



TANIA ROMO GONZÁLEZ • RAQUEL GONZÁLEZ OCHOA

---

# MANUAL PARA EL CUIDADO DEL ALMA

Quince sesiones de desarrollo humano saludable



**Herder**



Tania Romo González • Raquel González Ochoa

# MANUAL PARA EL CUIDADO DEL ALMA

Quince sesiones de desarrollo humano saludable

[Cuaderno del estudiante]

**Herder**

Diseño de cubierta y formación electrónica: Genoveva Saavedra García  
© Foto de portada: Shutterstock.com / Zamurovic Photography  
Cuidado de edición: Fátima Mondragón

© 2017, Editorial Herder, S. de R.L. de C.V.  
Tehuantepec 50, colonia Roma Sur  
C.P. 06760, Ciudad de México

© 2015, Tania Romo González de la Parra  
© 2015, Raquel González Ochoa

Material de descarga gratuita. Prohibida su venta.

La reproducción total o parcial de esta obra sin  
el consentimiento expreso de los titulares del Copyright  
está prohibida al amparo de la legislación vigente.

**Herder**  
**[www.herder.com.mx](http://www.herder.com.mx)**

# Índice

MI COMPROMISO CON MI BIENESTAR, EL TALLER Y EL GRUPO . . . . .	7
Sesión 1 . . . . .	9
Sesión 2 . . . . .	19
Sesión 3 . . . . .	29
Sesión 4 . . . . .	33
Sesión 5 . . . . .	34
Sesión 6 . . . . .	35
Sesión 7 . . . . .	40
Sesión 8 . . . . .	41
Sesión 9 . . . . .	56
Sesión 10 . . . . .	64
Sesión 11 . . . . .	72
Sesión 12 . . . . .	77
Sesión 13 . . . . .	83
Sesión 14 . . . . .	95
Sesión 15 . . . . .	100
Referencias bibliográficas . . . . .	105



## MI COMPROMISO CON MI BIENESTAR, EL TALLER Y EL GRUPO

1. Me comprometo a asistir a las 15 sesiones de este taller, con el derecho de faltar en dos ocasiones, sean estas justificadas o no. De lo contrario, se me dará de baja. Asimismo, si acumulo tres retardos, estos se tomarán como una inasistencia.
2. Me comprometo a estar presente particularmente en las sesiones 6 y 7 de este taller, porque son parte crucial de esta experiencia educativa. De no hacerlo y según mi circunstancia personal, se me dará de baja del taller.
3. Me comprometo a llegar a tiempo al taller (10:00 h), con 15 minutos de tolerancia como máximo para incorporarme.
4. Me comprometo a cumplir con todas las tareas de la semana.
5. Me comprometo a traer mi bitácora y un lápiz o pluma a cada sesión.
6. Me comprometo a imprimir el material para cada una de las clases y traerlo a todas las sesiones.
7. Tengo derecho a irme a las 14:00 h, hora en que termina la sesión, o más tarde si el taller hubiera comenzado con retraso.
8. Me comprometo a seguir y fortalecer el camino corporal-espiritual en el proceso de autoconocimiento.

9. Soy consciente de que seguir el camino corporal-espiritual requiere el compromiso de no hacerme daño ni dañar a los otros.
  
10. Entiendo que ejercitar mi cuerpo y mi mente en el camino espiritual requiere una fuerte determinación y esfuerzo de mi parte, y me comprometo a trabajar cuidadosamente en mi práctica, tanto en las sesiones del taller como en las prácticas de casa.
  
11. Tengo derecho a expresarme plenamente siempre y cuando no me lastime a mí ni a nadie más.
  
12. Tengo derecho a expresarme verbalmente durante el transcurso de este taller, siempre y cuando no emplee este espacio como tribuna para desahogar mis problemas sin permitir que a mis compañeros les quede tiempo para expresar lo que tienen que decir.
  
13. Tengo derecho a ser escuchado y respetado.
  
14. Tengo derecho a tener mis propios pensamientos y sentimientos.
  
15. Soy completamente responsable de los resultados que obtenga de este taller y estoy enterado de que, entre más participe, mejores resultados obtendré.

**Nombre:**

**Firma:**

**Fecha:**

---

## SESIÓN 1

## LA VERDAD MICROSCÓPICA

(Traducida y editada de Hendricks y Hendricks, 1992)

Se entiende por verdad microscópica aquella que nos habla de la experiencia interna y cómo la percibimos en el momento de vivirla. Es una verdad sobre la cual no hay argumentos en favor o en contra; no da lugar a dudas porque es la verdad de quien la está experimentando. Por tanto, la verdad microscópica consiste en hablar de la propia verdad, la propia experiencia y la manera como se la percibe en el momento en que se externa.

La verdad microscópica tiene un gran valor sanador, ya que el acto de decir lo verdadero acerca de algo que pareciera ser trivial pone al descubierto lo que realmente somos en un nivel de mayor profundidad. Asimismo, el acto de decidir expresar la verdad acerca de sí es un acto de gran valentía pues conscientemente se decide tomar la responsabilidad de la propia vida en vez de elegir anestesiarse y evadir aquellas emociones que perturban.

Una vez que el sistema nervioso se acostumbra a la verdad microscópica, aprende a estar en un estado de conciencia y autoobservación en el cual ya no se necesitará anestesiarse, contarse mentiras, esconder emociones o traicionar acuerdos. Por el contrario, la creatividad comenzará a fluir de manera natural. Por tanto, cuando se adquiere el hábito de expresar la verdad microscópica, esta podrá ser expresada de la manera más simple, sencilla y honesta posible.

## HISTORIA Y VENTAJAS DE LA PRÁCTICA DE CHI-KUNG

El Chi-Kung es una ciencia antigua que forma parte del taoísmo chino y su finalidad es mejorar la salud y perfeccionar la vida a través de la activación del Chi, que significa “aliento”, “aire”, “energía” y “vitalidad”, manifestado en la naturaleza, el cosmos y el sistema humano. Kung significa “trabajo” y es usado para referirse al perfeccionamiento de alguna técnica o habilidad a través del tiempo, con esfuerzo, paciencia y práctica (Yang Tian Cheng, 2003 y Reid, 1998). Así pues, practicar con el Chi —hacer Chi-Kung— implica cultivar

el espíritu y activar la energía de los órganos, vigorizar la musculatura, alcanzar la longevidad, la curación y el adelgazamiento. Esta práctica rejuvenece la fuerza, otorga sabiduría, felicidad, paz, belleza, cuidado corporal, equilibrio y armonía.

El taoísmo es una de las culturas más antiguas del mundo. Su historia tiene más de cinco mil años y se basa en los principios del Tao, que hace alusión a la manera en como la naturaleza funciona y como se desarrolla al máximo nuestro potencial: viviendo en armonía con los patrones y la energía (Chia Mantak y Li Juan, 2001).

Para los taoístas, todos somos parte de la naturaleza y hemos nacido de la energía generada por la Tierra, los astros y los elementos. Sin embargo, con el pasar del tiempo nos hemos olvidado de cuál es nuestro lugar dentro de este sistema, por lo que es indispensable aprender a recuperar la herencia que nos corresponde como hijos de la naturaleza. Nuestro cuerpo, al igual que el universo, es un todo integrado, cada una de cuyas partes se relaciona y depende de las demás. Pero llegar a la edad adulta y tener una vida sedentaria con frecuencia implica dejar de hacer uso de todas las partes del cuerpo. Practicar el Chi-Kung nos hace ser nuevamente como niños, nos ayuda a eliminar la rigidez física y la tensión, nos permite reaprender a movernos de forma libre y natural integrando la estructura y la energía de nuestro cuerpo. En otras palabras, el Chi-Kung nos brinda la oportunidad de ser nosotros mismos y de esta manera reflejar nuestra relación con el todo: nos vuelve parte del universo (Yang Tian Cheng, 2003; Chia Mantak y Li Juan, 2001).

Existen alrededor de tres mil variantes de Chi-Kung, cada una con un grado mayor o menor de movimientos suaves acompañados de una respiración rítmicamente regulada. Aunque fue durante mucho tiempo exclusiva para la preparación de las artes marciales, hoy en día esta práctica se ha extendido. Viviendo en un mundo estresante y lleno de competitividad, el Chi-Kung se ha convertido en una herramienta personal a través de la cual se estimula la productividad, se previenen enfermedades, se armonizan las emociones y se calma la mente (Chia Mantak y Li Juan, 2001 y Reid, 1998).

Con el Chi-Kung también se busca armonizar el corazón, es decir, tranquilizar la mente y el espíritu, y al mismo tiempo armonizar la respiración, que,

por lo general, es precipitada y poco profunda —respiramos únicamente con la caja torácica—. Al armonizar la respiración se busca que el Chi del aire llegue a Tan Tien, comprendido como el campo de la alquimia interior y localizado a la altura del ombligo (Yang Tian Cheng, 2003). Tan Tien es conocido como el mar del Chi (Qi Hai), el origen del mar (Yuan Hai), la puerta de la vida (Sheng Men) o el punto del Chi (Qi Xue).

Respirar desde Tan Tien implica respirar lento y profundo, de forma que al inspirar se pueda sentir cómo el aire pasa lentamente por la nariz y baja poco a poco hasta expandir el vientre y llegar a Tan Tien. Al exhalar, se siente cómo el aire va de regreso lentamente desde Tan Tien hasta salir por la nariz, al mismo tiempo que se va encogiendo el vientre. De esta manera podemos relajar el cuerpo hasta que no quede nada de tensión. Es importante que mientras se practica Chi-Kung el cuerpo se encuentre cómodo y se pueda mover de manera natural, realizando siempre el movimiento desde Tan Tien (Yang Tian Cheng, 2003).

En particular, el Chi-Kung es una disciplina con un enfoque terapéutico que busca integrar cuerpo y mente, energía y espíritu en el alma desde la conciencia. Su práctica permite darnos cuenta de que uno de los orígenes de la enfermedad son los condicionamientos físicos y psicológicos que limitan nuestro desarrollo tanto físico como emocional. Las enfermedades son, en este sentido, avisos del alma de que debemos cambiar o reprogramar esquemas mentales, juicios, pensamientos, sentimientos o actitudes.

### ***Beneficios físicos***

El flujo de la energía o Chi nutre el organismo, lo tonifica y limpia. Para que el cuerpo se mantenga saludable es necesaria una circulación del Chi sin obstrucciones. Los bloqueos del Chi pueden ser resultado de una alimentación deficiente, una vida poco saludable, tensiones emocionales o acontecimientos del pasado que el alma aún no reconcilia. La perseverancia y el tiempo saben retribuir el esfuerzo de los practicantes del Chi-Kung. La mejoría se percibe en los planos físico y mental, y en un mejor estado de salud. Paulatina pero visiblemente, se va elevando la calidad de vida. A continuación se describen

algunos de los beneficios que presenta el Chi-Kung en cada uno de los sistemas del cuerpo humano (Reid, 1998).

**a) Sistema cardiovascular.** Disminuye las pulsaciones del corazón y aumenta su irrigación; aumenta el volumen cardiaco, mejorando la función ventricular; eleva la circulación periférica y cerebral, lo que se traduce en una presión arterial más estable.

**b) Sistema respiratorio.** Aumenta el volumen de ventilación pulmonar y alveolar; regula el ritmo aeróbico.

**c) Sistema digestivo.** Regula, fortalece y acelera la evacuación; elimina grasas; mejora la función gástrica; tonifica el hígado y el páncreas.

**d) Sistema nervioso.** Protege la corteza cerebral de un mecanismo inhibido; regula el sistema nervioso central.

**e) Sistema endocrino.** Regula y mejora las funciones de las glándulas hipófisis, tiroides y suprarrenales, así como de los ovarios y páncreas.

