun más la comprensión de nuestra naturaleza espiritual. Cuando ustedes tienen una enfermedad como el VIH, es importante recordar que es su cuerpo el que tiene el VIH, no su espíritu; que el "yo no muere". El VIH no ataca su naturaleza espiritual, no importa cuánto el patrón de hábito de la mente trate de convencerles que puede. Una mente bien entrenada por medio de la práctica de la meditación, les ayudará a sobrellevar lo que venga al darles acceso a su verdadera naturaleza, su naturaleza espiritual, la cual es eterna. La destreza que ustedes desarrollan con la práctica de la meditación no los abandonará aun cuando hubiese un momento en que nadie pudiera hacer nada, en términos médicos, por su cuerpo. La meditación nos permite vivir cada momento en su totalidad y pacíficamente; y, cuando ya es hora, también permite que el cuerpo haga lo que tiene que hacer por naturaleza, morir pacíficamente.

En resumen, la meditación es un instrumento extraordinario para alimentar nuestra fe y eliminar el temor a la muerte.

Uno de los beneficios de practicar la meditación es que entrena nuestra mente para que veamos las cosas como son en verdad y no a través de nuestros patrones de hábito de la mente. Con la práctica, ganamos introspección de la naturaleza impermanente de todo lo creado y llegamos a comprender que el cuerpo no es algo para aferrarse; es impermanente y no es su verdadero yo. Cuando enfocamos nuestra mente en nuestra ancla, entrenamos nuestra mente a desprenderse de sus viejos patrones de hábito. Con la práctica, el murmullo incesante de la mente errante como mono se detiene y nos quedamos con una quietud que hay que sentirla, no puede describirse con palabras.

También podemos alimentar nuestra fe al combinar la práctica de la meditación con la oración contemplativa. Se nos dice en las escrituras: "Mantente quieto y ten por sabido que yo soy Dios". Una interpretación de esta frase es que, cuando nuestra mente está quieta, ésta puede experimentar su origen. La meditación permite que la mente perciba su origen. Nos permite sumergirnos en la profundidad del pozo de paz que hay en nosotros donde no existe ni pasado ni futuro; sólo el perfecto momento presente de paz. Se nos dice también en las escrituras que "el reino de los cielos está en nosotros"; este lugar de paz que no muere está dentro de cada uno de nosotros y está disponible para cada uno de nosotros. Sólo tenemos que tranquilizar nuestra mente para poder sentirlo. Cuando lo hacemos, entramos al mundo de nuestra naturaleza espiritual, lo que los budistas llaman lo inmortal o nirvana; y lo que las demás religiones llaman como el cielo o el reino de Dios. La meditación y otras formas de oración contemplativa nos permiten que tengamos acceso al "reino", ese lugar de paz en nuestro diario vivir.

En el próximo ejercicio, quiero que tomen en consideración cómo su temor a la muerte puede perjudicarles y perjudicar a los demás en su vida y que luego formulen un plan para alimentar su fe, de manera que pueda superar su temor.

Ejercicio #3: Vida y muerte; temor y fe

El terapeuta distribuye la hoja de trabajo al grupo y repasa su contenido.

Libreto del terapeuta (continuación)

Vamos a repasar la hoja de trabajo:

La misma comienza con el dicho de Billy Sunday y luego aparecen unas preguntas:

#1 Les pide que escriban lo que el temor a la muerte provoca en ustedes y en los demás. Por ejemplo, pudiera activar su yo adicto, o evitar que ustedes preparen un testamento o que conversen con sus seres queridos acerca de su enfermedad.

El terapeuta continúa cuando los integrantes del grupo han contestado la #1

Libreto del terapeuta (continuación)

#2 Les pide que formulen un plan para alimentar su fe, de manera que puedan superar y eliminar dicho temor. Aquí necesitarán ser específicos. Vamos a repasarlo primero y después ustedes tendrán de 5 a 10 minutos para contestarlo:

a) Les pregunta si están dispuestos a separar un área en casa donde puedan estar a solas para meditar u orar, y que indiquen el lugar. (Puede ser tan básico como un clóset en donde usted pueda colocar un cojín o un banquillo para meditación.)

b) Les pregunta si están dispuestos a meditar o a orar diariamente y a que indiquen por cuánto tiempo van a orar o a meditar y en qué momento del día lo harán. Si sacan dicho tiempo para la oración, no lo utilicen para hacer peticiones, sino más bien para veneración en silencio. Tan sólo siéntense en silencio ante presencia del dios de su religión. Sienta cómo su fe se alimenta mientras ora en silencio.

