

3-S⁺ Grupal #9: Estigma y perdón

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 papel en blanco (por ejemplo, papel para fotocopidora común y corriente) - una hoja para cada uno de los integrantes del grupo; cada hoja cortada en 8 pedazos.
9. Un envase de agua sellado herméticamente del tamaño de un cesto de basura pequeño.
10. Agua (de 8 a 10 tazas aproximadamente).
11. Papel toalla para secarse las manos.

Metas terapéuticas

1. Propiciar un contexto terapéutico para que haya un cambio cognitivo 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 esquemáticos, como el esquema del yo adicto.
3. Brindar la oportunidad para la creación de unos nuevos libretos cognitivos y una secuencia 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 lidiar con el estigma del VIH y de la adicción
 - c. la creación de un libreto cognitivo nuevo para perdonarse y perdonar a los demás.

Comienzo de la sesión grupal

1. Video

Se proyectará un video para meditación --disponible en cualquier tienda comercial-- 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 en caóticas, y se preparen para la activación de su yo espiritual mediante las practicas 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", *Eversound Expressions*, 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 hacer mención a las reglas básicas que regirán en la terapia grupal, de haber algunas, (por ejemplo, estrategias de manejo del tiempo que se usarán, normas en cuanto a ingestión de alimentos o bebidas durante la sesión, etc.).]

Libreto del terapeuta:

Bienvenidos a la terapia grupal en espiritualidad.

3. Presentación

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

Libreto del terapeuta:

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

4. Compromiso

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

para la sesión grupal). Entonces los miembros se sientan.

Libreto del terapeuta:

Mientras siguen 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 daño 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 sufrimiento 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 "cintas" que se repiten y se repiten en su mente y que les incitan a que se droguen una vez más, o a manifestar cierta conducta que pudiera hacerles daño, tanto a ustedes como a los demás. Ello incluye compartir parafernalia y 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 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 en 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, 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 este disponible a cada momento del día. Igual que fortalecer los músculos físicos requiere de entrenamiento y práctica, lo mismo ocurre con sus músculos espirituales. Todas las semanas practicaremos la meditación y haremos juntos los ejercicios para adquirir la conciencia del momento presente que les ayudará 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 les 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 treinta 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 se desvíe de su centro, de esta quietud. De hecho, el yo adicto prospera 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*
- *Comenzamos cada sesión grupal con un ejercicio de meditación porque es por medio de la meditación que comenzamos a quitarle el control que tiene el yo adicto y a pasarlo al yo espiritual.*
- *La meditación entrena su mente a que regrese a su centro, le proporciona un **ancla**. Igual que el ancla en un bote evita que el bote se vaya a la deriva, la meditación en su ancla evita que a su mente la arrastren las tormentas emocionales y las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. En otras palabras, evita que el yo adicto controle su mente.*
- *Cuando meditan **todos los días**, ustedes crean un nuevo patrón de hábito de la mente para que, cada vez que su mente trate de alejarse de su morada espiritual (por ejemplo, hacia los pensamientos de adicto), ustedes sean capaces de halarla rápidamente antes de que el yo adicto la controle.*
- *En nuestro ejercicio de meditación, nos enfocamos en la respiración porque, mientras tengamos vida, la respiración estará siempre presente. Cuando ustedes meditan en la respiración, la meditación pudiera ayudarles a que piensen en lo que hacen para conectarse con su yo espiritual. De hecho, la palabra "aliento" [el aire que se expulsa al respirar] se deriva de la palabra en latín "spititus". Así que ustedes pueden considerar la meditación en la respiración como la conexión suya con su espíritu, la cual, a su vez, es su ancla en las tormentas de la vida.*

Instrucciones para la meditación:

Libreto del terapeuta:

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

Vamos a meditar en este momento:

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

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

superior justo debajo de los orificios, la cual es producto de la respiración cuando entra y sale por la nariz. Quizá sientan un leve cosquilleo o una sensación cálida o fría, o pesada o ligera.

