

## Sesión 11: Entrenamiento en sabiduría #4 — Serenidad e introspección

"Todo lo complejo es impermanente ". Cuando uno percibe esto con verdadera introspección, entonces uno se desapega del sufrimiento; éste es el sendero de la purificación.  
(*Dhammapada 277*)

**Metas terapéuticas de la Sesión 11:** La meta terapéutica de esta sesión es agrupar los tres entrenamientos en dominio de la mente, moralidad y sabiduría para tratar el temor a la muerte y a morir que experimentan los clientes con VIH/SIDA. El cliente aprende que la tristeza por la pérdida de la salud pudiera activar el yo adicto y conducirlo a un sufrimiento mayor. Aprende a activar el yo espiritual y a comprender lo que puede o no puede controlar. Practica, al utilizar la serenidad interna, para entender la naturaleza impermanente de todos los fenómenos.

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

### ***Bienvenida, Compromiso y Meditación***

- Renovación del compromiso con el sendero espiritual
- Ejercicio de la meditación en la respiración para hacer en la sesión (5 minutos)

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hola, "nombre". Bienvenido a la sesión número once de la terapia en espiritualidad. Que hiciera un esfuerzo para estar aquí es indicativo de que está comprometido con su sendero espiritual, ¿estoy en lo correcto? [El terapeuta solicita del cliente el compromiso continuo con la terapia.]

Antes de que hagamos nuestro repaso de la sesión pasada, comencemos practicando nuestra meditación en la respiración. Como sabe, su mente tiene un centro espiritual donde usted puede experimentar su verdadera naturaleza espiritual [o, según la creencia del cliente, la presencia de Dios o de un Poder Superior]. Casi nunca tenemos esa experiencia en nuestro diario vivir porque la mente tiene la tendencia a divagar de un lado a otro; casi nunca está lo suficientemente quieta para percibir su centro. Ésta es la mente como mono de la que hemos hablado en nuestras sesiones y esta mente como mono es la que nos puede meter en muchos problemas.

Una mente sin entrenar a la que se le permite divagar a sus anchas puede quedar atrapada en cualquier pensamiento o estado anímico con el que entre en contacto. Esto que quiere decir que el yo adicto puede arrastrarla con facilidad. Ahí es que la meditación

entra en juego --nos ayuda a concentrar-- a enfocar toda nuestra atención en este lugar tranquilo y apacible que está dentro de nosotros, en donde podemos experimentar nuestra verdadera naturaleza espiritual.

En la técnica de meditación que hacemos aquí, aprenderá a enfocar conscientemente en un solo punto, en la sensación alrededor de las fosas nasales producto de la respiración. Esta área alrededor de las fosas nasales y encima del labio superior donde usted primero sienta el contacto con la respiración a medida que entra y sale del cuerpo es su ancla. Se le llama "ancla" porque le ayuda a mantenerse centrado durante las tormentas emocionales y evita que lo arrastren las corrientes turbulentas del deseo y la aversión. La técnica es bien sencilla, pero requiere mucho esfuerzo y práctica para entrenar la mente como mono a mantenerse enfocada en una sola cosa. ¿Está listo para trabajar arduamente?

[El terapeuta da las instrucciones en detalle:]

- Siéntese con la espalda derecha, los pies en el piso y las manos sobre las piernas.
- Cierre los ojos. [El terapeuta se asegura que el cliente se sienta cómodo con lo que está haciendo.]
- Tan sólo respire normalmente por la nariz.
- Enfóquese en el área alrededor de las fosas nasales y encima de su labio superior y concéntrese en el cambio de sensaciones en esta área producto de la respiración mientras entra y sale por la nariz. Ocúpese únicamente de eso, sólo mantenga fija la concentración en esta pequeña área donde usted sienta el contacto con la respiración por primera vez a medida que entra y sale del cuerpo; ésta es su ancla.
- Si su mente divaga, sólo note "la mente divagó" y después con firmeza regrese la atención nuevamente a su ancla. Mire a ver si puede sentir las sensaciones delicadas de la respiración alrededor de las fosas nasales y en la parte superior del labio según entra y sale de su cuerpo. Mantenga la atención fija en ese lugar.
- Si tiene dificultad para concentrarse, trate la técnica que le mostré que llamamos "una sola respiración a la vez". Al comienzo de cada respiración, comprométase a observar detenidamente el cambio de sensación producto de esa solá respiración. Luego, fije la atención detenidamente en su ancla durante esa única respiración; después en la siguiente y en la siguiente. Continúe con esto, domando la mente como mono, con cada respiración.

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

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

Por ejemplo,

- a) si al cliente se le dificulta percibir alguna sensación, expanda el foco de atención para que incluya la parte interna de las fosas nasales y la parte superior de la nariz. Si el cliente percibe sensaciones, pero no logra mantenerla durante la meditación, indíquele que respire abruptamente una o dos veces para que pueda percibir las sensaciones claramente. Luego indíquele que vuelva a respirar con normalidad.
- b) Si el cliente percibe sensaciones, pero tiene dificultad con la mente inquieta, el terapeuta le dará técnicas adicionales de concentración, como las siguientes:

“Parece que le va bien percibiendo las sensaciones producto de la respiración; la mente como mono es la que le está dando problemas, ¿verdad? No se desanime. Todos tenemos dificultad al principio. Está apenas comenzando a crear conciencia de su mente inquieta como mono. Es un paso importante; es el comienzo de adquirir introspección. Junto con la conciencia de la mente como mono, llega la motivación de trabajar intensamente para entrenarla. Es posible que nunca se haya dado cuenta de cuán difícil es entrenar la mente. Recuerde que es la mente como mono la que lo meterá en problemas, así que siga trabajando arduamente para entrenarla. Sea persistente.

Cada vez que la mente se aleje del ancla, regrésela con delicadeza, pero con firmeza. De la misma manera que usted enseña a un niño a alejarse de lo que pudiera ocasionarle daño, entrene su mente con delicadeza, pero con firmeza a mantenerse alejada de pensamientos y sentimientos que pudieran activar su yo adicto. Siga trayendo la mente al ancla una y otra vez. Si se percata de que sigue distraído con los pensamientos, puede contar las veces que respira al final de cada respiración. Respire con normalidad y cuente cada respiración luego de haber percibido las sensaciones producto de ésta. Cuente en silencio antes de volver a inhalar, así:

Inhale, exhale, cuente “uno”.

Inhale, exhale, cuente “dos”.

Inhale, exhale, cuente “tres”, y así sucesivamente hasta llegar a 10.

Mientras respira con normalidad, manténgase concentrado en las sensaciones producto del contacto con la respiración. No se enfoque en los números que cuenta. Si su mente divaga antes de llegar a 10, comience de nuevo desde uno. Una vez cuente 10, deje de contar y concéntrese en las sensaciones producto de la respiración, pero sin contarlas. Si la mente comienza a divagar nuevamente, vuelva a contar hasta 10. Vamos hacer una prueba a ver si lo captó.

Vamos a respirar hasta tener 10 respiraciones. Yo le ayudo. Siéntese derecho con los ojos cerrados. Respire con normalidad y concentre la atención en su ancla, el área alrededor de las fosas nasales y el labio superior donde sienta el contacto con la respiración según entra y sale de su cuerpo. Ahora cuente conmigo, en silencio, cada respiración al terminar de exhalar. Continuará concentrándose en las sensaciones según inhala y exhala. La única diferencia es que va a contar en silencio cuando termine de exhalar, justo antes de volver a tomar aire. Comencemos:

Inhale, exhale, cuente “uno”.

Inhale, exhale, cuente “dos”.