**f) Sistema inmune.** Corrige alteraciones en el timo; aumenta el ritmo y capacidad de linfocitos T; eleva la secreción de inmunoglobulina.

**g) Sistema locomotor.** Fortalece los huesos previniendo la aparición de osteoporosis; aumenta la elasticidad de músculos y tendones; previene problemas de columna como cifosis, lordosis y escoliosis.

**h) Metabolismo.** Activa y regula el metabolismo de lípidos y azúcares, por lo que controla los niveles de colesterol.

### *Calentamiento*

1. Se juntan las manos con una palmada y se frotran entre sí para generar energía. Posteriormente se dan palmadas comenzando por los pies, después por la parte delantera del cuerpo hasta llegar a la cabeza y de regreso por la parte posterior hasta los pies. Esta secuencia se realiza tres veces y tiene el propósito de abrir nuestros canales de energía.
2. Se masajean las orejas de arriba abajo y de adentro hacia fuera, haciendo énfasis en aquellas zonas de la oreja que presentan dolor.

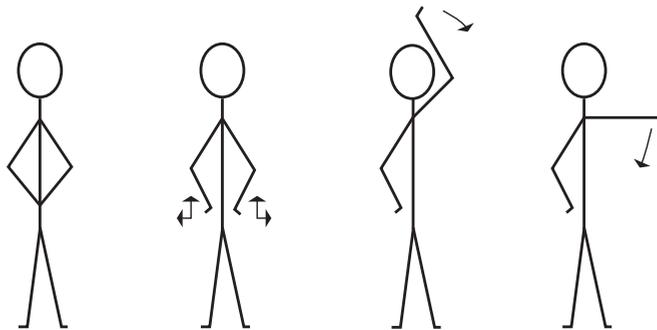
3. Se masajea el cuello desde la base de la nuca presionando con un movimiento de arriba hacia abajo y de adentro hacia afuera, haciendo énfasis en aquellas zonas donde se perciba tensión muscular.
4. Se realizan movimientos del cuello de arriba a abajo —como diciendo que sí— y de izquierda a derecha —como diciendo que no—. Se lleva la cabeza hacia los hombros izquierdo y derecho, haciendo semicírculos hacia adelante y hacia atrás, y círculos completos a la izquierda y a la derecha.
5. Se realizan movimientos de hombros en círculos hacia atrás y hacia adelante.
6. Movimiento de coyunturas: Se mueven las coyunturas de los antebrazos extendiéndolos y con un movimiento circular hacia fuera y posteriormente hacia dentro; se mueven las coyunturas de los antebrazos doblados colocando los codos junto a las costillas para iniciar un movimiento de flexión de arriba a abajo; se mueven las coyunturas de las muñecas con movimientos rápidos de arriba a abajo, de lado a lado; se voltean las palmas de las manos y se realizan movimientos de abajo hacia arriba y de lado a lado.
7. Se colocan las piernas a lo ancho de la cadera con los pies paralelos, lo que se denomina postura justa. Se coloca la espalda derecha y las rodillas semiflexionadas. Con movimientos suaves y relajados, el tronco gira con los brazos sueltos. El movimiento se intensifica en su velocidad hasta que la mano derecha golpea suavemente el hombro izquierdo mientras que la mano izquierda golpea la espalda baja a la altura de los riñones y viceversa.
8. Se efectúa el movimiento de coordinación de la ola: adoptando la postura justa, se entrecruzan los dedos de las manos. Con el pie izquierdo se dibujan círculos hacia afuera, mientras los brazos dibujan una ola hacia la izquierda. Se continúa el movimiento con el pie izquierdo dibujando círculos hacia dentro mientras que los brazos dibujan una ola hacia la derecha. Se repite la misma secuencia con el pie derecho.

9. Se realizan movimientos de cadera: adoptando la postura justa, se realizan círculos con la cadera hacia la izquierda y luego a la derecha. Se detiene el movimiento y la cadera se mueve de lado a lado y, finalmente, de atrás hacia adelante y viceversa.
10. Se juntan las manos con una palmada y se frotran entre sí para generar energía, la cual se lleva a las yemas de los dedos frotándolos. Los dedos se colocan en el hueso de la pelvis y se deslizan dibujando el fémur hasta llegar a las rodillas, las cuales se masajean sin tocar la rótula con un movimiento circular de adentro hacia afuera y viceversa. Con las palmas de las manos en las rodillas se inicia un movimiento circular hacia la izquierda y posteriormente a la derecha, terminando con la flexión y estiramiento de las piernas como haciendo una sentadilla.
11. Movimiento de tobillos: se levanta la pierna izquierda y, manteniendo el equilibrio, se realizan movimientos circulares con el pie hacia afuera, hacia dentro, de arriba hacia abajo y de lado a lado. Se repite la secuencia con el tobillo derecho.
12. Abriendo el compás de las piernas en un ángulo aproximado de 45 grados, se hacen flexiones hacia la izquierda y hacia la derecha sin separar los pies del piso. Para finalizar, se juntan los pies y lentamente se endereza la columna vértebra por vértebra hasta llegar a la postura vertical; lo último en subir es la cabeza.
13. Se efectúa el movimiento de pez: con movimientos rítmicos y relajados de cadera, de lado a lado, que semejan el nado de un pez, se sacude el cuerpo para eliminar la tensión.

### *Secuencia del Chi-Kung*

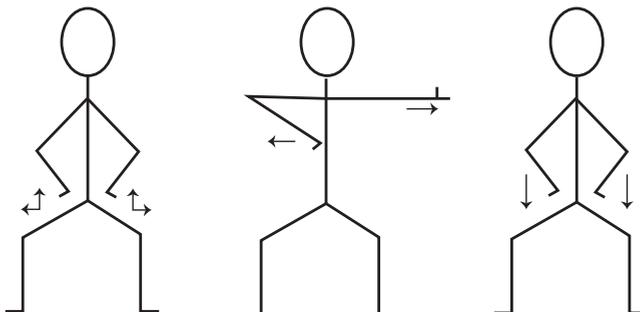
1. Con la espalda recta, los pies juntos, las manos en el vientre debajo del ombligo (mujeres: mano derecha sobre mano izquierda; hombres: mano izquierda sobre mano derecha), la lengua pegada al paladar (durante toda la secuencia) y los ojos cerrados, se realizan respiraciones profundas imaginando que el vientre es un globo que se infla con la inhalación y se desinfla con la exhalación.

2. Con los ojos abiertos y los brazos a los costados, se mueve el pie izquierdo hasta llegar a la postura justa y se flexionan las rodillas ligeramente para dar inicio, con la inhalación, a la secuencia del Chi-Kung.
3. Primer movimiento (“Cielo y tierra”): se inhala dibujando un círculo con ambas manos abiertas, desde el centro hacia afuera, como si se tomara agua con las manos. Sin interrumpir el movimiento, las manos con las palmas hacia arriba suben a la altura del pecho y de ahí la mano izquierda sube con la palma hacia arriba, como tocando el cielo, mientras la mirada sigue esta mano. Al mismo tiempo, la mano derecha baja con la palma hacia el suelo, estirando el brazo, hasta la altura de la pelvis, como tocando la tierra. Exhalando, la mano izquierda junto con la mirada dibuja un semicírculo descendente al costado del cuerpo hasta juntarse con la mano derecha. La secuencia de inhalación y exhalación se repite del lado derecho (mano derecha subiendo al cielo). Toda la secuencia se realiza dos veces de cada lado.

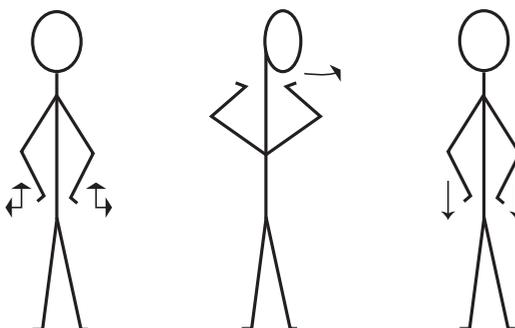


4. Segundo movimiento (“El flechador”): se inhala dibujando un círculo con las manos, al tiempo que se abre el compás de las piernas en un ángulo aproximado de 45 grados, para exhalar al finalizar. Se toma agua con las manos inhalando. Sin interrumpir el movimiento, las manos suben a la altura del pecho con las palmas hacia arriba y, de ahí, el brazo izquierdo se extiende y el brazo derecho doblado se lleva hacia la derecha como si se tuviera un arco y una flecha, mientras se exhala. La secuencia de inhalación y exhalación se repite del lado

derecho (“El flechador” a la derecha). Toda la secuencia se realiza dos veces de cada lado. Se cierra de nuevo el compás de las piernas con la respiración hasta llegar a la postura justa.

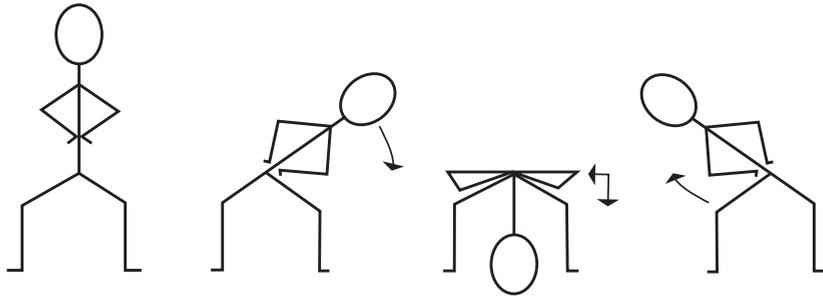


5. Tercer movimiento (“Agua entre las manos”): se inhala dibujando un círculo con ambas manos abiertas, yendo del centro hacia afuera como si se tomara agua con las manos. Sin interrumpir el movimiento, las manos con las palmas hacia arriba suben a la altura del pecho, la cabeza se gira hacia atrás por el lado izquierdo y se mira el talón derecho, mientras se sostiene la respiración. Posteriormente se regresa la cabeza al centro y se exhala con las palmas hacia abajo, mientras las manos llegan a la altura de la pelvis. La secuencia de inhalación y exhalación se repite del lado derecho. Toda la secuencia se realiza dos veces de cada lado.

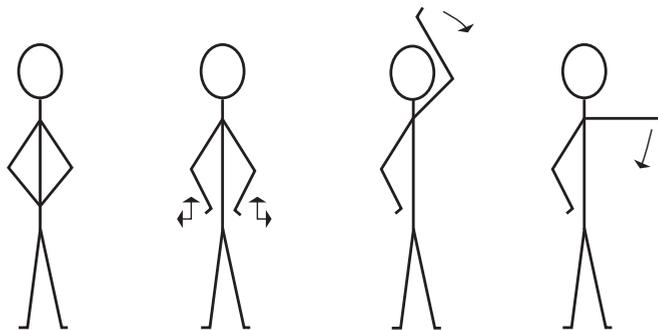


6. Cuarto movimiento: se abre nuevamente el compás de las piernas. Se llevan ambas manos a la cintura inhalando y, sin mover las piernas

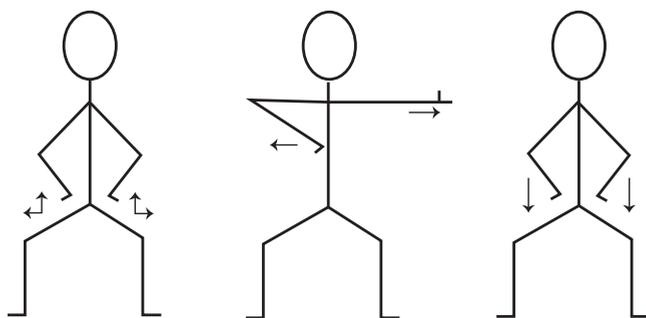
de su posición, se dirige el tronco del cuerpo a la izquierda formando un círculo que va de izquierda a derecha, hasta llegar a la postura inicial. Se repite el movimiento. Posteriormente, la secuencia se realiza del lado derecho del cuerpo. Se cierra de nuevo el compás de las piernas con la respiración hasta llegar a la postura justa.