- Mantengan su concentración fija en ese punto –esta área es su ancla – el lugar al que ustedes regresarán siempre; perciban el cambio en las sensaciones en esta área mientras la respiración pasa por su "ancla".
- Al inicio de cada respiración, comprométanse a sentir todo lo que puedan de la sensación producto de esa sola respiración. Luego hagan lo mismo con la próxima, comprometiéndose con su práctica tan sólo una respiración a la vez.
- Si surge algún pensamiento, delicadamente, pero con firmeza, regresen su atención al ancla y nuevamente comprométanse a permanecer concentrados en la respiración, una respiración a la vez.

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

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

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

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

Evaluación del ejercicio de meditación

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

Libreto del terapeuta:

Abran los ojos.

¿Qué les pareció?

¿Fueron capaces de mantener la atención concentrada en su ancla? ¿Sintieron la respiración? ¿En qué parte la sintieron?

¿Notaron si el aire entraba más por un orificio que por el otro? O ¿si la respiración era larga o corta o si era cálida o fría?

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

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

Libreto del terapeuta (continuación):

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

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

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

[Nota: Según sea el caso, el terapeuta explica que 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: Estigma y perdón

Libreto del terapeuta:

En este programa hablamos de reacciones automáticas y los daños que ocasionan a ustedes y a los demás. Hoy nos vamos a concentrar en cómo reaccionamos ante el odio y el enojo. Muchos de nosotros reaccionamos automáticamente al insulto con insulto, al odio con odio, al enojo con enojo. Es difícil no reaccionar así. La práctica de la meditación, como la que hacemos aquí en este programa de tratamiento, nos ayuda a desarrollar la ecuanimidad -- estabilidad mental-- que necesitamos para evitar que quedemos atrapados en este ciclo de odio. Con práctica, no importa lo que ocurra, podemos aprender a permanecer calmados, de manera que no nos arrastren nuestras reacciones automáticas ante los sentimientos negativos de los demás.

Esto es especialmente importante para las personas que tienen que lidiar con estigma. ¿Saben lo que quiero decir con "estigma"? [El terapeuta espera por una contestación.]

"Estigma" es cuando la gente tiene sentimientos negativos hacia usted por la sencilla razón de que usted tiene VIH o simplemente porque usted es adicto a las drogas. ¿Alguien puede decirme qué se siente al estar estigmatizado por los demás en la sociedad ya sea por ser adicto o por tener VIH? Alguna vez, ¿han pensado que es cierto lo que la "sociedad" dice de la gente con VIH y SIDA?

El terapeuta escribe en el rotafolio las palabras descriptivas que el grupo genere. (La lista debe incluir palabras como: odio, enojo, temor, resentimiento, dolor, aflicción, vergüenza, culpa.)

Libreto del terapeuta (continuación)

El que estigmaticen a uno despierta una serie de emociones, ¿verdad que sí? Nos hace sentir mal y, quizá, nos provoca las ganas de contraatacar, ¿cierto? No estamos aquí hoy para hablar de la necesidad de que los demás cambien la opinión que tienen de nosotros, no importa cuán injusta o dolorosa sea esta opinión. Estamos aquí para concentrarnos en cómo vamos a lidiar con los sentimientos negativos que el estigma puede generar en nosotros. Si reaccionamos al odio con odio y al enojo con enojo, habrá serias consecuencias. Nosotros no tenemos ningún control sobre las personas que no estigmatizan. Sí tenemos control en la manera en que reaccionamos ante el estigma.

Ejercicio #1: Cómo transformar el estigma

El terapeuta distribuye a cada uno de los integrantes del grupo un bolígrafo y una hoja de papel en blanco cortada en 8 pedazos. El terapeuta indica al grupo que escriban en cada pedazo de papel un sentimiento negativo o una emoción negativa que sea producto de sentirse estigmatizado. Si el grupo tiene dificultad con el concepto de estigmatización, el terapeuta indicará que escriban cualquier sentimiento negativo que hayan tenido. Si no pudieran pensar en 8 sentimientos diferentes, pueden repetir el mismo sentimiento. Cada pedazo de papel debe tener escrito, por lo menos un sentimiento negativo o emoción negativa. El terapeuta da 3 minutos para que el grupo complete esta parte del ejercicio.

Libreto del terapeuta (continuación)

En cada uno de los 8 pedazos de papel que les he entregado, quiero que escriban un sentimiento negativo que ustedes hayan sentido, como odio y enojo. Traten de escribir 8 sentimientos diferentes. Si quieren, pueden copiar algunos de los que están en la lista que tiene enfrente.