Inhale, exhale, cuente “tres”.

Inhale, exhale, cuente “cuatro”.

Inhale, exhale, cuente “cinco”.

Inhale, exhale, cuente “seis”.

Inhale, exhale, cuente “siete”.

Inhale, exhale, cuente “ocho”.

Inhale, exhale, cuente “nueve”.

Inhale, exhale, cuente “diez”.

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

Recuerde que contar las veces que respira es un instrumento que le ayuda a concentrarse nuevamente. No se distraiga contando. Durante el ejercicio de meditación, usted está tratando de entrenar la mente para que se concentre en el ancla, no en los números.

## Repaso de la sesión anterior

Breve repaso de los conceptos cubiertos en la sesión anterior:

Sabiduría incluye:

- **renunciación** --desistir de lo que es perjudicial (del yo adicto y los 5 enemigos: el deseo, la aversión, la vagancia, la agitación y la duda).
- **generosidad** --obsequiar, tanto a usted como a los demás, lo que es beneficioso (el yo espiritual y los 5 amigos: la fe, la energía, la conciencia, la concentración y la sabiduría).
- renunciar a la identidad del yo adicto y, en su lugar, asumir la identidad del yo espiritual.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que cubrimos la semana pasada. En nuestra primera sesión, hablamos de la necesidad de reemplazar el yo adicto con el yo espiritual e íbamos a ayudarlo a que lo lograra con tres tipos de entrenamientos: entrenamiento en dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría, al igual que con la práctica diaria de 14 cualidades espirituales.

Luego trabajamos con el entrenamiento en dominio de la mente con sus tres componentes, el esfuerzo, la conciencia del momento presente y la concentración. Entonces hicimos el entrenamiento en moralidad, la que definimos como “no hacernos daño ni hacerle daño a los demás” ni con la palabra ni con los actos ni con el modo de subsistencia. Estuvimos de acuerdo con que esta es la base de su sendero espiritual. Entonces comenzamos el entrenamiento en sabiduría. Tener sabiduría es comprender que el yo adicto produce sufrimiento y es darse cuenta de que esa no es su verdadera naturaleza. Es un patrón de hábito de la mente, una manera habitual de pensar que ocasiona daño tanto a usted como a los demás.

La semana pasada, continuamos con el entrenamiento en sabiduría. Específicamente, hablamos de la renunciación y de la generosidad, desistir de la identidad del yo adicto y, en su lugar, asumir la identidad del yo espiritual. Hablamos de los 5 enemigos que son característicos del yo adicto y que le separan de su verdadera naturaleza. También discutimos los 5 amigos que son característicos de su yo espiritual y que le permiten experimentar y expresar su verdadera naturaleza en su diario vivir. Practicó la técnica de la visualización en la que aprendió a reemplazar su yo adicto con el yo espiritual al asumir el rol de su yo espiritual en todas sus actividades del diario vivir.

## Repaso de las asignaciones hechas en casa:

- El rol de "entrenador"
- Discusión de la experiencia con las asignaciones para hacer en casa:
  - o ¿Practicó el cliente a renunciar a la personalidad del yo adicto [por

- o ejemplo, a abstenerse de usar drogas]?
- o ¿Asumió el cliente la identidad del yo espiritual en su vida diaria [por ejemplo, actuando "como si"]?
- o ¿Utilizó el cliente el plan diario para llenar la mente con su yo espiritual?
- o ¿Hizo el cliente el estiramiento espiritual diariamente?
- o ¿Hizo el cliente el ejercicio de conciencia del momento presente (interrumpió lo que estaba haciendo tres veces al día para tener conciencia de la activación del esquema del yo adicto)?
- o ¿Hizo el cliente la práctica diaria de la meditación en la respiración y la terminó con las afirmaciones *metta*?
- o ¿Hizo la afirmación u oración personal siempre que tuvo una oportunidad?
- o ¿Superó el cliente el deseo al utilizar la técnica de "observar y nombrar"?
- o ¿Utilizó el cliente las afirmaciones *metta* en su diario vivir para desactivar las emociones negativas?
- o ¿Utilizó el cliente algún ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos?
- o ¿Habló el cliente, al menos con una persona, sobre la prueba de VIH o de las estrategias para la prevención o reducción de daño con VIH?
- o ¿Practicó el perdón?
- Identifique ejemplos específicos de cuál fue la experiencia o cómo el cliente manifestó, durante la semana, las cualidades espirituales (renunciación y generosidad), asignadas en la sesión anterior.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Vamos a repasar la asignación de la semana pasada. Durante la semana, se suponía que usted practicara renunciar a la identidad de su yo adicto y asumir, en cambio, la identidad de su yo espiritual. La manera en que lo iba a hacer era pretendiendo simular ser un actor que interpretaba un personaje y actuando "como si" usted fuese su yo espiritual. ¿Cómo le fue? ¿Le ayudaron los 5 amigos en el transcurso de la semana? ¿Alguno de sus 5 enemigos trató de detenerlo? ¿Cuál? ¿Pudo mantenerse abstinentemente la semana completa? [Si se utilizaron como ejemplos de renunciación otras conductas del yo adicto durante la semana, aparte del uso de drogas, este es el momento de discutir las.]

¿Y cómo le fue con los otros ejercicios de entrenamiento?

¿Utilizó su plan diario para llenar la mente con su yo espiritual?

¿Continuó haciendo su estiramiento espiritual diariamente?

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

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

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

¿Ha estado practicando la meditación en la respiración? La asignación era que practicara por 50 minutos diarios. ¿Fue capaz de hacerlo?

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

¿Concluyó su meditación diaria con la afirmación *metta* que dice "que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento"?

¿Ha estado haciendo su oración o afirmación siempre que se presenta la oportunidad en el día, sincronizándola con su manera de respirar o de caminar?

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

¿Ha sido capaz de "desafiar" el monstruo del deseo, haciéndolo perder su poder al observarlo como si estuviera viéndolo a través de un microscopio y notando que se compone de sensaciones pasajeras que son inmateriales e impermanentes?

¿Repitió en silencio la afirmación *metta* cada vez que tuvo alguna interacción negativa con alguien durante el transcurso de la semana?

¿Está utilizando el ritual de conciencia del momento presente cada vez que toma los medicamentos? ¿Le habló al alguien acerca de hacerse la prueba o sobre la prevención del VIH? ¿Continuó entrenando la mente para ser capaz de perdonar?

[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 esfuerzo, determinación firme, ecuanimidad, gratitud, moralidad, amor bondadoso, tolerancia, valor, sabiduría, perdón, renunciación y generosidad; las 12 cualidades espirituales que se han cubierto hasta el momento. También puede sugerirle que tenga el compromiso firmado en un lugar visible y que lo lea frecuentemente.]

Está haciendo un buen trabajo al fortalecer sus músculos espirituales con su práctica diaria. Agradezco, de veras, que sea honesto en cuanto a dónde tiene dificultad. Lo que me demuestra que no está permitiendo que el yo adicto sabotee su práctica. ¡Continúe haciéndolo!

**Instrucciones al terapeuta:** Una vez usted haya revisado la sesión anterior y la asignación hecha en casa correspondiente a la semana anterior, puede comenzar a impartir el material nuevo. Como se muestra más adelante, presente el material nuevo al cliente en segmentos separados para facilitar el aprendizaje. Repita los conceptos principales frecuentemente y relacione el material nuevo con lo que ya usted conoce sobre los esquemas del yo adicto y el yo espiritual del cliente, al igual que con las creencias religiosas de éste.