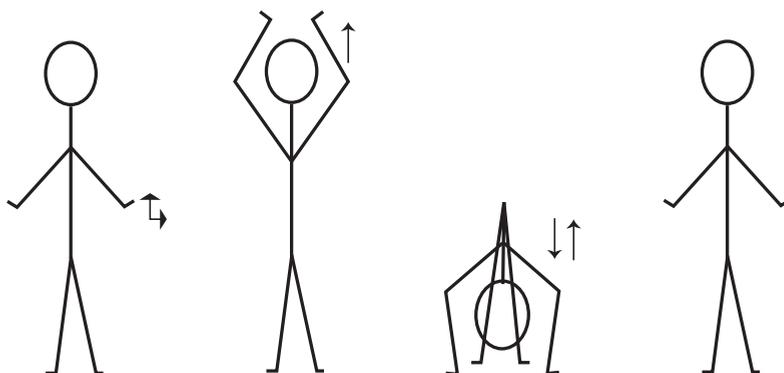
7. Quinto movimiento (“Cielo y tierra”). Toda la secuencia se realiza dos veces de cada lado. Se cierra de nuevo el compás de las piernas con la respiración hasta llegar a la postura justa.



8. Sexto movimiento (“Flechador con puño”): se repite el segundo movimiento pero ahora con las manos en puños. Toda la secuencia se realiza dos veces de cada lado. Se cierra de nuevo el compás de las piernas con la respiración hasta llegar a la postura justa.



9. Séptimo movimiento: se inhala lentamente mientras se levantan con suavidad los brazos hacia afuera y hacia arriba por los lados, mientras la mirada sigue la mano izquierda. Se estiran los brazos hacia arriba con las palmas enfrentadas y se completa la inhalación. Se dirigen las palmas de las manos al suelo, relajando los hombros completamente y estirando los brazos por delante del cuerpo. Doblando las piernas, se toca el piso con las manos. Posteriormente se inhala, se sube el tronco y se extienden las piernas hasta llegar a la postura vertical.



10. El pie izquierdo se junta con el pie derecho y se vuelve a las respiraciones profundas con las manos colocadas en el bajo vientre.

## SESIÓN 2

## IMPORTANCIA Y FINALIDAD DEL RITUAL

En esta experiencia educativa tenemos el propósito de hacer uso del ritual como una herramienta estratégica que nos permita cambiar la visión del mundo vertiginoso en el que vivimos, en donde constantemente nos enfrentamos a una serie de acontecimientos violentos, de corrupción y de apatía que nos hacen creer que la vida no tiene sentido e incluso llegamos a experimentar un vacío que nos resta vitalidad. Aunado a ello, vivir de manera tan rápida y realizando tantas actividades puede ocasionar una desconexión con la espiritualidad y la naturaleza, con las cuales es posible reconectar precisamente a través del ritual.

La palabra “ritual” viene del latín *ritualis*, que es lo relativo al conjunto de actividades religiosas. La palabra se compone del lexema *ritus* (rito) y el sufijo -al. Se sabe que los ritos se han celebrado en la humanidad desde siempre para destacar los momentos importantes de la vida, por ejemplo una expedición de caza o dar sepultura a un familiar. En general las fiestas, celebraciones o ceremonias conmemorativas son manifestaciones sociales de los ritos que se llevan a cabo en todas las sociedades. Los ritos tienen un gran significado histórico, el cual es construido por la misma sociedad. La vida es por tanto un continuo ritual y solo podemos elegir el tipo de ritual que queremos realizar (Gómez-García, 2002; Banderas-Rodríguez *et al.*, 2006).

Un ritual es una actuación simbólica que articula gestos, movimientos (danzas), palabras y/o cantos (melodías), y que en general son dirigidos por personas con cierta autoridad dentro de la cultura o personas de respeto, y realizados en lugares y momentos predeterminados que han sido consagrados para tal fin. Un ritual está compuesto por un conjunto de acciones simbólicas que se repiten a lo largo del tiempo (Gómez-García, 2002).

Gracias a la repetición, el ritual nos enseña cómo articularnos a través del orden o desorden del mundo que ya está establecido, dado que el rito representa total o parcialmente el orden del mundo que podemos conocer (Gómez-García, 2002; Banderas-Rodríguez *et al.*, 2006).

Los rituales tienen una doble función: por un lado, la de reforzar las estructuras sociales por medio de la transmisión de ciertos mensajes y tipos de información que se comunican a través de la codificación y expresión de experiencias básicas, cosmovisiones, valores y actitudes vitales para dar paso a la supervivencia y reproducción. Por otro lado, una función psicobiológica de propiciar que la estructura mental del individuo se adapte a los cambios, por ejemplo un funeral, donde es posible asimilar que la persona fallecida se ha ido.

De manera general, las funciones del ritual están integradas por aspectos sociales, psicológicos, somáticos y ecológicos, que son indisolubles y que combinan el ejercicio mental, estético y corporal para así reorganizar la buena marcha del mundo. Por lo tanto, cuando se practica un ritual, los individuos se comunican y se organizan permitiendo su integración con el sistema y entre sí, así como la integración de la sociedad en su conjunto con un ecosistema natural y con lo divino. De esta manera el ritual cumple con la función trascendente de conectar el consciente, el inconsciente y el inconsciente colectivo (Gómez-García, 2002; Banderas-Rodríguez *et al.*, 2006).

Nakken (1988) refiere que los rituales tienen que ver con la fe y con la vida, porque cuando las personas se reconectan consigo mismas y con otras pueden llegar a desarrollar fe, confianza y amor. Es así como comienzan a conectarse con lo sagrado, sintiéndose parte de un todo.

El sentido del ritual en el taller es formar un círculo de confianza y unidad. La finalidad es romper esa separatividad individual y grupal para así llegar a una profunda reconexión con la naturaleza, con nosotros mismos y con nuestro entorno.

A lo largo del taller se llevará a cabo el ritual del canto *Om namah shivaya*, un mantra —canto o vocalización— del linaje de los monjes Siddha que nos inicia en la invocación para el gran redentor. *Om* es la vibración primordial a partir de la cual el universo se ha planteado. *Namah shivaya* es el medio para la salutación a Shiva, el ser todopoderoso, ser de todos, gurú, la encarnación de *sacchidananda* que es la existencia, la conciencia y el gozo absolutos. Es aquel que impregna todas las formas y el fundamento de todo. Cantando este poderoso mantra purificamos el cuerpo y la mente, despertando con ello la experiencia del ser interior.

La versión de *Om namah shivaya* empleada está basada en la melodía clásica de India “Bhupali raga”, la cual inspira sentimientos de profunda alegría, armonía y tranquilidad. La melodía fue compuesta originalmente en junio de 1989 por la Ganeshpuri Fire Curse. La grabación se hizo el último día del Blue Pearl Experience Course, celebrado en la sala de meditación del Ashram Shree Muktananda el 16 de septiembre de 1989 en Nueva York y transmitido en vivo a todo el mundo.

Se espera que este ritual inspire e incremente el compromiso para con el taller y que genere ese sentido de pertenencia y unidad que fomente una reconexión profunda con el entorno y la naturaleza, así como una verdadera espiritualidad.

#### ELEMENTOS Y FINALIDAD DEL ALTAR

La palabra “altar” proviene del latín *altare*, de *altus*, que quiere decir “elevado”. Es un espacio o estructura que se utiliza para la realización de un culto religioso. En la antigüedad, los altares se ubicaban en sitios donde hubiera un montículo de tierra o piedra, o una tabla colocada sobre gradas, en donde se depositaban ofrendas y/o se realizaban sacrificios a la divinidad (Wikipedia, 2015).

Hubo un tiempo en que el altar romano se establecía en casa, pero después empezó a establecerse en espacios dedicados a la comunidad. Se construía un mueble de madera más o menos trabajada para que pudiera ser desplazado a distintos lugares, ya que los sitios para realizar cultos para la comunidad no estaban definidos. A partir del siglo IV d.C., los altares cristianos empezaron a realizarse en el ábside, es decir, en la cabecera de la iglesia, en forma circular o poligonal. Posteriormente se volvieron inamovibles y eran confeccionados con piedra o mármol. Por lo general, el altar cristiano cubría un sepulcro sellado donde reposaban restos o reliquias de algún mártir. Además, donde se guardaban la hostia y el cáliz, debían tener una piedra de consagración denominada *ara* que se colocaba en el centro del altar, generalmente embutida en su tablero, para la celebración de la Eucaristía (Wikipedia, 2015).

En los primeros siglos de nuestra era, el altar se situaba en el centro del presbiterio y el oficiante estaba de cara a los fieles; sobre él se ponían los objetos rituales y de culto y daba mayor relevancia al oficiante (normalmente un sacerdote), de manera que quedara separado del resto de los asistentes al oficio y se acentuara su contacto con la divinidad (Wikipedia, 2015).

El altar, por tanto, se compone normalmente de una mesa donde el sacerdote ora y de una serie de elementos simbólicos como una cruz latina (con o sin la figura de Jesucristo), o una vela que representa el principio y el fin con las letras alfa y omega (Wikipedia, 2015).

Un altar se puede dedicar a un dios, santo o personaje relevante de una creencia. Asimismo, en todas las tradiciones existen altares sagrados que nos recuerdan nuestra conexión profunda con el ser superior (Wikipedia, 2015).

Existen diversas formas de crear un altar, dependiendo de la tradición o religión que se profese. En este caso presentamos información sobre la construcción y representación de un altar budista. Para construir el altar en primer lugar debes seleccionar un espacio destinado a la representación del templo o lugar sagrado, cuyos elementos más importantes son: el altar, un cojín de meditación y una pequeña mesa. El altar es el lugar donde colocas tus objetos sagrados, fotos y textos que te inspiran y ayudan en tu práctica. Debe ser un espacio limpio, ordenado y los objetos tienen que estar en un nivel más alto que tu cabeza cuando estás sentado, para que puedas ver hacia arriba. Cuando comiences a hacer tu altar, asegúrate de limpiar muy bien el espacio y quemar incienso para purificarlo. Debes tenerlo limpio y ordenado diariamente y será necesario hacer ofrendas (Casa Tibet México, s/f).

#### *Los objetos y lo que estos representan*

Por lo general, un altar contiene objetos que simbolizan la mente, el cuerpo y el alma de un ser iluminado, los cuales tradicionalmente se representan con una foto o figura de un guía espiritual, así como con un texto sagrado. En este caso, el altar no se va a utilizar para realizar peticiones ni rezar, y si en él colocaste una imagen de Buda, esta funcionará solamente como un recordatorio del potencial que tienes

tú mismo para alcanzar el despertar. Ese potencial, esa semilla, se conoce como *Bodhichita* (Casa Tibet México, s/f).

### *Ofrecimientos*

Si no tienes nada que ofrecer —tiempo, conocimientos, medios— puedes quemar incienso u otra cosa similar. Pero si tienes espacio y no hay nada que te lo impida, ¡hazlo! ¡Ofrece algo! ¡Esto generará muy buenos méritos! Los ofrecimientos son ocho y se disponen en cuencos o algo equivalente, que pueden ser más grandes o más pequeños según sea el propio altar. Entre un cuenco y el siguiente se deja por espacio el tamaño de un grano de arroz (Casa Tibet México, s/f).