Les pregunta si están dispuestos a desarrollar un ritual que alimente su fe y les recuerde su naturaleza espiritual. Puede ser algo tan simple como encender una vela que simbolice la eliminación de la oscuridad del temor. Escriba cuál será su ritual.

c) Les pregunta si están dispuestos a repetirse una frase inspiradora a lo largo del día. Escriban al menos una frase proveniente de su tradición religiosa o espiritual que alimente su fe. O, si prefieren, pueden utilizar alguna de las frases que hemos utilizado en este grupo (por ejemplo, “Mantente quieto y ten por sabido que yo soy Dios.” o ‘El reino de los cielos está en nosotros’).

d) Les pregunta si están dispuestos a hacer una declaración testamentaria en vida y si están dispuestos a discutir con sus seres queridos la enfermedad suya y lo que quiere hacer con relación a que los mantengan con equipo de preservación de vida. De ser así, deben escribir específicamente cuándo lo van a hacer. En los EE.UU. hay tiendas que venden artículos de papelería en las que pueden conseguir declaraciones testamentarias en vida. Tales documentos instruyen en cómo se procederá en caso de que ustedes se incapaciten y no puedan comunicar sus deseos relacionados con mantenerlos con vida artificial.

e) La hoja provee espacio para algo más que ustedes quieran añadir a su plan para alimentar su fe y eliminar los temores.

Van a tener 10 minutos para formular el plan. Yo les digo cuándo se termine el tiempo. No sigan con la pregunta #3 de la hoja de trabajo hasta que yo les diga.

En 10 minutos, el terapeuta dice "tiempo".

Libreto del terapeuta (continuación)

Comenzamos este tema recitando un poema escrito por alguien que decía a sus seres queridos cómo quería que le recordaran. El pensar en cómo a ustedes les gustaría que les recordaran puede ayudarles a alimentar su fe y a reducir sus temores porque el temor muchas veces incluye dolor producto del remordimiento. Así que, dediquen los próximos 5 minutos, en silencio, a pensar cómo ustedes quieren que sus seres queridos les recuerden y escriban esas cualidades en el espacio provisto en la hoja de trabajo. Después evalúen qué cambios ustedes harían en su vida diaria no sólo para que los demás les recuerden de esa manera, sino para que también ustedes puedan verse de la misma manera. Tendrán 5 minutos comenzando ahora.

En 5 minutos, el terapeuta dice "tiempo".

Libreto del terapeuta (continuación)

Es una pena, ¿verdad?, que esperemos hasta tener una enfermedad crónica o que amenace nuestra salud para encarar nuestros temores. Alguien dijo una vez que morimos como vivimos. Si hemos vivido una vida caótica y llena de ansiedad, moriremos de la misma forma. Pero ahora tenemos una oportunidad para vivir diferente, más pacíficamente, de acuerdo con nuestra armonía interior y en armonía rodeado de nuestros seres queridos. Así que, el arte de vivir y el arte de morir ciertamente son la misma cosa.

9. Período de preguntas y respuestas:

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

Libreto del terapeuta:

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

10. Resumen

El terapeuta da un breve repaso de toda la sesión.