## **Material nuevo: Entrenamiento en sabiduría #4 – Serenidad e introspección**

**Información básica:** Esta es la última sesión en el entrenamiento en sabiduría. A pesar de que la sesión se enfoca en ayudar al cliente a adquirir sabiduría al desarrollar la "visión correcta" y el "pensamiento correcto", también repasa los entrenamientos anteriores: el entrenamiento en dominio de la mente y el entrenamiento en moralidad. Y lo hace al describir dos aspectos diferentes del sendero espiritual, pero que a la vez están conectados: la serenidad y la introspección. Se puede lograr la serenidad practicando diligentemente la meditación enfocada en un solo punto que se enseñara durante el entrenamiento en dominio de la mente. Aunque la serenidad está asociada con estados profundos de paz y de felicidad, no necesariamente es conducente a la sabiduría. La sabiduría requiere que el individuo adquiera introspección de su verdadera naturaleza. Requiere comprender y aceptar, con serenidad, que todo lo creado (incluso uno mismo) es impermanente. Lo que nace, muere. Es una ley fundamental de la naturaleza que se enfatiza en las enseñanzas budistas. En todo momento, todos los fenómenos --incluso las células del cuerpo-- nacen y mueren; sin detenerse. Aunque tratemos de aferrarnos, como hacemos, a lo que amamos, al final y a la postre, se acaba. Sin embargo, somos muy pocos los que aceptamos este hecho. Ciertamente, vamos por la vida actuando como si la vida no tuviera fin, sin darnos cuenta de que aferrarnos a tal ilusión de permanencia nos provoca sufrimiento.

El objetivo de esta sesión es ayudar al cliente de dos maneras. Número uno, a experimentar

su serenidad interna y utilizarla para adquirir conocimiento interno de la naturaleza impermanente de todos los fenómenos y, número dos, a comprender que el yo adicto es un patrón de hábito de la mente que no sólo evita que perciba la serenidad de su verdadera naturaleza, sino que perpetúa el desconocimiento de su verdadera naturaleza, una percepción que inevitablemente conduce al sufrimiento. Lo anterior se hará tomando en consideración las circunstancias del cliente como mecanismo para la discusión del miedo a la muerte y a morir --específicamente vivir con una enfermedad que amenaza su vida, VIH/SIDA-- y para buscar serenidad y sentido a la vida y a la muerte de la persona. Un modelo del dolor enfocado en etapas se presentará al cliente para ayudar a reflexionar sobre su propio proceso de dolor relacionado con la pérdida de salud y posiblemente de su vida (por el SIDA) y para aumentar la conciencia de cómo el esquema del yo adicto está listo para activarse cuando encara una pérdida. La Oración de la serenidad, tan familiar para muchos clientes en tratamientos contra la adicción, se utiliza como instrumento para lograr el objetivo principal de la sesión y para fortalecer el esquema del yo espiritual. La Oración de la serenidad enfatiza la importancia de conocer la diferencia entre lo que se puede y no se puede controlar.

En esta sesión, se usa mucho, tanto como punto de discusión al igual que como instrumento para la meditación contemplativa. En ésta el cliente practica a decir la Oración de la serenidad como si fuese la primera vez, con el corazón en vez de con la cabeza (como se practica en la tradición religiosa de *lectio divina*), permitiendo que Dios o su naturaleza espiritual se manifieste por medio de las palabras.



## Segmento 1 -- El dolor y el sufrimiento del yo adicto:

- muerte, vejez, enfermedad, dolor, aflicción, desdicha e insatisfacción general o inseguridad como consecuencia de comprender que nada en este mundo es permanente

### Estados del dolor:

- Negación
- Enojo
- Negociación
- Depresión
- Aceptación
- Esperanza

### El dolor activa el yo adicto –

- Cómo el cliente manejó el hecho de salir VIH positivo en la prueba

**Instrucciones para el terapeuta:** Comenzará este segmento del material nuevo recordando al cliente que siguen en el entrenamiento de sabiduría, el cual consiste de dos componentes del Noble Sendero Óctuple: visión correcta y pensamiento correcto. Déjele saber que, en esta sesión, también hará referencia a los otros dos entrenamientos, al entrenamiento de la mente y al entrenamiento en moralidad. De hecho, una de las metas de esta sesión es integrar los tres entrenamientos. Explíquelo que necesitará los tres entrenamientos para trabajar con el tema de hoy: serenidad e introspección. Luego, usted puede comenzar a impartir la lección sobre sufrimiento e impermanencia explicándole que, en la tradición budista, se dice que sufrimos porque nos aferramos a la gente y a las cosas como si fueran permanentes y no lo son. Parece que no podemos aceptar el hecho de que todo lo que ha sido creado debe morir y, por ende, cuando perdemos a la gente y las cosas que apreciamos --nuestra salud inclusive-- sufrimos muchísimo. Explíquelo que, a pesar de que las personas sufren la pérdida de la vida y de la salud de manera diferente, todos pasamos por ciertas etapas de dolor. Primero, pudiéramos **negar** que haya ocurrido la pérdida. Por ejemplo, alguien que se enterara que salió positivo en la prueba de VIH pudiera sencillamente pretender que todo sigue igual. Este es el estado en que metemos la cabeza en un hoyo. Es como si la impermanencia fuese una carga insoportable. Luego, en la próxima etapa del dolor, cuando ya no es posible negar la pérdida, no **enojamos**. De nuevo, a modo de ejemplo, alguien que se entera que ha salido VIH positivo en la prueba pudiera tronar contra Dios, o contra la naturaleza o contra la persona que le contagió. Pudiera gritar a los cuatro vientos contra cualquier creador que permitiera que esto le sucediera. Cuando esta reacción no cambia nada, pasamos al próximo estado del dolor y tratamos de **negociar** con Dios, prometiéndole lo que sea si revierte lo sucedido. Pero entonces viene la **depresión**, al caer en cuenta de que somos impotentes de cambiar lo ocurrido. En este estado del dolor es que mucha gente contagiada con VIH se queda estancada. Pero, con esfuerzo, podemos comenzar a **aceptar** lo sucedido. Nos damos cuenta de que no es algo que podemos controlar. Este estado de aceptación nos permite, con el tiempo, pasar al estado final del proceso de dolor, que es la **esperanza**. En este estado final del dolor, somos capaces de encontrar un significado personal a lo ocurrido y determinar qué podemos hacer para asegurarnos de que nuestra vida y la de los demás pueda enriquecerse, en vez de empobrecerse, con tal experiencia.

Una vez usted haya descrito brevemente las etapas del dolor al cliente, enfatice que las etapas tempranas del dolor (en especial la negación, el enojo y la depresión) son una invitación

para que se active el yo adicto. Por supuesto, el yo adicto es un experto en perpetuar la negación, igual que auto-medicarse, enojarse y deprimirse. Por consiguiente, la gente que lucha con la adicción, debe de ser particularmente consciente de cómo maneja diferentes tipos de pérdida por las cosas o recaerá en el uso de droga como mecanismo para lidiar con la pérdida, en vez de evolucionar psicológicamente de una manera constructiva y adaptable. Pregunte al cliente cómo procedió cuando supo que estaba contagiado con VIH. Ayúdelo a que vea que estar contagiado con VIH representa una pérdida en muchos niveles. (A continuación, encontrará una serie de preguntas sugeridas que le servirán de guía en la discusión.) La intención de la discusión es que usted ayude al cliente a comprender cómo pudiera estancarse en uno de los estados tempranos del dolor después de saber que está contagiado con VIH, y a que sea más consciente del momento en que el yo adicto intenta o amenaza con activarse para tratar lidiar con la pérdida.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Hoy vamos a continuar con nuestro entrenamiento en sabiduría con su enfoque en visión correcta y pensamiento correcto, pero volveremos a hacer referencia a los otros dos entrenamientos; dominio de la mente y moralidad. Esta sesión es la que agrupa los tres entrenamientos en su sendero espiritual. También conocerá dos carriles, que corren separados pero que se interconectan, conducentes a su sendero espiritual: la serenidad y la introspección.