Ordenados de izquierda a derecha los ofrecimientos son:

1. Agua para beber. Puede ser agua fría o imaginar que está fría y cristalina.
2. Agua para lavarse. Puede ser agua tibia o imaginar que su temperatura es agradable.
3. Flores. Si prefieres no molestar a las plantas vivas, es posible tener algunas flores artificiales.
4. Incienso. Se llena el cuenco con arroz y se colocan dos varillas de pie, apagadas y cruzadas en forma de X.
5. Luz. Puede ser una vela o una lamparilla de aceite, pero para evitar riesgos puedes colocar una pequeña vela y dejarla apagada, o algún otro sistema parecido que permita ofrecer una pequeña luz natural sin peligros.
6. Perfume. Una velita aromática, por ejemplo, o alguna otra cosa que desprenda un olor agradable.
7. Comida. Puedes poner comida que no ensucie y no vaya a estropearse o atraer animales. Por ejemplo, una pieza de fruta.
8. Música. Puedes colocar unas campanillas tibetanas o algo similar, pero esto es opcional. Lo habitual es poner las otras siete ofrendas e imaginar la música, o hacerla sonar en presencia del altar. Puede ser música tradicional, cánticos de mantras, etcétera.

### *Colocar los ofrecimientos por la mañana*

El ofrecimiento se hace por la mañana y se recoge por la noche. Los cuencos se preparan en la misma mañana o pueden dejarse preparados desde la noche anterior. Deben limpiarse por dentro con un paño haciendo tres círculos hacia la izquierda para purificar y tres veces hacia la derecha para generar méritos (Casa Tibet México, s/f).

Mientras se coloca cada elemento se recita *Om ah hum*, que es el mantra de las tres puertas (cuerpo, palabra y mente), el cual se explica más adelante. Si haces la ofrenda de agua, llena el primer cuenco por la derecha casi hasta el borde usando una jarra. Agárralo con cuidado y vierte casi toda el agua en el cuenco siguiente, siempre de derecha a izquierda. Agarra el segundo cuenco y vierte casi toda en el tercero, y así sucesivamente hasta que cada uno tenga un poco de agua. Termina de llenarlos todos casi hasta el borde con la jarra. En cada uno, visualiza mentalmente ese ofrecimiento (flores preciosas, comida fantástica, etcétera). También puede teñirse el agua con un poco de azafrán (Casa Tibet México, s/f).

### *Retirar los ofrecimientos por la noche*

Antes de irte a dormir, debes retirar las ofrendas en el orden inverso a como las pusiste y de nuevo recitando *Om ah hum*. Con el paño se vuelven a limpiar (o secar, en caso de haber agua) los cuencos, tres círculos hacia la izquierda y tres hacia la derecha. Durante la noche se dejan siempre boca abajo porque no es correcto presentar ofrendas vacías a las deidades. El agua se tira o se reutiliza, la vela y el perfume pueden permanecer encima del cuenco invertido, la comida se puede comer y el incienso clavado en el arroz puede quedarse igual (Casa Tibet México, s/f).

El agua puede tirarse por el lavabo pensando que estamos haciendo una ofrenda a los seres que viven en ríos, mares, etcétera, o puede echarse en las macetas para que se alimenten las plantas. Según se va limpiando cada cuenco para dejarlo boca abajo, se debe prender una varilla de incienso (diferente de las que tenemos puestas en forma de X) y dar con ella tres vueltas alrededor de cada cuenco. Entonces ya puede dejarse en su sitio, listo para la mañana siguiente (Casa Tibet México, s/f).

Como se dijo antes, es conveniente mantener limpia la habitación. Si es tu dormitorio, no esperes a que lo haga la empleada de hogar, tu madre o tu pareja. Hazlo tú mismo y mientras tanto piensa que limpias tus defectos, tus pensamientos, palabras y actos poco virtuosos. Si quieres, puedes también ducharte con esa misma visualización mientras limpias tu cuerpo (Casa Tibet México, s/f).

Al colocar nuestras ofrendas en línea recta, simbolizamos el camino directo hacia la iluminación. La distancia de un grano de arroz —entre cada cuenco y también entre la superficie del agua y el borde del recipiente— representa lo cerca que podemos estar del despertar (Casa Tibet México, s/f).

Hay algo especialmente importante que debe observarse durante el día: comer la ofrenda de comida antes de llegar el momento de retirarla es considerado muy grave, y hace que el ofrecimiento no sirva para la acumulación de méritos. Lo mismo pasa si te arrepientes de haber hecho la ofrenda (Casa Tibet México, s/f).

Si no tienes cuencos, puedes hacer una ofrenda visualizada mentalmente, pero debe haber una buena motivación, por ejemplo que no hayas encontrado los recipientes adecuados, no disponer de tiempo o evitar molestias a alguien que duerme cerca, ya que si el ofrecimiento no se hace simplemente porque no queremos dar nada material se genera mal karma. Si piensas que podrías arrepentirte por algún motivo, entonces pon aunque sea incienso (Casa Tibet México, s/f).

#### *El mantra Om ah hum*

Estas tres sílabas son el cuerpo, el habla y la mente, y corresponden a los chakras (puntos de energía) de la coronilla, la garganta y el corazón. Hay que recordar recitarlo durante el tiempo en que manipulamos nuestro altar, ya sea al limpiarlo, al colocar las figuras o las imágenes, o al hacer los ofrecimientos (Casa Tibet México, s/f).

Es necesario tener presente que el altar no es solo un conjunto de figuras o fotos de seres ajenos a nosotros, sino que es un recordatorio de que al generar méritos hacemos germinar la semilla de nuestra propia budeidad (Casa Tibet México, s/f).

Contemplando el significado de algunos elementos, la sal es el principio de cristalización; representa la estabilidad. El agua es fuente de la vida; en algunas culturas simboliza la pureza del alma. Las llamas de las velas y veladoras significan la luz, la fe y la esperanza (Casa Tibet México, s/f).





## SESIÓN 3

DEJARSE TOMAR POR LA CONEXIÓN: ABRIR NUESTROS SERES,  
LA RESPIRACIÓN, EL CUERPO, LOS SONIDOS Y EL SILENCIO

(Traducido y modificado de Macy y Young-Brown, 1998)

La noción de poder y nuestra voluntad están profundamente mal entendidos. No entendemos ni siquiera la relación con nosotros mismos, que es la fuente de una voluntad real, la cual reside en el contacto con nuestro ser profundo. Esto sucede porque no sabemos qué es nuestro cuerpo y dónde reside nuestro ser orgánico, pues lo asumimos como una máquina que nos sirve.

La muerte es cierta, pero el momento en que llegará es incierto. La reflexión acerca de este hecho nos lleva a apreciar el precioso regalo que es estar en este instante, al percibir sus detalles, su aroma, el único que poseemos. En este contexto podemos asumir una voluntad humilde y perceptiva de distinguir la conexión que tenemos con el entorno inmediato, las plantas, el aire, los compañeros, el planeta y el universo. Uno de los vehículos fundamentales que sirve para tomar conciencia de esta conexión es el intercambio de la respiración. El tomar conciencia de nuestro respirar nos permite vivenciar la naturaleza que tenemos de sistemas abiertos e interdependientes.

El equilibrio gaseoso y respiratorio de la atmósfera es infinitamente maravilloso. En la atmósfera existe un 21% de oxígeno que se mantiene relativamente constante desde hace millones de años. Si este porcentaje aumentara unos cuantos puntos, la atmósfera se incendiaría ya que el oxígeno es el elemento básico para la combustión.

De ser menor el porcentaje, los humanos y demás seres dependientes del oxígeno moriríamos asfixiados. Este equilibrio depende de la capacidad regenerativa de la biósfera (el superorganismo Gaia) para responder instantánea y globalmente a todos los procesos que tienden a alterarlo. La biomasa de organismos fotosintéticos es el componente central en esta capacidad homeostática. Este equilibrio está siendo destrozado por la deforestación de los bosques y por el cambio climático global. Existen cálculos que indican que, en un periodo de 30 a 40 años, el equilibrio entre producción y consumo de oxígeno se

romperá. Las consecuencias serán desastrosas para la vida y para la humanidad.

Por otra parte, podemos considerar los eventos de inspiración y expiración. A cada ciclo de la respiración millones de moléculas entran y salen de nuestro cuerpo. Los gases nobles no tienen las características para ser absorbidos por la sangre, por lo que después de estar en contacto con la estructura microscópica de los pulmones son expelidos. Cálculos que consideran el número de átomos de gases nobles en la atmósfera, la velocidad de respiración, la movilidad de estos átomos a través de la atmósfera, etcétera, nos permiten saber que cada átomo de gas noble que ha respirado una persona será respirado por cada uno de los seis mil millones de humanos varias veces en el periodo de una vida humana.

Más aún, dado el carácter inerte de estos gases es factible asumir que sus átomos fueron respirados por Buda, Cristo, Mahoma, Cervantes y otros, generándose así una trama transgeneracional. Finalmente, si consideramos la gran variedad de efectos cuánticos y energéticos que permiten intercambiar información entre los átomos, moléculas, estructuras y procesos vitales, podemos entender el diálogo eterno hipercomplejo que implica esta danza de respiración. Todo esto nos permite sentir la profunda interconexión entre la trama de la vida de este planeta y el universo, interconexión que subyace a pesar de nuestro egocentrismo aislacionista.

En el acto de respirar conscientemente reconstruimos nuestra cognición expandiéndola desde los estrechos límites de lo racional hacia un saber orgánico y corporal. Simultáneamente, este acto nos evidencia lo absurdo de concebirnos y racionalizarnos como seres aislados. Reflexionemos en que cada acción contaminadora en la tierra, cada toxina expelida hacia la atmósfera está al alcance de nuestra respiración. El no hacernos conscientes de ello por miedo o ecoalfabetismo no evita que sea así, que nos afecte y que altere la totalidad de la trama viviente y planetaria.

Sentimos, pues, a través de la respiración, el dolor y el daño de las toxinas en nuestro cuerpo y en la tierra. El dolor también nos une. A lo largo del ejercicio podemos avanzar hacia percibir el dolor que senti-

mos por el mundo, para tomar experiencia de este hecho real. La respiración que seguimos llevando a cabo ahora, diariamente, nos permite encontrar sentido a ese dolor, tal como a una mujer en el alumbramiento el dolor le da el poder y el sentido para encontrar las respuestas en su cuerpo al proceso crítico que está viviendo. Por lo tanto, el dolor tiene un profundo sentido de vida. Su resignificación y el cambio es posible en el contexto de comprensión de los conceptos de la enfermedad como camino y de la crisis como oportunidad.

Todos aquellos atropellos a la integridad planetaria son también agresiones a nuestro cuerpo, es decir, llegan y afectan también a nuestro ser. Nuestro cuerpo registra y resiente las consecuencias de este daño, pero nuestra mente se niega a considerar y darle importancia a esta información, pues tenemos miedo de sentir y darnos cuenta. Nuestro miedo no expresado y no reconocido está en cada parte de nuestro cuerpo, tanto materialmente en las toxinas como mentalmente en el estrés. Pero al mismo tiempo existen fuentes de goce y alegría excepcionales en nuestro cuerpo: las sensaciones, visiones, sonidos, texturas y movimientos que nos conectan con nuestro mundo. Tal como lo percibía San Francisco: “Nuestro cuerpo es nuestro más cercano vínculo y conexión con el planeta.” Quizá hace apenas unos minutos, y seguramente a lo largo de la mayor parte de nuestras vidas, hemos intentado contender con los problemas, la información y con nuestra vida a través del pensamiento racional. Hemos hecho esto tal como si fuéramos un cerebro en el extremo de una lanza. Ahora dejemos que nuestro cuerpo, la integridad de nuestro ser, nos diga lo que percibe y sabe con la biología del conocer.