El terapeuta espera a que los miembros del grupo escriban un sentimiento negativo en cada pedazo de papel.

Libreto del terapeuta (continuación)

Los sentimientos negativos que tienen en sus manos son exactamente los que el yo adicto espera. Son como una invitación personal para que el yo adicto haga acto de presencia. El yo adicto precisamente reacciona automáticamente y trata de aliviar el dolor de la única forma que sabe: mediante el uso de drogas. Por supuesto, tal respuesta lo que hace es empeorar la cosas. Los sentimientos negativos pueden afectar también el sistema inmunológico y, por tanto, pueden afectar adversamente su salud física y hasta sentar las bases para que el VIH degenere en SIDA. Los sentimientos negativos también pueden afectar su capacidad para pensar con claridad y para ser personas conscientes, al punto de que ustedes pudieran olvidarse de seguir las recomendaciones médicas o llegar a ser tan descuidados que participen en actos que pudieran propagar el VIH a los demás y ponerlos a ustedes en riesgo de una reinfección.

Así que la conclusión es que cuando se tiene VIH, mantener la ecuanimidad, --mantener la calma y la estabilidad emocional-- es esencial para evitar hacerse más daño y hacerle más daño a los demás.

Así que, ¿qué hacen ustedes con estos sentimientos negativos? Vamos a intentar deshacernos de ellos; ¡vamos a ver si funciona! Quiero que rompan cada pedazo de papel por separado y echen los trozos en el envase cuando llegue a ustedes.

El terapeuta se asegura que estrujen por separado cada pedazo de papel y los echen en el envase.

Libreto del terapeuta (continuación)

¿Funcionó la manera en que nos deshicimos de ellos? No. Okey, les voy a echar agua. A lo mejor los podemos ahogar.

El terapeuta **echa suficiente agua sobre los papeles arrugados hasta cubrirlos totalmente.** El terapeuta coloca entonces el envase con el agua y los papeles a un lado y sigue con la sesión. [El terapeuta regresará al envase y a los papeles más tarde en la sesión --dejará que los papeles se empapen bien de 10 a 20 minutos -- en preparación para la segunda parte del ejercicio.]

Libreto del terapeuta (continuación)

¿Qué tal? ¿Funcionó? No, claro que no. ¿Verdad que liberarnos de los sentimientos es más fácil decirlo que hacerlo? Hay algo en ellos que se nos pega, al igual que nosotros a ellos, especialmente si tienen que ver con el tipo de enojo moral que se pueda sentir como resultado de la estigmatización. Así que, vamos a preguntarnos: "¿Qué haría mi yo espiritual con todas estas emociones negativas?" [El terapeuta señala el envase.]

Su yo espiritual se ha beneficiado de los tres entrenamientos en el sendero espiritual de los que hemos venido hablando en otras sesiones. Estos son: sabiduría, dominio de la mente y moralidad. Vamos a ver cómo estos entrenamientos ayudan al yo espiritual a manejar las emociones negativas.

► **SABIDURÍA:** *Así que, primero, su yo espiritual debe tener la sabiduría para notar que el enojo y el odio, más que nada, perjudican más a la persona que siente odio o está enojada. Sólo piensen en un envase con ácido. El ácido ciertamente puede producir gran daño a los demás, pero también corroe el envase donde está. Lo mismo ocurre con el odio y el enojo. Ambos también ocasionan dolor a los demás, pero a la persona que odia, al que está enojado, tales sentimientos negativos se lo comen por dentro. Su yo espiritual tiene la sabiduría para darse cuenta de esto.*

Hay un verso en las escrituras budistas [Udana IV, 3] que dice:

*“Lo que un enemigo
pudiera hacerle a otro enemigo
o un adversario a otro adversario,
la mente mal intencionada
puede hacérselo peor a usted.”*

Lo que esto quiere decir es que si ustedes responden al odio con odio, el daño a ustedes mismos será mayor que el daño que la otra persona pudiera hacerle a ustedes. Su yo espiritual tiene la sabiduría para comprenderlo.