En este programa, se ha hablado mucho del sufrimiento causado específicamente por el VIH/SIDA. Pero, en realidad, la vida está repleta de diferentes tipos de sufrimiento, no solamente producto del VIH/SIDA, ¿no es así? Todos nos encaramos al dolor o la angustia producto de la muerte, la vejez, la enfermedad, la amargura, la desdicha y un sentimiento generalizado de inseguridad que llega cuando nos damos cuenta de que absolutamente nada en este mundo es permanente. En última instancia, tenemos que lidiar con la realidad de que todo termina; todo lo que nace, muere. A pesar de la evidencia de esta ley fundamental de impermanencia a nuestro alrededor, nos aferramos a la gente y a las cosas, y a nuestro "ser" como si no tuvieran fin. Ni siquiera nos damos cuenta de que nos engañamos. Se dice (o "Buda enseñó") que la culpa la tiene nuestra ignorancia --la incapacidad de aceptar con serenidad la ley natural de la impermanencia-- que nos aferramos a lo que es impermanente, y cuando se acaba --como sucederá inevitablemente-- nos lamentamos mucho, dolidos ante tal pérdida.

La gente sufre de manera diferente, claro está, pero, en general, todos pasamos por diversos estados de dolor. A principio, pudiera ser que negáramos lo ocurrido. Este es el estado en que metemos la cabeza en un hoyo y decimos: "Esto no puede estar sucediendo". Entonces, cuando nos vemos forzados a sacar la cabeza del hoyo y ver lo que ocurrió en realidad, nos enojamos mucho. Pudiéramos gritar y maldecir a Dios, a otras personas y a nosotros mismos. Entonces, cuando nos damos cuenta de que nuestro enojo no revierte nuestra pérdida, tratamos de negociar con Dios diciendo algo como: "Dios mío, te prometo que seré bueno si pones las cosas tal como estaban". Pero no importa cuánto oremos, no importa cuándo deseemos que las cosas fuesen distintas o nos apeguemos a nuestro deseo, las cosas continuarán surgiendo y pasando. Y ahí es que comienza la depresión. Nos sentimos desesperanzados e impotentes ante la impermanencia. Con el tiempo, pudiéramos aceptar la pérdida. El tiempo que tarde, dependerá de cuán aferrados estemos a lo que se haya perdido. Sin embargo, con la aceptación, llega el estado de esperanza, en donde buscamos un significado personal ante la pérdida. Por supuesto, perder algo que nos es muy querido es un proceso difícilísimo para todos nosotros y puede incluir la pérdida de cosas materiales, la pérdida de nuestra salud, de seres

queridos y hasta de nuestra propia vida. La manera en que manejemos tales pérdidas posiblemente dependerá del patrón de hábito de nuestra mente. **En momentos de estrés, el patrón de hábito de la mente que esté más fortalecido y accesible es el que posiblemente se activará.**

Apuesto a que se da cuenta, ¿verdad?, de cuán fácil es que el yo adicto se active cuando intentamos lidiar con distintos tipos de pérdida producto de tener VIH o SIDA. Cuando algunas personas se enteran que son VIH positivas, usan drogas como un intento para evitar tener que pensar en ello. Ahí tiene la primera etapa del dolor, la negación, ¿cierto? ¿Y qué de las etapas del enojo y la depresión? ¿Ha visto personas con VIH que usan drogas como medicamento para lidiar con el enojo y la depresión? De manera que, usted puede darse cuenta de cómo el yo adicto puede estancarlo fácilmente en uno de los estados tempranos del dolor y evitar que usted siga moviéndose hacia la esperanza.

¿Pasó usted por alguna de estas etapas del dolor que he descrito --la negación, el enojo, la negociación, la depresión, la aceptación y la esperanza-- cuando se enteró que estaba contagiado con el VIH? ¿Vio usted el VIH como una pérdida de su salud, de su estilo de vida, de familiares, de amigos? ¿Se preocupó porque ello podría representar la pérdida de su vida? ¿Utilizó la droga para manejar tal situación? ¿Se activó su yo adicto de alguna otra manera? Por ejemplo, ¿provocó conductas de mayor riesgo? Al momento de protegerse contra infecciones, incluso volver a contagiarse con VIH, ¿se dijo: “Cuál es el propósito de protegerse, si ya tengo el virus?”

[El terapeuta explora la percepción que tiene el cliente de que el VIH sea una amenaza para su vida o para su salud y determina las estrategias de manejo del cliente y las actitudes en cuanto a tomarse riesgos.]

## **Segmento 2 -- Serenidad, introspección y el yo espiritual**

- Entrenar la mente para percibir la serenidad que ya está presente en el cliente, pero que está obstruida por patrones de hábito de la mente como el yo adicto.
- Ganar introspección de la verdadera naturaleza del ser humano y la naturaleza impermanente de todos los fenómenos mediante la aceptación, el valor y la sabiduría.
- **Oración de la serenidad**  
Dios, concédeme la serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar.  
Valor para cambiar aquéllas que puedo  
y sabiduría para reconocer la diferencia.

**Instrucciones para el terapeuta:** El próximo segmento del material nuevo comienza reconociendo el sufrimiento y el dolor del cliente ante la pérdida de su salud por el VIH/SIDA y discutiendo la naturaleza del sufrimiento. Explíquele que un maestro espiritual conocido como Buda (“El Iluminado”) enseñó que la razón de que suframos tanto es porque tratamos desesperadamente de aferrarnos a lo que es, en realidad, impermanente y a lo que cambia continuamente. Todo lo creado, incluso nosotros, nacemos y morimos. Esa es nuestra naturaleza de la que no tenemos ningún control. No obstante, sí tenemos control de nuestros pensamientos. Ciertamente, una de las razones de por qué la vida humana es tan

preciada es porque tenemos la capacidad de entrenar la mente a que siga por un sendero espiritual de serenidad y de introspección. Señale que estos principios budistas también son parte de la *Oración de la serenidad*, que es una oración que, con frecuencia, utilizan personas de todas las denominaciones religiosas y espirituales para lidiar con la pérdida. La Oración de la serenidad dice: "Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Valor para cambiar aquéllas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia". Muchos clientes que han estado en tratamiento contra la adicción están familiarizados con dicha oración, ya que es fundamental para la filosofía de AA y de NA. Infórmele al cliente que, en este segmento de la sesión, usted irá línea por línea en la oración, deteniéndose luego de cada línea para discutir su significado. Asegúrese de seguir siendo sensible a las creencias espirituales y religiosas del cliente. Por ejemplo, si el cliente no cree en Dios, cambie la oración a una afirmación y omita la palabra "Dios" en la primera línea. Después de leer la primera línea, explíquelo que la serenidad a la que se refiere esta línea está disponible para él, en todo momento, simplemente con recordar su entrenamiento en dominio de la mente. Será dueño de la serenidad si logra domar la mente como mono y mantenerse enfocado única y exclusivamente en su ancla. Siempre que la mente divague, solamente tiene que regresarla al ancla, el lugar de paz y serenidad. Enfatique el punto de que la serenidad es un beneficio innato que está presente siempre, pero que los patrones de hábito de la mente, como el yo adicto, la esconden de la conciencia. Si no entra en conflicto con las creencias religiosas de su cliente, pudiera añadir que dicho lugar de serenidad interna es la conexión que él tiene con Dios o con un Poder Superior. Luego involucre al cliente en una discusión corta sobre el significado que tiene esta línea de la oración para él. Pregunte al cliente si ve la serenidad como una característica de su naturaleza espiritual y si el yo adicto, alguna vez, ha evitado que la experimente.