## SESIÓN 6

## COMPARTIR NUESTRO DOLOR

(Traducido y editado de Macy y Young-Brown, 1998)

Vivimos en una cultura de negación de nuestras emociones donde aprendemos a muy temprana edad que no podemos confiar en ellas; de hecho, si reflexionamos un poco, nos daremos cuenta incluso de que apenas sabemos cuáles son. Deseamos sentirnos bien y aprendemos que para lograrlo debemos evitar cierto tipo de emociones, en especial aquellas consideradas negativas, como la ira, el dolor y la desesperanza. Nuestra sociedad está permeada por esta actitud y es casi un tabú reconocer que de hecho las sentimos, pues si expresamos el horror que tenemos ante lo que está sucediendo en nuestro mundo, por ejemplo, hacemos que aquellos a nuestro alrededor se sientan incómodos. Más aún, si continuamos con estas emociones, quizá nos sugerirán que tomemos algún medicamento o que busquemos ayuda psiquiátrica. Y si tomamos este consejo y hablamos con un profesional sobre el dolor que sentimos cuando, por ejemplo, oímos llorar a los árboles, ellos no podrán validar estas opiniones y emociones, y en su lugar dirán que estamos enfermos. Así, nuestras emociones serán reducidas a una patología personal; nos dirán que algo está mal en nosotros. El estado de nuestro mundo es ignorado. Podemos querer hablar con el psiquiatra sobre la gente sin hogar que a veces encontramos en la calle, pero, cuando mencionamos nuestra depresión, él deseará hablar con nosotros sobre nuestra niñez.

Negamos nuestras sensaciones, pero ¿cómo sobrevivimos y cómo lo hicieron nuestros antepasados antes de que esta parte racional en nuestro cerebro se desarrollara? Vivimos en una cultura de la negación, aprendemos a elegir las emociones “aceptables” mientras que otras no lo son. Somos seres completos. La gama humana de emociones es una parte significativa de nuestra inteligencia; nuestros cuerpos las experimentan todas, nos guste o no, y reprimir emociones como cólera y desesperanza nos lastima y toma una enorme cantidad de energía.

En este contexto, el dolor que experimenta actualmente la Tierra suele ser reducido a una patología puramente personal. Es decir, si

sentimos que podemos oír a los árboles gritar, entonces hay algo mal en nosotros y por tanto necesitamos tomar medicamentos o hablar de nuestra niñez con algún especialista. Pero nadie consideraría seriamente la posibilidad de que tenemos oídos sensibles. El tabú está no solamente en el compartir emociones profundas sobre el estado del mundo, sino que en general no esperamos ir a una fiesta y que alguien comience a hablar sobre el miedo intenso que siente por la destrucción del mundo o algo similar. Si habláramos de eso, la gente se sentiría muy incómoda y pediría que nos *alivianáramos*, tomáramos un sedante o visitáramos al terapeuta, ya que ha de haber algo mal si nos sentimos de esa manera. Pero la realidad sobre estas emociones es que son una parte muy profunda de nosotros, más profunda que nuestro intelecto. Si miramos a cualquier mamífero podríamos ver que ellos comparten esta clase de emociones con nosotros. Imaginemos por ejemplo la cara de un perro cuando se despierta al escuchar que alguien se acerca. En un lapso de dos o tres segundos, desde el estado de sueño hasta el estado de vigilia, las orejas se ponen en punta, alertas, y ocurren cerca de 20 diversas sensaciones que se reflejan a través de su cara en un espacio muy corto de tiempo. Esas sensaciones son el reflejo de la decisión que toma de acuerdo a lo que sucede, a lo que percibe, a lo que se acerca, ¿un gato?, ¿debo correr?, ¿debo ignorarlo? Todas esas decisiones serían tomadas a nivel de sensación, el perro realmente no pensó, las sensaciones allí estaban.

Ahora consideremos el hecho de que cada uno de nosotros proviene de antepasados que, a lo largo de cuatro mil millones de años, sobrevivieron al nacimiento y tuvieron bastante tiempo para reproducirse. Algunos científicos han estimado que de todas las especies que han pisado la tierra, solo el 0.1% ha sobrevivido. A cada paso, millones de seres han desaparecido antes de que pudieran reproducirse. Los seres humanos tenemos en común que cada uno de nuestros antepasados no humanos pudo seguir en esta tierra y que si uno de ellos no hubiera podido hacerlo no estaríamos aquí, el proceso evolutivo que dio origen al humano fue gracias a la sobrevivencia de todas esas especies en la tierra. Eso es innegable y se dio muy recientemente sin la ayuda del hombre. Así que ¿cómo fue el proceso? ¿Cómo sabían lo que debían

comer? ¿Cómo sabían lo que tenían que hacer? ¿Cómo sabían reconocer entre lo seguro y lo peligroso?

El pensamiento tiene sus aplicaciones, pero admitir que sea la única inteligencia que tenemos es algo arrogante. La vida es una red; somos como una hoja en un árbol. Decir que la hoja es la única parte inteligente es ridículo. ¿Cómo podría la hoja ser más inteligente que el árbol? El árbol, como ser completo, es la mayor inteligencia. De igual forma podemos ver que Gaia (nuestra Madre Tierra) tiene una mayor inteligencia; no importa cuál sea la nuestra, pues somos en función de ella. Estamos desconectados de la inteligencia de la Tierra y para darnos cuenta solo hay que mirar la clase de mundo que estamos creando.

Cualquier mamífero sensible experimenta emociones de desesperanza, rabia y confusión frente a la posibilidad de su propia extinción. Las hemos sentido a través de las emociones, intuiciones o instintos de nuestros antepasados desde hace cuatro mil millones de años. Estos seres no intelectualizaban las emociones o los peligros; vivían en y con la naturaleza, no separados de ella.

Con el pensamiento y la definición del mundo negamos las emociones, uno de cuyos efectos es que perdemos gran cantidad de energía ya que nuestra vida-fuerza se manifiesta, entre otras formas, a través de las emociones. El pensamiento nos distrae y la emoción nos pone atentos. Si un primer golpecito en el hombro no logra llamar nuestra atención, entonces puede ser que el hombro sea golpeado con más fuerza para lograrlo. Algunos autores plantean que la lucha con el pensamiento nos conduce a la pérdida de sentido y a una apatía por la que creemos que todo es demasiado difícil y que no hay nada que podamos hacer. Sin embargo, una vez que demos la bienvenida a nuestras emociones, confiemos en ellas y aceptemos las emociones de los otros, veremos que es un ambiente seguro y que la energía se libera, al ser su naturaleza el empoderamiento y la alegría. De hecho, la clase de alegría que sentimos en un contexto de negación es frágil, porque si constantemente decimos “todo está bien” y obviamente no es verdad, entonces la alegría que se construya en ese supuesto bienestar será falsa y generará desesperanza en cualquier momento. Nuestras sensaciones son como una especie de onda que, cuando intentamos presio-

nar, se agita. No debemos negar ciertas emociones (dolor, tristeza, ira, miedo, etcétera), ya que al negarlas nos llenamos de confusión.

No es verdad que podamos encontrar alegría con la negación. Cuando confiamos en estas emociones y les damos cabida en un círculo seguro, no puede haber daño. En nuestra experiencia ningún daño se ha generado y nunca hemos perdido a alguien durante el proceso de ir hacia nuestras emociones. Así pues, te exhortamos a que vayas tan profundamente como puedas. Busca tus límites, salta sobre ellos y así lograrás crear un espacio dentro de ti que espontáneamente se llenará con las emociones que tú desees: alegría y éxtasis. Nos volvemos capaces de contender con ellas en el momento en que nos damos cuenta de que no podemos elegir las que deseamos de las que no. Tan solo podemos traer emoción a nuestras vidas.

En este sentido, tenemos la convicción de que la dirección que debemos seguir es aprender a confiar en nuestras emociones. Recordemos que son ellas las que nos mueven, no los pensamientos, lo cual es probablemente lo que quiso decir el Dalai Lama al expresar: “La decisión para salvar nuestro entorno debe venir del corazón.” Si estas emociones nos proveen de fuerza y compasión, entonces tenemos algo con lo que podemos crear el cambio. Pensamos que esta es la razón por la que el monje budista vietnamita Thich Nhat Hanh dijo: “La cosa más importante que podemos hacer es oír dentro de nosotros mismos el llanto de la tierra.” Solamente así estaremos preparados para sentir el dolor que puede curar el dolor. Hay también un refrán budista antiguo de Shantideva que dice: “Deja que todas las penas crezcan en mí”, lo cual es realmente interesante porque sugiere que no solo podemos sentir nuestros propios dolores, sino que además, al dejar crecer este dolor, invitamos a las emociones. Es decir que no va a dañarnos sino, por el contrario, será curativo para nosotros y para la tierra.





## SESIÓN 8

## LAS MÁSCARAS DE LA ADICCIÓN

En el pasado, el término adicción fue usado dentro de un ámbito limitado al alcohol y a otras drogas, pero hay millones de adictos que nunca han utilizado sustancias estimulantes y sin embargo tienen una adicción. Por ejemplo, hay adictos al alimento, al juego, al sexo, cleptómanos, adictos al trabajo, compradores compulsivos y muchos otros que tienen vidas atravesadas por el aislamiento emocional, la vergüenza y la desesperación. Así pues, ¿cuál es la verdadera fuente de las adicciones? (Nakken, 1998).

Todos utilizamos ocasionalmente objetos o acontecimientos para evitar hacer frente a ciertas situaciones. La diferencia entre aquello y la adicción es que esta última es una forma de vida en la que la persona pierde control y consigue bloquear la vida a través de una evasión emocional. Los adictos postergan la vida como manera de autosatisfacerse. Desarrollan una relación con un objeto esperando conseguir que sus necesidades se resuelvan. Esta es la locura de la adicción, ya que las personas normalmente consiguen satisfacer sus necesidades básicas de afecto a través de una conexión emocional íntima consigo mismos, con otros o con la comunidad. En las relaciones humanas la conexión con otros es un acto de dar y recibir. Sin embargo, los adictos dejan de relacionarse con otros y se enfrascan en una relación adictiva que genera un aislamiento emocional. Las adicciones hacen la vida del individuo muy solitaria y aislada, lo que crea una mayor necesidad en el adicto (Nakken, 1998).

La adicción es una enfermedad o un proceso progresivo en que el individuo, al relacionarse con ciertos objetos y acontecimientos, compra promesas falsas y vacías: alivio, seguridad emocional, la sensación de estar completo y de intimidad con el mundo, en la búsqueda de satisfacer sus necesidades. La relación adictiva es una relación interna basada en la interacción con el yo y la personalidad adictiva; es decir, es una relación uno-uno. Por lo que la adicción es una enfermedad en la cual la relación primaria del adicto es con objetos o acontecimientos y no con la gente. Conforme pasa el tiempo, para el adicto se vuelve natu-

ral tratar a otros y a sí mismos como objetos, lo que conduce eventualmente a una mayor distancia y aislamiento que genera que se exponga a diversos peligros (Nakken, 1998).