Libreto del terapeuta:

Hoy,

- *practicamos la meditación en la respiración y la conciencia del momento presente para comenzar a quitarle el control al yo adicto y fortalecer el yo espiritual.*
- *aprendimos que hacen falta unos músculos espirituales fuertes y que es necesario un programa de entrenamiento riguroso que se ponga en práctica a diario para mantenerlos fuertes.*
- *aprendimos que gran parte del tiempo vivimos la vida sin conciencia de nuestros pensamientos, sentimientos y actos.*
- *aprendimos que cuando no somos conscientes, el yo adicto toma el control enseguida.*
- *aprendimos que necesitamos llenar la mente con cosas que nos ayuden a recordar nuestra naturaleza espiritual, como alguna oración con un significado personal que podamos hacer durante el día.*

Ya estamos a punto de concluir la sesión. Hasta nos volvamos a reunir, continúen recordándose su verdadera naturaleza espiritual. Es muy fácil perder de perspectiva quien uno es realmente, una vez se regresa a la rutina diaria. Sólo recuerden que no somos nuestro yo adicto. El yo adicto es un patrón de hábito de la mente que nos miente constantemente prometiéndonos aliviar nuestro sufrimiento, pero, en verdad, lo que nos provoca es más y más sufrimiento. No lo olviden. Acuérdense de su naturaleza espiritual y la capacidad de ésta para amar y ser compasiva, y manifiéstena en su vida diaria. Sé que pueden hacerlo. Sigán practicando la meditación diariamente y traten de ser más conscientes de todo lo que hagan. Con la práctica, están fortaleciendo sus músculos espirituales, fortaleciendo su yo espiritual mientras debilitan su yo adicto. Cada paso que den en su sendero espiritual, no importa cuán pequeño, les acercará más a la meta. Y hoy han dado unos cuantos. Bien hecho.

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

11. El estiramiento espiritual

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

Libreto del terapeuta:

Por favor, pónganse de pie y repitan conmigo:

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

12. Fin

Libreto del terapeuta:

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

3-S + Grupal 11 Hoja suelta #1

No te detengas en mi tumba a gemir.

-anónimo-

*No te detengas en mi tumba a gemir.
No estoy ahí. Yo no duermo.
Soy millar de vientos que soplan.
Soy destello de luz sobre la nieve.
Soy luz solar sobre grano maduro.
Soy la delicada lluvia otoñal.
Cuando despiertas en el silencio matutino,
Soy el revoloteo apresurado y estimulante
De pájaros que vuelan en círculo.
Soy estrellas tenues que brillan en la noche.
No te detengas en mi tumba a gemir.
No estoy ahí. Yo no morí.*

En el espacio a continuación, escriba cuál usted cree es el "yo" al que el poeta se refiere en su poema. (Por ejemplo, ¿Se refiere el "yo" a su cuerpo, al ego o a alguna otra cosa?)

Hoja de trabajo titulada: **VIDA Y MUERTE; TEMOR Y FE.**

El temor toca a mi puerta;

La fe contestó.

Y no había nadie.

Billy Sunday (1862-1935)

1. ¿Cómo su temor a morir le perjudica o perjudica a los demás? (Por ejemplo, ¿precipita el uso de drogas? ¿Evita que usted pueda hablar de su enfermedad con sus seres queridos?)

2. En el espacio que sigue, formule un plan para alimentar su fe de manera que pueda superar tal temor.

a) Voy a escoger un lugar en casa para la meditación diaria y la oración contemplativa (un lugar donde me pueda sentar a orar en silencio para sentir el Dios en el que creo).

_____ (lugar).

b) Voy a practicar la meditación o la oración contemplativa por _____ minutos todos los días a las _____ (hora del día).

c) Voy a formular una rutina diaria específicamente para alimentar mi fe y eliminar mi temor (por ejemplo, encender una vela que simbolice la eliminación de la oscuridad del temor).

_____ (ritual)

Hoja de trabajo titulada: Vida y muerte; temor y fe. (Página 2)

d) Me voy a repetir las siguientes frases inspiradoras a lo largo del día (ejemplo, o la suya en particular: “Mantente quieto y ten por sabido que yo soy Dios”; ‘El reino de los cielos está en nosotros ’).

e) Prepararé mi testamento _____ (¿cuándo?)
Hablaré con mis seres queridos _____ (¿cuáles?)
acerca de mi enfermedad _____ (¿qué?)

f) Otro asunto: Yo voy a _____

3. ¿Cómo quiere que sus seres queridos le recuerden después de su muerte? ¿Cuáles cualidades usted quiere que ellos recuerden de usted?

4. ¿Cuáles son los cambios, si alguno, que tendrá que hacer en su vida para que pueda sentirse como alguien con tales cualidades?