Luego, pase a la próxima línea de la oración, "para aceptar las cosas que no puedo cambiar". Explíquelo que esta línea nos recuerda que no buscamos la serenidad por sí sola, sino que la buscamos para ganar mayor introspección de la impermanencia. Nadie puede cambiar el hecho de que todo lo que nace, debe morir. Nadie puede cambiar el hecho de que todo está en un cambio constante (quizá cambia de cierto modo que egocéntricamente percibimos como indeseable para nosotros). Nadie puede cambiar el hecho de que, al final y a la postre, perderemos a nuestros seres queridos. Nadie puede cambiar la realidad de estar contagiado con VIH. La aceptación da la impresión de ser una actividad pasiva, pero requiere mucho trabajo. Requiere de un gran esfuerzo para superar el patrón de hábito de la mente, como el yo adicto, cuya tendencia es a meter la cabeza en un hoyo y a auto-medicarse.

Ayude, en este momento, al cliente que exprese tener dificultad con aceptar que es VIH positivo. Ayúdelo a que verbalice los temores que tiene relacionados con la muerte, a morir y a vivir con VIH/SIDA. Ayúdele a comprender las maneras en que el yo adicto evita que acepte lo que no puede cambiar y, por ende, le ocasiona sufrimiento. Acto seguido, siga con la próxima línea de la oración: "valor para cambiar aquéllas que puedo". Esta línea nos recuerda que no somos impotentes, que hay cosas sobre las que tenemos control. Tenemos el poder para cambiar nuestros pensamientos y acciones. Podemos escoger activar nuestro yo espiritual en vez del yo adicto. Es *elección nuestra*, y ahí es que entra en juego el entrenamiento en moralidad. Cuando estamos en un sendero espiritual que tiene una base moral sólida, tomamos decisiones en nuestra vida cotidiana que evitan que nos hagamos daño y hagamos daño a los demás. Por ejemplo, el cliente no puede cambiar la realidad de que está contagiado con VIH, pero puede decidir actuar de forma tal que proteja a los demás

de que se contagien y él evitar una súper infección. Dentro del marco de la discusión, esta línea de la Oración de la serenidad ayuda al cliente a que identifique cualquier comportamiento que esté ocurriendo y que esté bajo su control, que pudiera hacer daño a otras personas o a él mismo. Del mismo modo, sirve para pensar en actos específicos que él pudiese ejecutar inmediatamente y así darle acceso a la serenidad de su sendero espiritual.

La última línea de la oración es decisiva: "y la sabiduría para reconocer la diferencia". Si no reconocemos la diferencia entre lo que podemos controlar y lo que no podemos controlar, de seguro vamos a continuar sufriendo. Tratamos de aferrarnos a lo que es impermanente y después sufrimos mucho cuando lo perdemos. Y dejamos de hacer lo que, en realidad, podemos hacer, que es entrenar nuestra mente a que experimente la serenidad y a ganar introspección de nuestra verdadera naturaleza espiritual. Por eso es que es tan importante ser conscientes siempre y, antes de simplemente reaccionar, preguntarnos: "¿Es esto algo que realmente puedo controlar?" Involucre al cliente en una discusión corta sobre qué significa para él esta línea de la oración. Luego, como transición para el componente experiencial de la sesión, pregunte al cliente si está listo para trabajar arduamente en alcanzar la serenidad y la introspección.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Es interesante, ¿verdad? que, en realidad, nuestra necesidad de controlar y nuestra falta de voluntad para aceptar la naturaleza impermanente de todas las cosas es lo que nos produce sufrimiento. Si pudiésemos aceptar serenamente la ley de la naturaleza fundamentada en la impermanencia de las cosas, nuestra estadía en la tierra sería más apacible. Hay una oración (o afirmación) que mucha gente dice, a nivel mundial, para ayudarle a romper la ilusión del control y a aceptar con serenidad lo que no se puede cambiar. Es posible que la haya oído:

[\*Nota al terapeuta: si la creencia en Dios no entra en conflicto con las creencias religiosas del cliente, la primera línea debe leerse como "Dios, concédeme la serenidad"; de lo contrario, cambie la línea para que lea: "Que pueda sentir la serenidad".]

Dios, concédeme la serenidad [\* alternando, "Que pueda sentir la serenidad"] para aceptar las cosas que no puedo cambiar.  
Valor para cambiar aquéllas que puedo  
y sabiduría para reconocer la diferencia.

Vamos a discutir cada línea.

Línea 1: Dios, concédeme la serenidad (o \*Que pueda sentir la serenidad)

En la primera línea, afirmamos nuestro compromiso con entrenar nuestra mente para sentir serenidad. Recuerde que la serenidad no es algo que usted adquiere. Está presente siempre. Es una característica de nuestra verdadera naturaleza espiritual. Solamente tenemos que ser capaces de experimentarla. Nuestra mente como mono, los pensamientos que divagan, crean obstáculos que evitan que podamos experimentar la serenidad que habita en cada uno de nosotros. Para experimentar esta serenidad, tenemos que continuar entrenando la mente, al igual que hacemos con la meditación. Comenzamos formulando la intención de experimentar serenidad. Luego, cada vez que la mente se aleje de ese lugar sereno, la traemos de vuelta. Una y otra vez la regresamos. Entrenamos la mente a tener como ancla a la serenidad, serenidad como punto único de

enfoque. Éste es un ejemplo de "pensamiento correcto", el cual es un componente de su entrenamiento en sabiduría.

¿Experimenta usted serenidad en su vida personal? ¿Cree que la serenidad es una característica de su verdadera naturaleza espiritual? ¿Evitan sus patrones de hábito de la mente, como el yo adicto, que usted la experimente? Hábleme un poco más de eso.

[El terapeuta ayuda al cliente a comprender que: (a) la serenidad es su beneficio innato, (b) que es la manera habitual de pensar del cliente la que interfiere con que pueda experimentar la serenidad y (c) que la serenidad se puede experimentar con entrenamiento y "pensamiento correcto".]

Pasemos a la línea 2 – aceptar lo que no puedo cambiar

Esta línea dice que usted no quiere la serenidad sin tener ninguna razón específica, sino que usted quiere utilizar la serenidad suya para ganar introspección de lo que está fuera de su control. Una ley fundamental de la naturaleza que usted ni nadie puede cambiar es la ley de la impermanencia. Usted no puede cambiar la ley fundamental de la naturaleza que establece que todo lo que nace, muere. Así que, en esta línea de la oración, aprendemos que la aceptación de esta condición básica es necesaria. La palabra "aceptación" suena como si fuese una palabra pasiva o que significara que uno se ha dado por vencido, pero no es así. Se necesita tener valor y sabiduría para aceptar la impermanencia, y para lograrla hay que trabajar arduamente. Hay que trabajar porque los patrones de hábito de la mente, como el yo adicto que no acepta las cosas, están constantemente tratando de engañarnos; por ejemplo, al hacernos creer que, en efecto, podemos protegernos del sufrimiento al rodearnos de un sinnúmero de objetos caros. No obstante, cuando nos permitimos que nos engañe de tal manera, nos olvidamos de nuestra verdadera naturaleza y terminamos temiendo, en vez de aceptando, la impermanencia. Entonces cuando ocurre una pérdida, como perder a un ser querido, es posible que el yo adicto nos diga: "Usa droga; mete la cabeza dentro de un hoyo. Olvídate de eso; pasará". Nos engaña al hacernos creer que esta señal de impermanencia es anormal y que la permanencia es cómo las cosas son realmente. Sin embargo, sabemos que es todo lo opuesto. Pero así es el patrón de hábito del yo adicto; trata de invertir la realidad y de que nos enojemos y nos decepcionemos cuando la realidad no coopera con nosotros.