La enfermedad adictiva se da muy profundamente dentro de la persona, ya que el sufrimiento está ocurriendo en un nivel emocional. La adicción es un proceso lógico y sigue una progresión lógica, pero se basa fundamentalmente en una lógica emocional, no de pensamiento. Las necesidades emocionales a menudo son urgentes y obligatorias. La lógica emocional trabaja para satisfacer esta urgencia incluso si esta no se halla dentro de los intereses de la persona. Para los adictos, el objeto o acontecimiento comienza a ser tan importante que intentan llenar sus necesidades emocionales y de intimidad con la adicción, lo que se convierte eventualmente en una relación emocional primaria (Nakken, 1998).

Al experimentar un cambio de humor, los adictos creen que han resuelto sus necesidades emocionales. Intentan autosatisfacerse al evitar la realidad y al no asumir responsabilidades en ella. Sin embargo, la adicción es una manera ineficaz de lograr satisfacer tales necesidades, ya que el cambio de humor generado crea solamente una ilusión de autosatisfacción. Lentamente, los adictos comienzan a depender del proceso adictivo para sentirse satisfechos y para definir quiénes son. Sus vidas se convierten en la búsqueda de su adicción. En este sentido, el viaje comienza cuando la persona experimenta el éxtasis (o cambio de humor) producto de la relación con los objetos o los acontecimientos, lo que les da la ilusión de control, comodidad y perfección: conexión íntima. Este es el principio del ciclo adictivo. Si se pudiera hacer un diagrama de la adicción, habría un movimiento con muchas cumbres, valles y mesetas, similar a un electrocardiograma, ya que la adicción pasa por momentos placenteros de corta duración y también por momentos de gran desasosiego o *craving* emocional. El *craving* emocional se convierte en una señal de desconexión y actuación emocional y no una señal para conectarse consigo mismo o con otras personas. El ciclo se repite al infinito, pero cada vez con mayor vacío y desconexión. Por todo lo anterior, a medida que la persona comienza a involucrarse más con un objeto o acontecimiento, se produce gradual-

mente un aislamiento emocional de relaciones íntimas y un mayor vacío. Desde esta perspectiva, la adicción es una relación patológica de amor y confianza con un objeto o un acontecimiento (Nakken, 1998).

La adicción comienza y crece cuando una persona abandona las maneras naturales de conseguir satisfacer sus necesidades emocionales. A partir de este momento se crea la personalidad adictiva. El repetido abandono de sí mismo en favor del éxtasis adictivo causa que la personalidad adictiva se desarrolle y gane gradualmente poder sobre el adicto. Una personalidad adictiva desarrolla su propia manera de sentir, pensar y comportarse. El yo adictivo es entonces un patrón o hábito mental-emocional que ocasiona un cambio en la forma de percibirse a sí mismo y a los otros, y que se activa como si fuera un piloto automático suplantando a la verdadera esencia del ser (yo natural o espiritual): una máscara. De hecho, el yo adictivo impedirá que la persona experimente su verdadera naturaleza (Nakken, 1998).

El yo adictivo ha sido creado en un intento de aliviar el dolor o conseguir felicidad instantánea, pero crear esa máscara y ser algo que no se es implica una gran cantidad de energía vital y por lo tanto ocasionará más sufrimiento. Claro que al principio la máscara o el yo adictivo tiene sus ventajas; de no ser así, las adicciones simplemente no existirían ni serían tan frecuentes como lo son (Nakken, 1998).

Vale la pena hablar de la diferencia que Collingwood (1958) hace entre arte y entretenimiento. El arte verdadero, dice Collingwood, termina por enriquecerte y hace que te sientas bien, pero exige al comienzo cierta disciplina para llegar a él, en tanto que el entretenimiento no requiere ninguna disciplina para gozarlo al comienzo, pero al final te deja con una especie de sensación de vacío. Así es el yo adictivo, el cual se conforma con el entretenimiento y espera la recompensa instantánea que se obtiene generalmente al consumir alguna droga o con alguna conducta compulsiva (Nakken, 1998).

Pero vayamos un poco más profundo para lograr entender mejor el origen y vida del yo adictivo: la máscara. Comencemos por preguntarnos qué es. La máscara surge de nuestros intentos frecuentemente frenéticos y siempre destinados al fracaso de vivir de acuerdo con un ideal “perfecto”, de acuerdo con una imaginación propia idealizada.

El esfuerzo por obligarnos a entrar en una imagen perfecta de quien pensamos que deberíamos ser nos mantiene agitados y alejados de la paz que entraña la autoaceptación. El perfeccionismo es un bloqueo básico de la felicidad que limita seriamente nuestra capacidad de relajarnos y de aceptar las imperfecciones del aquí y el ahora (Tesenga, 1997).

Tenemos que trabajar mucho tiempo para aceptarnos tal cual somos y para aceptar a los demás tal cual son. El primer paso consiste en ver claramente nuestra resistencia a la autoaceptación: en cierto grado, cada uno siente que no basta con ser lo que es, así que nos creamos un ser falso. Pero invertir energía en crear y mantener esta imagen idealizada de uno mismo es como construir un robot en vez de vivir la vida de un humano. Tambaleándose sobre zancos mucho más altos que el verdadero ser, el ser de la máscara se mantiene artificialmente en su sitio pagando el precio de una terrible presión sobre el alma. Por eso el ser de la máscara es la primera parte de nosotros que cae a pedazos en las crisis, cuando tocamos fondo y no queremos ser ya nuestra adicción. Las crisis suelen traer consigo el sentimiento de una pérdida de identidad. De hecho, son la manera como la naturaleza nos ayuda a bajarnos del tambaleante pedestal de tratar de ser alguien que no somos. La crisis remueve la materia estancada del alma que se halla atrapada en una versión idealizada de nosotros y, de este modo, nos obliga a entrar en una identidad humana más verdadera, más profunda, fluida y vulnerable: el yo espiritual, el arte en lugar del entretenimiento (Tesenga, 1997).

Para poder entender mejor el término yo espiritual nos basaremos en la filosofía budista y utilizaremos varios de sus preceptos. Es importante introducir en este momento el término *parami*, que se define como los músculos espirituales necesarios para debilitar el yo adictivo y fortalecer el yo espiritual. *Parami* en la lengua antigua pali significa “cualidad espiritual”. En la tradición budista, los *paramis* son diez cualidades o músculos espirituales que debe desarrollar la persona que está en el camino espiritual y son: generosidad, moralidad (no hacerse daño y no hacer daños a los otros), renunciación, sabiduría, esfuerzo, tolerancia, verdad, fuerza de voluntad, amor incondicional y ecuanimidad. Los músculos espirituales son las cualidades que cada

uno de nosotros poseemos como parte de nuestra naturaleza espiritual y que generalmente no usamos (Avants y Margolin, 2004).

Entrenar el yo espiritual requiere mucha práctica, tal como cuando entrenamos los músculos del cuerpo y para ello requeriremos ser perseverantes, tener fuerza de voluntad y disciplina en nuestro esfuerzo por trabajar, y ejercitar los músculos del yo espiritual. De este modo, vivir cada momento con autoaceptación (implicada en los diez *paramis* budistas) es el antídoto contra la máscara. Esto no significa que no debemos tener ideales o un deseo de mejorar. Pero tener ideales es algo muy diferente que tener una imagen idealizada de sí mismo (Avants y Margolin, 2004).

La máscara se arraiga en el dilema de la dualidad humana. Cada vida humana incluye dolor lo mismo que placer, decepción lo mismo que satisfacción, infelicidad lo mismo que felicidad. Siendo bebés o niños pequeños éramos extremadamente vulnerables a la experiencia de la decepción, el rechazo y la incomprensión, tanto real como imaginaria. Buscar maneras de escapar al dolor provocado por aquella experiencia y protegernos de posteriores heridas es una respuesta humana instintiva (Tesenga, 1997).

Lo más doloroso para el niño es la experiencia de ser rechazado o no visto por sus padres, ya sea un rechazo duro y preciso, o una actitud prolongada y persistente de ausencia de amor, incluso tal vez solo un castigo y un distanciamiento temporales. También puede ser una situación en la que la realidad tiene poco o nada que ver con el niño, como sucedería en el caso de un divorcio. Pero el niño siempre se culpará a sí mismo por cualquier rechazo, castigo o retraimiento por parte de sus padres. El niño asume que el padre o la madre “se va” a causa de su maldad. Entonces trata desesperadamente de negar o reprimir cualquier cosa que hay en él o ella que parece contribuir a la retirada del amor y los cuidados paternos o maternos. Más adelante, el niño o la niña afirma una nueva idea errónea acerca de que la aprobación de sus padres es algo crucial para su sobrevivencia. Así que llega a creer que es más seguro negar cualquier cosa dentro de él o ella que parezca causar el rechazo o la desaprobación de sus padres, y asume un papel en el cual espera poder atraer la aprobación deseada

o al menos la invulnerabilidad. La imagen idealizada de sí mismo se convierte entonces en una pseudosolución al problema de la supuesta “maldad” (Tesenga, 1997).

Mientras el adulto no vuelva a experimentar —con el fin de abandonarlas— las heridas de la infancia que dieron origen a la máscara, esas heridas permanecerán congeladas en la personalidad y serán recreadas en la realidad actual. Si esperamos rechazo y desaprobación de los otros por ser como somos, eso es exactamente lo que crearemos en nuestras relaciones. Atraeremos a la gente que nos rechaza o nos desaprueba, de modo que confirmamos nuestros peores miedos (Tesenga, 1997).

Dado que la conducta poco auténtica es algo instintivamente inquietante, los demás tienden a evitarla. Ese rechazo de nuestra máscara, sin embargo, en vez de convencernos de volvernos más reales, suele reforzar la aparente necesidad de una máscara más perfecta, a fin de poder evitar el dolor del rechazo para siempre. Es así como creamos más falsedad y tensión al luchar por alcanzar una idealización aún mayor de nosotros mismos. Se instala un círculo vicioso no solo en nuestras relaciones con los demás, sino también dentro de nosotros. Interiorizamos un yo crítico cuya voz nos exige ser perfectos. Se trata de la voz del padre, el tiránico y moralizante superego que constantemente regaña y castiga al amedrentado niño interior. La autoalienación se profundiza progresivamente conforme vamos elevando los estándares de nuestra propia imagen idealizada ante cada inevitable fracaso (Tesenga, 1997).

¿Por qué el ser humano necesita máscaras? Una de las maneras como nuestro niño interior ha aprendido a defenderse de las experiencias difíciles o traumáticas de la infancia es precisamente con la utilización de máscaras que nos protegen del ambiente hostil en el que vivimos en la actual sociedad moderna. Las máscaras cubren nuestra parte más frágil y vulnerable. Sin las máscaras sería imposible o insano convivir en la sociedad moderna, por lo que cumplen su función en cuanto podemos protegernos del exterior. Pero, ¿cuál es el costo de llevar a cuesta tal cantidad de máscaras? El costo es alto, en tanto que empleamos mucha de nuestra energía para poder seguir usándolas. Una vez que esas máscaras han cumplido su función, se requiere que vayan desapa-

reciendo (Tesenga, 1997). Pero ¿cuántos tipos de máscaras conocemos? ¿Con cuáles nos identificamos? Podemos enumerar unas cuantas para poder reflejarnos en una de ellas o en varias si lo creemos conveniente.

A continuación se hace una descripción de algunas máscaras y su función, tomadas del material de lectura del curso básico de Alatorre, s/f.