Su yo espiritual también tiene la sabiduría para darse cuenta de que, reaccionar al enojo con enojo y al odio con odio, constituye un obstáculo enorme en su sendero espiritual. No hay nada más efectivo para esconder la naturaleza espiritual de usted y de los demás que el enojo y el odio. Es como tratar de ver el fondo de un estanque fangoso. No hay manera de ver su verdadera naturaleza espiritual a través del fango del enojo y del odio. [El terapeuta señala el envase.] Si no fuera por los pedazos de papel, seríamos capaces de ver el fondo del envase a través del agua, pero ahora no podemos porque el papel nos obstruye la visión. De la misma manera, nuestros sentimientos negativos no permiten que podamos ver nuestra naturaleza espiritual. Su yo espiritual lo sabe.

► **DOMINIO DE LA MENTE:** *Su yo espiritual también tiene el dominio de la mente para concentrarse en la respiración, para aferrarse a su ancla, a fin de mantenerse firme en el momento presente. Al entrenar la mente para que no se aferre a los pensamientos negativos, teniendo en cuenta que tales pensamientos son impermanentes y que no tienen poder a menos que se lo demos nosotros, el yo espiritual experimenta sólo paz: la paz de su naturaleza espiritual.*

► **ÉTICA Y MORALIDAD:** *Su yo espiritual también conoce la base ética y moral de su sendero espiritual. Esta base impide que se odie incluso a los que pudieran haberles atacado. Caminar por su sendero espiritual y sentir su verdadera naturaleza espiritual requiere que ustedes no hagan daño a nadie ni con el pensamiento, la palabra o la acción; y que sean compasivos ante el sufrimiento de los demás.*

Nuestro yo espiritual tiene claro que quien odia o está enojado debe sentir un sufrimiento enorme. Y nuestro yo espiritual reacciona con compasión ante el sufrimiento de los demás, incluso ante el sufrimiento de los que pudieran habernos hecho daño o los que de veras nos han hecho daño.

Ejercicio #2: Meditación en el amor bondadoso (*metta*)

El terapeuta guía el grupo en una meditación *metta* corta (amor bondadoso).

En este momento, quiero que se sienten cómodamente en sus asientos sin cruzar las piernas; las manos relajadas sobre sus piernas. Ahora quiero que cierren los ojos mientras los voy guiando en una meditación corta. Comiencen concentrándose en su ancla, el lugar justo debajo de la nariz y sobre el labio superior donde pueden sentir la sensación producto de la respiración mientras respiran normalmente por la nariz. Concentren la atención en ese lugar que es su ancla. Sientan la paz y la seguridad de sentirse anclados en el momento presente. Sin aferrarse al pasado, sin pensar en el futuro. Sin apegarse, sin alejarse. Sólo presente en este momento. Ahora, cuando estén listos, con la certeza de que pueden regresar a su ancla cuando lo deseen, quiero que comiencen a buscar en su corazón cualquier sentimiento negativo. ¿Qué sentimientos habitan en su corazón? ¿Hay odio en su corazón? ¿Hay enojo en su corazón? ¿Hay algún resentimiento en su corazón? ¿Hay algún temor en su corazón? Mientras identifican cualquier sentimiento que haya en su corazón, imaginen que le echan mano y lo desechan, de la misma manera que arrugaron y botaron el papel. Sepan que estos sentimientos que producen tanto dolor son suyos, están bajo su control, nadie más puede controlarlos. ¿Ustedes van a dejar que se pudran y, en última instancia, destruyan su capacidad para conectarse y sentir su verdadera naturaleza, la naturaleza espiritual suya que está en perfecta paz? Permitan que su yo espiritual les guíe.

Ahora repitan en silencio después de mí.

"De la misma manera en que sufro y busco alivio al sufrimiento, asimismo lo hacen todos los seres humanos.

*Que pueda estar feliz y libre de sufrimiento,
que pueda liberarme del odio y del enojo,
que pueda liberarme del dolor y del temor.*

*Que a quien haya hecho daño esté feliz y libre de sufrimiento,
que pueda liberarse del odio y del enojo,
que pueda liberarse del dolor y del temor.*

*Que quien me haya hecho daño esté feliz y libre de sufrimiento,
que pueda liberarse del odio y del enojo,
que pueda liberarse del dolor y del temor.*

*Que todos los seres humanos estén felices y libres de sufrimiento,
que todos los seres humanos puedan liberarse del odio y del enojo,
que todos los seres humanos puedan liberarse del dolor y del temor.*

Que todos los seres humanos estén felices.