¿Interfiere su yo adicto con la aceptación de que algún día, tanto su vida como la de sus seres queridos tendrá fin? ¿Ha cambiado el VIH la manera en que usted piensa sobre la vida y la muerte? En última instancia, ¿le ayudan sus creencias religiosas y espirituales a manejar la pérdida de salud y la muerte, ya sea como consecuencia del VIH/SIDA o debido a cualquier otra causa? ¿Cómo? [El terapeuta ayuda al cliente a que manifieste sus creencias y sus temores sobre la pérdida y el fin de su vida.]

Pasemos a la línea 3 -- valor para cambiar aquéllas que puedo

Esta línea nos recuerda que, a pesar de que no podemos cambiar las leyes fundamentales de la naturaleza, tenemos el control de nuestros pensamientos y actos. Pero necesitamos estar dispuestos a efectuar cambios significativos en nuestra vida. Ahí es que entra en juego el entrenamiento en moralidad, nuestra ética diaria. Podemos elegir utilizar nuestros pensamientos y actos para experimentar la serenidad y lograr introspección en nuestra verdadera naturaleza espiritual o podemos dejarlos a merced de los patrones de hábito de la mente, como el yo adicto, lo que producirá gran daño tanto a nosotros como a otras personas. La elección es nuestra. La gente que ha contraído VIH pudiera sentirse impotente. Es cierto que no pueden cambiar el hecho de que están contagiados, pero pueden decidir proteger a los demás de que se contagien y pueden contribuir significativamente a detener el sufrimiento causado por el VIH/SIDA. También pueden

decidir protegerse de la súper infección (esto es, volver a contagiarse con diversas variantes del VIH) y de otras enfermedades infecciosas. También pueden decidir seguir las recomendaciones médicas. Esto se discutió en detalle en una sesión anterior, pero es importante que recuerde que tomarse el medicamento exactamente como fue recetado es algo que usted puede controlar si adquiere el valor para seguir al pie de la letra lo que pudiera ser un itinerario complicado y tomar medicamentos que pudieran tener efectos secundarios desagradables. Éstas son todas las cosas que usted puede cambiar. Pero junto con la intención de cambiar, tiene que venir la acción. Tiene que comenzar de veras a hacer cambios positivos en su vida. Es mediante la acción positiva, guiada moralmente, que su serenidad interior puede manifestarse y alcanzar la introspección en su verdadera naturaleza.

¿Qué clases de cambios usted puede hacer en su vida para sacar del medio los obstáculos que evitan que experimente su serenidad? ¿Todavía manifiesta usted un comportamiento que va contra su código moral y que, a la vez, levanta un muro entre usted y su serenidad? ¿Hay algún tipo de acto que pueda hacer de inmediato? Por ejemplo, ¿hay algo que usted pueda hacer ahora mismo para proteger su salud y la de los demás?

[El terapeuta ayuda a que el cliente identifique cambios que pueda realizar en su vida que sean compatibles con las enseñanzas morales de su sendero espiritual, que le permitan experimentar la serenidad y obtener la introspección en su verdadera naturaleza.]

Pasemos a la línea 4 -- “y la sabiduría para reconocer la diferencia”

Esta es la línea que, ciertamente, une todo, ¿no es así? Tenemos que conocer la diferencia entre lo que podemos controlar, nuestros pensamientos y actos, y lo que no podemos cambiar, la ley de la impermanencia. Podemos entrenar nuestra mente a que sienta la serenidad y, con la serenidad y la introspección, no hay temor a la muerte o a morir porque de veras conocemos y podemos experimentar nuestra naturaleza espiritual.

¿Cree usted que conoce la diferencia entre lo que puede controlar y lo que no puede controlar en lo que respecta al VIH? ¿Tiene usted fe en que, si se esfuerza para mantenerse en su sendero espiritual, pueda desarrollar la serenidad y la introspección para echar a un lado cualquier temor relacionado con la muerte o con morir?

[El terapeuta se asegura de que el cliente comprende la diferencia entre sus pensamientos y sus actos (las cosas que puede controlar y que pueden ser dirigidas o a evitar daño o a provocar daño) y la ley de la impermanencia, la cual no puede cambiar. El terapeuta también determina si el cliente tiene algún temor a la muerte o a morir que pueda atenderse dentro del contexto de la Oración de la serenidad.]

Así que esta es la Oración de la serenidad. Es posible que la haya oído antes y que hasta la haya dicho en alguna ocasión, pero apuesto a que nunca pensó que requería trabajo arduo, ¿no es así? Es una tarea ardua, pero una tarea ardua que tiene una recompensa enorme para los que estén dispuestos a llevarla a cabo. La recompensa de la que le hablo es la paz mental que todos queremos, pero que, con frecuencia, se busca en el lugar equivocado. ¿Está listo para meterle el pecho a experimentar su serenidad y a desarrollar la introspección en su verdadera naturaleza? Vamos a continuar con su entrenamiento espiritual.



### Segmento 3 -- Componente experiencial

- Metáfora del gimnasio: necesita ejercitar sus músculos espirituales
- Uso de la serenidad para desarrollar introspección
- Ejercicio de meditación contemplativa en la Oración de la serenidad

**Instrucciones para el terapeuta:** En este segmento, usted hará un entrenamiento espiritual con el cliente enfocándose en la cualidad espiritual de la serenidad y lo ayudará a que utilice dicha serenidad para desarrollar introspección. Explíquelo que, en este ejercicio, continuará trabajando con la Oración de la serenidad. Sin embargo, a diferencia del segmento anterior en el que reflexionó en lo que significaba intelectualmente para él cada línea de la oración, ahora hará una meditación contemplativa en la que practicará estar receptivo a lo que estas palabras signifiquen espiritualmente para él. Enfaticé que este método es propicio para personas de todas las denominaciones religiosas. Si su cliente cree en Dios, usted pudiera describirle el ejercicio que usted hará con él como algo similar a la técnica utilizada en otra tradición religiosa, de leer las escrituras con el corazón, en vez de con la cabeza, para permitir que Dios le hable por medio de las escrituras. Cualesquiera que sean las creencias de su cliente, enfaticé que, mientras que en el segmento anterior se le exhortaba a que pensara en el significado de las palabras en la Oración de la serenidad, ahora en este segmento se le desalienta a pensar en las palabras y, en cambio, se le exhorta a que permita que las palabras le hablen a través de la serenidad en su naturaleza espiritual.

Usted comenzará pidiéndole al cliente que se enfoque en su ancla y que se conecte con la serenidad de su naturaleza espiritual. Su tarea es leer en voz alta la Oración de la serenidad, deteniéndose luego de cada línea para darle las instrucciones. La tarea del cliente es escuchar las palabras con el corazón, en vez de con la cabeza y a escucharlas como si nunca antes las hubiese escuchado. Luego, en silencio, recitará cada línea de la oración permitiendo que su naturaleza espiritual le hable, por medio de las palabras, para darle significado personal a su vida.