*El protagonista.* Tiene expectativas muy altas de sí mismo e intenta llenar las expectativas de los demás. Siempre se siente presionado e impulsado a lograr ciertas metas y “salir en escena”. El protagonista se siente presionado para “dar el ancho” y no hay descanso. Esta persona recibió mucho amor siendo niña. Especialmente, cuando sobresalía en algo o cuando actuaba “bien” su papel, era reforzado con la conducta aprobatoria de ambos padres. Ahora, para recibir amor esta persona cree que debe “bailar la bamba” y agradar a todo el mundo. Cuando no actúa “bien” siente la amenaza de que no va a recibir amor y reconocimiento, y por eso se ve impulsado a “actuar” porque siente miedo a ser rechazado y abandonado. El protagonista necesita relajarse y descubrir que puede ser amado aun cuando no está logrando algo. Necesita darse la oportunidad; no vale la pena tener presión alta por eso.

*El crítico.* El crítico está preocupado por encontrar, señalar y hablar de las faltas de los demás. Se regocija en criticar y desvalorizar a quienes lo rodean. Logra suavizar los propios sentimientos de sentirse inadecuado al señalar las fallas de otros. Necesita mirarse a sí mismo en todos aquellos a quienes juzga y critica. Necesita “ponerse en su pellejo” y descubrir si, en parte, es como ellos también. Luego necesita perdonarse y perdonarlos a ellos por no ser perfectos. Y así como el crítico es bueno para encontrar razones para alejarse y separarse, ahora necesita encontrar razones para sentirse conectado con los demás.

*El presumido y exagerado.* Compensa su baja autoestima exagerando la verdad y presumiendo. Esta persona, al ir desarrollándose, aprendió que para recibir atención debía dramatizar y agrandar la verdad. Necesita practicar el ser más preciso en lo que dice y aprender que los demás lo van a querer de cualquier manera. También debe confiar

otra vez en sí mismo y en los demás. Necesita una retroalimentación consistente y honesta.

*El víctima-martir.* Generalmente fue muy lastimado a una tierna edad y logró mucha empatía con esa situación. Ahora la víctima no se siente merecedora de amor y apoyo, a no ser que proceda una tragedia o una plática de una tragedia pasada. La víctima normalmente se siente sin poder en la vida y trata de controlar a los demás haciéndolos sentir culpables. Rehúsa asumir la responsabilidad de su vida. Necesita aprender a desarrollar su propio poder personal al responsabilizarse de su vida, así como resolver el coraje almacenado y reprimido, y practicar el perdón.

*El buena onda.* Siempre está de buen humor, alegre y muy conforme con todo. Es un excelente amigo y generalmente tiene muchos conocidos y amigos. Aprendió a muy tierna edad que la obediencia le daba premios, abrazos o sonrisas. Ahora se somete muy bien a las reglas y siempre hace lo que debería hacer con el fin de complacer a los demás. Le cuesta trabajo decir que no. Esta persona nunca se enoja. Por fuera está contento, por dentro se siente vacío y solo, con mucho miedo de ser él mismo, porque si hace lo que quiere, se arriesga a que lo desapruében. El buena onda ha perdido contacto con lo que realmente quiere y es. Está atrapado y nunca se puede abrir porque los otros se van a dar cuenta de que no es tan buena onda. Al ser buena onda, ha reprimido exitosamente lo especial y único que es y se ha convertido en una no-persona.

*El que siempre tiene la razón.* Ha aprendido que si está equivocado la gente no lo va a querer y lo va a considerar malo. De tal manera, cree que para obtener amor debe tener la razón a toda costa. No puede admitir que está en un error. Este individuo generalmente descalifica a los demás con tal de tener él la razón. Tiene una excusa racional para todo lo que hace. El que siempre tiene la razón debe empezar a practicar el decir “lo siento” cada vez que cometa un error, aunque tenga una gran excusa. La racionalización y la justificación son las formas

más eficaces para evitar sentir emociones, sobre todo la culpa. Esta persona necesita aprender que otros lo van a querer aunque se equivoque o cometa errores.

*El corajudo.* Usa el coraje como una protección. Gruñe para ahuyentar la adversidad. Se siente inadecuado interiormente y siempre está tratando de protegerse. Nada lo complace y proyecta su propia inadecuación por todas partes, por lo que se siente frustrado y amargado con el mundo. Siente que la vida lo estafó y constantemente quiere vengarse. Se enoja por cualquier nimiedad y recuerda todas las injusticias que ha experimentado. Se deleita en las fallas de los demás y es sumamente competitivo. El corajudo necesita aprender que merece ser amado aun con su inadecuación en ciertas áreas. Debe practicar el perdón. Al amar y perdonar a otros, aprenderá a amarse y perdonarse a sí mismo.

*El falso, el farsante, el que finge.* Se ha puesto tantas máscaras que ya no sabe quién es realmente. Debajo de cada máscara hay otra máscara. Siempre está actuando según como piensa que los demás lo van a recibir. Es un experto en desear impresionar a otros para gustarles. Juega los papeles que piensa que los otros quieren y se convierte en un hipócrita y un fraudulento. El falso probablemente nunca fue apreciado tal como era en el proceso de crecimiento, así que decidió que, para ser amado, debía ser alguien más, alguien que los demás quisieran que fuera. Desafortunadamente, no puede confiar en el amor o apreciación de nadie, porque muy en el fondo sabe que es falso y que los demás realmente no aceptan quién es él. El falso necesita arriesgarse a mostrarse ante los demás tal cual es y percatarse de que puede ser apreciado sin tener que recurrir a las máscaras. Necesita aprender a confiar en su propio valor como individuo.

*El creyente.* Se ha hecho tan dependiente de la verdad de otros que pierde contacto con su propia realidad y no cree en sus propios sentimientos. Al crecer aprendió que para recibir amor únicamente tenía que estar de acuerdo y creer lo que los demás le decían. Cede su poder

y responsabilidad a otros para que le resuelvan sus problemas y espera que lo quieran solo porque está de acuerdo con ellos. Si defraudas sus expectativas poco realistas, te retira su amor y su apoyo. El creyente necesita aprender a asumir la responsabilidad de su propia vida y perdonar a toda la gente que lo ha defraudado. Debe cuestionar todas sus creencias, relacionarlas con sus propias experiencias personales y aprender a confiar en sus propios sentimientos, instintos y elecciones, además de buscar en sí mismo la fuente de poder y sabiduría en su vida.

*El tímido.* Experimenta miedo como la reacción básica hacia la gente. Teme su crítica, que lo evalúen como un fracaso y su inevitable rechazo. Este individuo tiene muy poca confianza de que es querible. Le han enseñado que la gente lo va a querer solo bajo determinadas condiciones y si estas no se dan, teme ser rechazado.

*El presumido.* Cree que vale por lo que hace o posee y no por sí mismo. Busca compensar la falta de autoestima con la adquisición de grandes posesiones y tiene la esperanza de que así atraiga la atención y el reconocimiento que desesperadamente necesita. Para el presumido, el dinero es el representante del amor y teme que sin riqueza material va a perderlo. No puede pedir amor, pero trata de comprarlo. No es capaz de compartir sus sentimientos directamente, sino que lo hace dando o quitando regalos o posesiones materiales. Desafortunadamente, el presumido nunca se siente merecedor del amor que recibe porque sabe que está siendo amado por sus logros y posesiones, y nada más. Con frecuencia se siente usado y no apreciado. El presumido necesita practicar compartir sus sentimientos y permitir a los demás ver quién es por dentro. Necesita trabajar en su autoimagen interior y relajar su imagen externa; así aprenderá que puede ser amado por quien es y no por lo que tiene o hace.

*El solitario.* Siempre está tratando de probar que no necesita a nadie. En algún momento de su desarrollo no obtuvo el amor y el reconocimiento que requería, así que decidió que no lo necesitaba. Ha aprendido a ser autosuficiente. Por dentro es un ser increíblemente

sensible que ha sido lastimado demasiadas veces. Ha aprendido a creer que “no le importa nada” con el fin de separarse de sus sentimientos, puesto que asumirlos sería demasiado doloroso. Se siente culpable por necesitar tanto amor y por ello niega sus necesidades. “Yo puedo solo, no te necesito”, dice con orgullo. Debido a que no expresa sus necesidades claramente, continuamente se siente decepcionado y lastimado en sus relaciones. Cree que las necesidades son signos de debilidad. Lo más fácil para este individuo es evitar las relaciones y vivir solo. Entre más siente sus necesidades, más se retrae y así rechaza el amor que tan desesperadamente requiere. Debe aprender a compartir sus necesidades y mostrar su dolor y lágrimas. Debe revelar a los demás todas sus expectativas y decepciones secretas, y cada vez que empiece a retraerse, debe encontrar a alguien en quien confiar para compartir sus sentimientos. Debe aprender que *necesitar* no es una mala palabra y debe encontrar gente que satisfaga sus necesidades de amor y apreciación.

*El sacrificado.* Aprendió que amar significa sacrificar o ceder ante otro. Probablemente cuando estaba creciendo sus padres nunca lo dejaron olvidar cuánto se sacrificaron por él y cuánto esperaban que él hiciera lo mismo. Amar es una tarea cansada porque para mostrar su amor debe hacer siempre lo que prefiere no hacer o ceder lo que quiere conservar. Nunca puede ser quien quiere ser, considerando que eso sería egoísta. Da con la expectativa de recibir lo mismo de regreso. Espera que el recipiente de su amor le regrese su regalo de amor con la misma cantidad de sacrificio doloroso: “Yo sufrí por ti, ahora espero que tú sufras por mí.” Considera el sufrimiento como una virtud y manifestación de amor verdadero. El sacrificado necesita aprender a aligerar la carga pesada que ha puesto en el amor y las relaciones. Necesita sanar el coraje y el resentimiento acumulados y reprimidos contra sus padres y los demás, y perdonarlos por haberle impuesto esa culpa pesada. También necesita aprender a dar amor libremente sin esperar un sacrificio de regreso, y a la vez debe recordar sus propias necesidades y deseos todo el tiempo.



INTRODUCCIÓN AL MODELO 3-S DEL NOBLE SENDERO ÓCTUPLE  
 (Traducido y editado de Avants y Margolin, 2003)

*Lo que uno piensa y reflexiona, frecuentemente  
 se convertirá en la inclinación de la mente.*

Majjhima Nikaya 19:6

*La mente antecede todas las cosas;  
 la mente las gobierna, la mente las fabrica.*

Dhammapada 1

Los ejercicios de la terapia 3-S consisten en desactivar el yo adicto y fortalecer el yo espiritual. El yo adicto es un patrón o hábito de la mente que se activa automáticamente en la persona adicta sin que esta sea totalmente consciente de que ha sido activado, lo que llevará a que el individuo se involucre en conductas de alto riesgo como el consumo de alcohol o drogas y/o a practicar sexo sin protección.

Para poder dar paso al desarrollo del yo espiritual —siempre presente en la persona, aunque de manera inconsciente—, debemos remover el yo adicto que lo está cubriendo, lo cual requiere de un entrenamiento específico que también servirá para desarrollar los músculos espirituales. Dicho entrenamiento se llevará a cabo con el denominado Noble Sendero Óctuple, relacionado con los *paramis* budistas, y requiere un alto compromiso y disciplina por parte del practicante. Es importante mencionar que el objetivo de la terapia 3-S no es lograr la conversión de la persona a la tradición budista, y es respetuosa de las creencias o la religión profesada.

Tratemos de forjar una idea de lo que significa el concepto de espiritualidad. Podemos compartir ideas con los demás, pero lo mejor será que cada persona construya la suya. Tenemos 10 minutos para reflexionar sobre ello, después de los cuales todos deben escribir en su bitácora y discutirlo en los grupos correspondientes. Una vez transcurrida la discusión, proseguimos con la lectura del texto.