Mantengan, en su corazón, ese deseo de felicidad para todos los seres humanos por un momento. Cuando abran los ojos, quiero que, en silencio, trabajen juntos para escurrir el agua que ha saturado el papel que botaron en el envase hace un rato. Exprimirán toda el agua hasta que se forme una bola compacta. Yo empiezo. Luego, cada uno de ustedes tendrá un turno para suavizar los pedazos de papel que cubrirán la pelota, exprimiendo el agua a medida que van haciendo la pelota más grande y más compacta. Noten cómo los pedazos de papel se transforman en otra cosa. Noten cómo el perdón y la compasión pueden transformar también los sentimientos negativos. Sepan que ustedes tienen el poder de transformar los sentimientos negativos suyos para que no perjudiquen a nadie más.

Okey, abran los ojos y vamos a comenzar. Yo empiezo.

El terapeuta empieza el proceso agarrando un puñado de los pedazos (alrededor de la mitad de los que están en el envase) y los escurre hasta formar una bola apretada. Los integrantes del grupo, en su turno, añaden capas de papel mojado a la superficie de la pelota, exprimiendo el agua hasta que todos los pedazos de papel se han usado y la pelota está compacta y bien formada.

Libreto del terapeuta (continuación)

Expriman el odio; expriman el enojo; expriman el temor. Libérense de todo. Imaginen que están extrayendo todo el pus de una herida infectada. No dejen ningún trazo que pueda hacerles daño.

Mientras hacen esto, traten de transformar todos estos sentimientos en perdón; perdón no tan sólo para los demás, sino perdón para ustedes mismos. Acuérdense que el perdón es el bálsamo o ungüento que puede curar la herida infectada.

Noten cuán diferente se ve el papel ahora que le han extraído el agua y lo han transformado. Noten la textura. Noten el peso según lo pasan de mano en mano. Vean cuán pesado y cuán sólido está ahora. Vamos a dejar que se seque y mantendremos la pelota en el salón para que nos recuerde identificar los sentimientos negativos y liberarnos de ellos; transformarlos antes de que nos hagan daño o le hagan daño a los demás.

Si tienen hijos, pueden hacer este ejercicio con ellos. Cada vez que les surja un sentimiento negativo, hagan que lo escriban en un pedazo de papel, que lo echen en un envase, que lo cubran de agua, que esperen de 10 a 20 minutos, que le den cualquier forma al escurrirle el agua y que lo dejen sacar. El niño o niña puede pintar la forma que le dio al papel; quizá hasta escribirle encima la palabra "PERDÓN".

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, determinar si han entendido bien la importancia del material nuevo en su vida diaria, específicamente en la prevención de daño a ellos y a los demás y si los miembros del grupo pueden identificar las cualidades espirituales que han demostrado durante la sesión.

Libreto del terapeuta:

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

10. Resumen:

El terapeuta da un breve repaso de toda la sesión

Libreto del terapeuta:

Hoy,

- *practicamos la meditación en la respiración y la conciencia del momento presente para comenzar a quitarle el control al yo adicto y fortalecer el yo espiritual.*
- *aprendimos que hacen falta unos músculos espirituales fuertes y que es necesario un programa de entrenamiento riguroso que se ponga en práctica a diario para mantenerlos fuertes.*
- *aprendimos que nuestras reacciones negativas automáticas al estigma pueden hacernos daño y hacerle daño a los demás.*
- *aprendimos que reaccionar al odio con más odio y al enojo con más enojo puede activar el yo adicto y puede afectar negativamente nuestra salud.*
- *aprendimos que podemos transformar las reacciones negativas al estigma y cualquier otro sentimiento negativo por medio de nuestro yo espiritual que posee sabiduría, dominio de la mente y moralidad.*

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

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

11. El estiramiento espiritual

En el apéndice se ilustra el estiramiento espiritual. La intención es que los miembros del grupo renueven su compromiso de permanecer en 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 cotidianas. 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.