Enfaticé que no tiene que hacer ningún esfuerzo. Si no se percata de que surja ningún significado espiritual especial, no hay problema. Aliéntelo a que sencillamente permanezca accesible y receptivo a la sabiduría de su naturaleza espiritual mientras escucha y recita las palabras de la Oración de la serenidad. Al final del ejercicio, el cliente deberá dar gracias por la serenidad que experimentó y por la introspección que logró.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Esta es la parte de la sesión en que trabajamos juntos para ayudarle a fortalecer sus músculos espirituales. Hoy, vamos a trabajar con la cualidad espiritual de la serenidad y posteriormente va a utilizar la serenidad interna para desarrollar introspección espiritual. Vamos a hacer un tipo especial de meditación contemplativa utilizando la Oración de la serenidad. Primero, se enfocará en su ancla para que pueda conectarse con la serenidad que habita en usted. Después le voy a pedir que escuche las palabras de la Oración de la serenidad. Pero, esta vez, quiero que escuche las palabras como si nunca antes las hubiese escuchado. Escuche las palabras con el corazón, no con la cabeza. Luego de que haya dicho la línea en voz alta y usted la haya escuchado con el corazón, entonces usted la recitará en silencio y permitirá que su naturaleza espiritual le hable a través de estas palabras. Permítase estar receptivo a cualquier mensaje espiritual que haya en estas palabras exclusivo para usted. No fuerce nada, no piense en las palabras. Solamente sienta las palabras y deje que el significado espiritual de éstas penetre en usted.

Okey. Póngase cómodo en su silla. No cruce las piernas y descanse los brazos sobre las piernas. Cierre los ojos y respire despacio y profundo varias veces por la nariz. Según lo hace, sienta la sensación de la respiración en el área justo debajo de la nariz y encima del labio superior. Enfóquese en ese punto, en su ancla. Hágalo en silencio por varios segundos. [El terapeuta se mantiene en silencio aproximadamente por 30 segundos.]

Ahora con la mente fija en un punto, continúe penetrando su ancla y sintiéndose que le van llevando a un lugar de profunda paz y serenidad. Sepa que esto es su beneficio innato. Esta es la serenidad de su naturaleza espiritual. Siempre está presente. Solamente tiene que despejar lo que bloquea que usted la experimente. Saque un momento para experimentar la paz y la serenidad. [El terapeuta se mantiene en silencio aproximadamente por 30 segundos.]

Ahora, mientras continúa enfocado en su ancla y sintiendo la paz y la serenidad de su naturaleza espiritual, quiero que escuche mientras leo la primera línea de la Oración de la serenidad. Escuche con el corazón, no con la cabeza. Escuche las palabras como si nunca antes las hubiese escuchado.

“Dios, concédeme la serenidad”

Ahora repita esta línea en silencio y permita que su naturaleza espiritual le hable a través de las palabras. Reflexione en el significado personal que estas palabras tienen para usted. No se preocupe si no le llega nada inmediatamente, sólo permanezca dispuesto y receptivo para recibir cualquier significado espiritual que estas palabras pudieran tener para usted en su vida. [El terapeuta pausa por 30 segundos.]

Y ahora escuche mientras recito la próxima línea. De nuevo, escuche con el corazón, no con la cabeza. Escúchela como si nunca antes la hubiera escuchado:

"para aceptar las cosas que no puedo cambiar”

Ahora recite esta línea en silencio y permita que su naturaleza espiritual le hable a través de las palabras. Reflexione en el significado personal que estas palabras tienen para usted. De nuevo, no se preocupe si no llega nada inmediatamente. Sólo permanezca dispuesto y receptivo a recibir cualquier significado espiritual que estas palabras pudieran tener para usted en su vida. [El terapeuta pausa por 30 segundos.]

Y ahora escuche mientras recito la próxima línea. Escuche con el corazón, no con la cabeza. Escúchela como si nunca antes la hubiera escuchado:

“Valor para cambiar aquellas que puedo”

Ahora recite esta línea en silencio y permita que su naturaleza espiritual le hable a través de las palabras. Reflexione en el significado personal que estas palabras tienen para usted. De nuevo, no se preocupe si no le llega nada inmediatamente, sólo permanezca dispuesto y receptivo a cualquier significado espiritual que estas palabras pudieran tener para usted en su vida. [El terapeuta pausa por 30 segundos.]

Y ahora escuche mientras recito la próxima línea. Escuche con el corazón, no con la cabeza. Escúchela como si nunca antes la hubiera escuchado:

“y la sabiduría para reconocer la diferencia”

Ahora repita esta línea en silencio y permita que su naturaleza espiritual le hable a través de las palabras. Reflexione en el significado personal que estas palabras tienen para usted. De nuevo, no se preocupe si no le llega nada inmediatamente, sólo permanezca

dispuesto y receptivo a cualquier significado espiritual que estas palabras pudieran tener para usted en su vida. Puede que el significado le llegue en este momento o más tarde; tan sólo permanezca dispuesto y receptivo. [El terapeuta pausa por 30 segundos.]

En este momento, voy a recitar la oración completa y usted la hará conmigo en silencio, permitiendo que las palabras le hablen.

[El terapeuta recita la oración completa en voz alta:]

Dios, concédeme la serenidad  
para cambiar las cosas que no puedo cambiar. Valor para cambiar aquéllas que puedo y  
sabiduría para reconocer la diferencia.

Ahora enfóquese en su ancla una vez más. Mientras se enfoca en la sensación producto de la respiración, sienta la paz y la serenidad de su naturaleza espiritual. Sepa que está presente, que siempre estará presente. Sólo tiene que entrenar la mente para que la pueda sentir. Entonces dé gracias por la sabiduría de su naturaleza espiritual, confiado que, con práctica, usted será capaz de percibir su introspección cada vez más. [El terapeuta pausa brevemente.]

Y ahora, cuando esté listo, abra los ojos y retorne su atención a lo que ocurre aquí.

¿Cree usted que entiende la técnica lo suficiente como para hacerla en casa? ¿Tiene alguna pregunta?

#### **Segmento 4 -- Asignaciones de práctica para hacer en casa**

- Continuación: Utilización del plan diario para llenar la mente con su yo espiritual
- Continuación: Renunciar al yo adicto y actuar "como si" fuese su yo espiritual
- Continuación: Estiramiento 3-S<sup>+</sup> diariamente
- Continuación: Auto-observación tres veces al día del esquema del yo (con señal)
- Continuación: Meditación en la respiración (por 55 minutos) terminando con las afirmaciones metta
- Continuación: Hacer la oración o afirmación durante el día
- Continuación: Superación del deseo de usar drogas a través de la observación sistemática de la impermanencia
- Continuación: Uso de las afirmaciones de la meditación *metta* para desactivar emociones negativas
- Continuación: Uso de los rituales de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos para que le ayude a seguir las recomendaciones médicas
- Continuación: Hablar con otras personas con relación a la prueba y las estrategias para la prevención y reducción de VIH
- Continuación: Pedir perdón y perdonar
- Nuevo: **Meditar diariamente en cada línea de la Oración de la serenidad**
- Nueva cualidad espiritual asignada -- **"serenidad"**

**Instrucciones para el terapeuta:** En este segmento de la sesión, se asignan las tareas para hacer en casa. Se recuerda al cliente que seguir por un sendero espiritual requiere de todos los músculos espirituales con los que ha trabajado previamente y, por ende, debe continuar con los ejercicios asignados para hacer en casa y con los nuevos que se le asignarán el día de hoy. Asegúrese de que el cliente sepa en qué página de su cuaderno aparecen los ejercicios para hacer en casa asignados hoy. Luego repáseles con el cliente para asegurarse que comprende lo que tiene que hacer para la próxima semana. El cliente debe continuar con su plan diario, renunciar a su yo adicto y asumir el rol del yo espiritual en todas sus actividades cotidianas. El plan diario debe incluir el estiramiento espiritual, la auto-observación del yo tres veces al día, el ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos, la meditación en la respiración que terminará con las afirmaciones *metta*: “Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”. Note que el tiempo de la meditación diaria se aumentará según se entienda prudente. Dependerá de cómo el cliente esté progresando. Tenga en mente que el objetivo es que el cliente medite una hora diaria para cuando termine con el tratamiento. También continuará utilizando su afirmación u oración espiritual particular siempre que se le presente la oportunidad y sincronizándola con la manera de respirar y de caminar. Superará el deseo, siempre que surja en su diario vivir, al examinar cuidadosamente cómo las sensaciones asociadas con el deseo vienen y van, seguro de que "esto también pasará". Cada vez que tenga una posible interacción negativa con otras personas, deberá decir sus afirmaciones *metta*. También continuará utilizando su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamentos al momento de tomarse los medicamentos relacionados con el VIH y continuará hablándole a los demás sobre la prevención y reducción de daño producto del VIH para que se hagan la prueba. También continuará con su entrenamiento en el perdón. Una vez haya revisado la rutina, se le dará la asignación. La nueva cualidad espiritual que se asignará en esta sesión es "**serenidad**" y la asignación nueva es meditar diariamente en la Oración de la serenidad para contemplar el significado personal que tiene en su vida. El segmento termina como siempre, pidiéndole al cliente que se comprometa a hacer la asignación en casa y a permanecer en su sendero espiritual.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Estamos a punto de concluir. Vamos a repasar su itinerario de entrenamiento para la semana.

**Continuación:** Continuará incorporando todas las prácticas diarias a su plan diario. [El terapeuta se asegura de que el cliente todavía tiene la copia del plan en su cuaderno de anotaciones.] De igual forma, continuará renunciando al yo adicto y actuando "como si" fuese su yo espiritual en todas las actividades del diario vivir, lo que quiere decir que permanecerá libre de drogas [o de cualquier otro comportamiento del yo adicto al que deba renunciar]. ¿Usted cree que puede hacerlo?

Siga con su estiramiento espiritual diario y la práctica de conciencia del momento presente al auto-observarse tres veces al día para conocer qué patrón de hábito de la mente está activo en ese momento. Use la señal de [nombre de señal] para dejar lo que esté haciendo tres veces al día. También continuará con la meditación en la respiración, terminando la misma con sus afirmaciones *metta*: “Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”. Si puede, aumente el tiempo de su práctica a 55 minutos por día. [El terapeuta ajusta el tiempo de la práctica según el progreso del cliente.]

También continúe con su oración o afirmación siempre que tenga la oportunidad, sincronizándola con su manera de respirar y de caminar. Si el monstruo del deseo apareciera, desafíelo. Dígase "esto también pasará" y observe cómo las sensaciones vienen y van. Y no se olvide de utilizar sus afirmaciones *metta* siempre que tenga una

interacción negativa con alguien y para que no se active el yo adicto. Recuerde hacer su ritual de conciencia del momento presente relacionada con los medicamento al tomarse los medicamentos para el VIH y trate de hablar con los demás con relación a la prueba y las estrategias para la prevención y reducción de VIH. También siga trabajando para entrenar su mente en la cualidad espiritual del perdón.

Adicional: Su asignación nueva para la semana es meditar todos los días en la Oración de la serenidad como lo hicimos hoy durante nuestro ejercicio. No la diga sin reflexionar. Comience sintiendo la serenidad de su naturaleza espiritual y permita que el significado de las palabras le hable por medio de dicha serenidad.

La cualidad espiritual que debe encontrar en usted y fortalecer esta semana es "serenidad". Durante nuestra sesión, usted ha demostrado tener acceso a dicha cualidad. ¡Continúe haciéndolo! Lo necesitará para mantenerse en su sendero espiritual.

Compromiso: ¿Puede hacer un compromiso de que permanecerá en su sendero espiritual, hará todas sus asignaciones y contemplará el significado personal que la Oración de la serenidad tiene en su vida?

## Segmento 5 -- Resumen

- El sufrimiento es producto del deseo y de aferrarse a lo que es impermanente.
- Los estados del dolor: negación, enojo, negociación, depresión, aceptación y esperanza
- Los estados tempranos del dolor activan los patrones habituales de la mente, tales como el yo adicto.
- Oración de la serenidad:
  - o Entrene la mente para que sienta la serenidad que ya habita en usted, pero que está obstruida por los patrones de hábito de la mente, como el yo adicto.
  - o Aumente la introspección en su verdadera naturaleza y en la naturaleza impermanente de todos los fenómenos mediante la aceptación, el valor y la sabiduría.

Instrucciones para el terapeuta El próximo segmento de la sesión es el resumen. El propósito de este breve resumen de cada sesión es sintetizar y facilitar la comprensión del cliente. El resumen de esta sesión debe incluir un breve repaso del entrenamiento en sabiduría, enfocado en desarrollar introspección en la naturaleza impermanente de todos los fenómenos creados, incluso del mismo cliente. Recuérdele que, si no es consciente, las etapas tempranas del dolor pudieran ser una invitación para que el yo adicto se active y, de esto ocurrir, pudiera desenfocarse de su sendero espiritual. Repase con él cómo puede utilizar la Oración de la serenidad para lidiar con la pérdida y para entrenar su mente a que perciba la paz y la serenidad de su sendero espiritual.

**Ejemplo del libreto del terapeuta:** Repasemos brevemente lo que cubrimos en el día de hoy. Hoy, continuamos con el entrenamiento en sabiduría, pero también integramos dos entrenamientos a nuestra discusión: dominio de la mente y moralidad. Hablamos del sufrimiento que surge por nuestra incapacidad para aceptar que todo lo que nace, muere; que nada en este mundo es permanente. Discutimos las etapas del dolor por las que pasamos todos cuando experimentamos una pérdida y cómo el yo adicto puede activarse con facilidad cuando estamos sufriendo. Específicamente, consideramos las maneras en que el yo adicto puede mantener a la gente con VIH estancada en la negación, el enojo y la depresión; y cómo todo esto aumenta el sufrimiento que siente al evitar que encuentre significado personal en su vida. Reflexionamos en la Oración de la serenidad y encontramos que, si trabajamos afanosamente para entrenar la mente, podemos sentir la serenidad que, de manera natural, allí reside y que podemos comenzar a utilizar tal serenidad para ganar introspección en nuestra verdadera naturaleza.

## **Segmento 6 -- Estiramiento 3-S<sup>+</sup>**

- Estiramiento 3-S<sup>+</sup> con la nueva cualidad de "serenidad" integrada

**Instrucciones para el terapeuta:** Todas las sesiones de la terapia 3-S<sup>+</sup> terminarán con el estiramiento espiritual. Encontrará una ilustración del estiramiento en este manual al igual que en el cuaderno del cliente. El objetivo del estiramiento, el cual se hará diariamente en casa al igual que al final de cada sesión, es para que el cliente afirme tanto física como verbalmente su compromiso con la práctica espiritual.

En cada etapa del estiramiento, el cual se hará despacio, los terapeutas y el cliente afirmarán en voz alta su compromiso con el sendero espiritual del cliente y con desarrollar la cualidad espiritual que se le asigne durante la semana; en este caso, "serenidad". Las palabras que se digan durante cada etapa del estiramiento son para recordar al cliente que, seguir por un sendero espiritual, requiere que sus pensamientos, palabras, emociones, actos y percepciones sean compatibles con los ideales espirituales más elevados.

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

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

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

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

**Fin**

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