## INTRODUCCIÓN A LOS CONCEPTOS BÁSICOS

### DE LA TERAPIA 3-S: CÓMO DEBILITAR EL YO ADICTO

El yo adicto es un patrón de hábito de la mente —un piloto automático—, no es la verdadera naturaleza del individuo. Es el producto de un esfuerzo por aliviar el sufrimiento que, a la larga, produce más sufrimiento, causa daño a sí y a los demás.

Hoy daremos inicio al proceso de aumentar los niveles de conciencia sobre los atributos, las emociones y las conductas negativas asociadas con el patrón de hábito de la mente que llamamos el yo adicto, y de reconocer la relación causal entre los patrones dañinos de la mente y el sufrimiento. La buena noticia es que hay una manera de debilitar el control del yo adicto a través del reemplazo con el yo espiritual, el cual es un nuevo patrón de hábito de la mente que da acceso a la verdadera naturaleza espiritual durante el transcurso del diario vivir.



## SESIÓN 9

ENTRENAMIENTO EN EL DOMINIO  
DE LA MENTE 1: CÓMO CREAR CONCIENCIA  
(Traducido y editado de Avants y Margolin, 2003)

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

Dhammapada 35

Los tres componentes del entrenamiento en el dominio de la mente son: esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta. En esta parte vamos a crear más conciencia acerca de la naturaleza errante de la mente y de la rapidez con que se ve atrapada en los viejos patrones de su máscara o de su yo adicto, que la desvían de su sendero espiritual y, por ende, le ocasionan más sufrimiento. Es necesario enfatizar que se necesita un gran esfuerzo para estar atentos y permanecer en el sendero espiritual.

Es un principio básico de la psicología budista que lo que pensamos influye en lo que hacemos y que nuestros pensamientos naturalmente tienden a divagar y a quedar atrapados en patrones de hábito de la mente que evitan que podamos experimentar nuestra verdadera naturaleza. Mantenerse en un sendero espiritual requiere del entrenamiento de la mente para crear conciencia de los patrones de hábito perjudiciales a fin de evitar que aquella quede atrapada y poder mantenerla firme en su sendero espiritual. Este es el enfoque del entrenamiento en dominio de la mente, el cual incluye tres de los ocho componentes del Noble Sendero Óctuple y que ya hemos mencionado: esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta. Cada uno de los componentes del Sendero Óctuple tiene las palabras “correcto” o “correcta” para especificar que, en este entrenamiento, no se desarrollará cualquier tipo de esfuerzo, sino solo el que lleva a la introspección de la verdadera naturaleza individual y en última instancia a la serenidad.

*El esfuerzo correcto.* Se refiere al esfuerzo constante y diligente requerido para evitar que nuestra mente se descarrile del sendero espiritual. En los textos budistas, la mente errante se conoce como la “mente de mono”. Imagínese un mono en el bosque que brinca y salta de rama en rama, en constante búsqueda, todo el tiempo agarrado y aferrado. Ahora, piense en su propia mente y cómo brinca de un pensamiento a otro, siempre en busca de agarrar lo que le guste y evitar lo que le disguste. La mente se pierde en fantasías de posibilidades futuras que no conducen a nada y regresa al pasado añorado, siempre en busca de satisfacciones inalcanzables. Sin embargo, no importa cuánto salte de aquí para allá, desee o se aferre a los placeres mundanos, a fin de cuentas siempre está insatisfecha porque todo es pasajero; todo lo que desea y a lo que trata de aferrarse está en un cambio continuo. Este estado de insatisfacción producto de nuestra mente se llama *dukkha*, una palabra en pali que con frecuencia se traduce como “sufrimiento”.

En otras tradiciones religiosas, tal sufrimiento se describe a veces como la sensación de estar separado de Dios o del propio espíritu cuando se intenta buscar la felicidad en los placeres mundanos, donde, en efecto, la felicidad duradera no se puede alcanzar. Muchas tradiciones nos indican que, para aliviar este sufrimiento, necesitamos únicamente permanecer en nuestro sendero espiritual, pero se requiere de mucho esfuerzo. El camino no es fácil; es un sendero largo y agotador, y hay muchas tentaciones y obstáculos que pueden desviarnos con facilidad, a menos que estemos dispuestos a trabajar con ahínco. En los escritos sagrados budistas se nos dice que es necesario un esfuerzo correcto especialmente para evitar o superar lo que es perjudicial y para desarrollar y preservar lo que es saludable. En la terapia 3-S interpretamos “lo que es perjudicial” como la activación del yo adicto y “lo que es saludable” como la activación del yo espiritual.

*La conciencia correcta del momento presente.* En los escritos sagrados budistas se nos indica que protejamos la mente de lo que le haga daño, la deshonor o la degrade. La conciencia correcta del momento presente, sustentada por el esfuerzo correcto, nos permite lograrlo.

Cuando no se tiene conciencia del momento presente y no se protege a la mente, nos perdemos rápidamente en un mar de pensamientos y fantasías (la mente de mono) y podemos quedar atrapados en los patrones de hábito o los esquemas del yo que se activan con estos pensamientos y fantasías.

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

En las tradiciones budistas, lo anterior se desglosa en cuatro dominios: el cuerpo, los sentimientos, la mente y los estados mentales, que en los *sutras* se denominan “los cuatro principios básicos de la conciencia del momento presente”. También está escrito que necesitamos tener más conciencia de estos cuatro dominios en cada una de las cuatro posiciones: de pie, al caminar, sentados y acostados. En otras palabras, necesitamos estar atentos todo el tiempo. La única forma de evitar quedar atrapado en los patrones de hábito que producen sufrimiento es tener conciencia de los pensamientos y los sentimientos que surgen en nuestra mente. Con conciencia, se puede aprender a apartar los pensamientos y sentimientos nocivos que llevan al sufrimiento y, por el contrario, desarrollar pensamientos y sentimientos saludables conducentes a tener introspección de nuestra verdadera naturaleza.

Una técnica para crear conciencia del momento presente que se enseña en la terapia 3-S es la autoobservación del yo, la cual ha sido una tarea para la casa: se pidió que al menos tres veces al día se creara conciencia de la activación del yo adicto o la máscara. Con entrenamiento continuo en conciencia del momento presente, podrá observarse la activación de los esquemas del yo y cómo influye en el diario vivir. De igual forma, aprenderemos a estar atentos ante el surgimiento del yo espiritual, a nutrirlo y protegerlo de las infiltraciones del yo adicto utilizando la espada de la conciencia del momento presente.

*La concentración correcta.* Se refiere al enfoque preciso requerido para la conciencia del momento presente. La relación entre la concentración y la conciencia del momento presente se ha comparado con tratar de tener visión en un área oscura. Se puede pensar que la concentración es como sostener firmemente una linterna, mientras que la conciencia en el momento presente ilumina el área permitiendo ver lo que antes era invisible.

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

En la tradición budista, el entrenamiento en la concentración se logra practicando la meditación (los estados de absorción cada vez más profundos a los que se puede llegar se llaman *jhanas* en lengua pali). Al describir la naturaleza de la mente y la necesidad de practicar la meditación, la literatura budista recurre con frecuencia a la analogía del elefante salvaje sin entrenar —animal común en India—, el cual puede crear un caos total en una aldea si se le deja deambular por los alrededores. Sin embargo, un buen entrenador de elefantes sabe que si sujeta al animal con una soga atada a una estaca enterrada en el suelo y gradualmente le acorta la soga cada vez más, el elefante aprenderá, a la larga, a mantenerse tranquilamente en dicho lugar y a no molestarse por nada ni por nadie. Se dice que ni siquiera los ruidos ni las lanzas lo perturban. Con entrenamiento, el elefante que una vez fue tan destructivo se convierte en un excelente recurso para la aldea. Igual que el elefante, la mente que alguna vez solo traía sufrimiento se puede entrenar para que sienta el amor bondadoso, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, los cuales se denominan “las cuatro moradas sublimes de la mente concentrada”.

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

En la terapia 3-S se enseña una antiquísima manera de meditar llamada *anapanasati*, que quiere decir “meditación en la respiración”. En dicha práctica, el objeto de la meditación es el contacto con la respiración a medida que entra y sale del cuerpo por los orificios de la nariz. Pero ¿por qué meditar con la respiración? La palabra *espiritu* proviene del latín *spiritus*, que significa “aliento”. La meditación con la respiración provoca el contacto directo con nuestro espíritu y logra domar la mente de mono para regresarla con delicadeza, pero con firmeza, cada vez que comienza a divagar.

#### *ANAPANASATI*: MEDITACIÓN EN LA RESPIRACIÓN

##### **¿Qué es la meditación?**

La palabra meditación se ha utilizado para hacer referencia a conceptos como reflexión o pensamiento y frecuentemente se ha asociado con algo de orden místico. Responder a la pregunta, al considerar la meditación como una disciplina, no es tan fácil; sin embargo, al comprender su esencia se puede llegar a una definición generalmente aceptable. Existen algunas definiciones como las siguientes: es el ejercicio del pensamiento que consiste en la prolongación de la vista interna sobre una cosa. Del latín *meditatio*, “someterse a la reflexión o al examen interior” (Peñafiel-Aguirre, 2001), la meditación es la puerta de acceso al *Samadhi Patanjali Yoga-Sutra*.

### Un poco de historia

*Anapanasati*, la meditación en la respiración (inhalación y exhalación), es el primer tipo de meditación expuesta por el Buda en el *Mahà Satipaàhàna Sutta*, el *Gran discurso de los fundamentos de la atención*. El Buda puso especial énfasis en ella, ya que es la puerta de entrada a la iluminación y al *nibbana*, y ha sido adoptada por todos los budas del pasado como la base principal del logro de la budeidad. Cuando el Bendito se sentó al pie del árbol del *bodhi* y resolvió no levantarse de ahí hasta que alcanzara la iluminación, tomó el *anapanasati* como su objeto de meditación.

Sobre esta base alcanzó las cuatro absorciones (*jhanas*), recordó sus vidas previas, desentrañó la naturaleza del *saçsara*, experimentó los sucesivos conocimientos introspectivos y, en el atardecer, mientras temblaban los cien mil universos, alcanzó la sabiduría ilimitada de un Buda totalmente iluminado.

### Preliminares para la práctica

- En primer lugar, el Buda indicó una morada apartada para practicar el *anapanasati*, ya que el silencio es un factor esencial para que el meditador principiante pueda desarrollar su concentración mental en la respiración, de una manera más fácil. Aun si no pudiera encontrarse el silencio completo, hay que elegir un lugar tranquilo donde se pueda disfrutar de privacidad.
- La postura más adecuada para la práctica del *anapanasati* es la postura sentada y con las piernas cruzadas, tal como lo ha recomendado el Buda. No es una postura fácil para todos, pero puede dominarse gradualmente. La posición media de piernas cruzadas se ha recomendado para mujeres: sentadas con una pierna doblada. La postura será muy benéfica si se adopta la posición de loto con los pies volteados hacia arriba y descansándolos en los muslos opuestos. Si esto es inconveniente, ambos pies pueden quedar recogidos debajo del cuerpo.
- Casi todas las escuelas (hindú, japonesa –meditación zen–, china, etcétera) coinciden en que la columna vertebral debe permanecer erguida porque se realiza un trabajo sobre ella

y porque al permanecer erguida hay mayor libertad sobre el aparato respiratorio y el diafragma realiza sus movimientos con mayor libertad. En la práctica del *anapanasati* es imperativo sostener el cuerpo recto. El torso debe mantenerse erecto, pero no tirante ni rígido. Uno puede cultivar la meditación adecuadamente sólo si todos los huesos de la espina están alineados en una posición recta.

- Las manos deben colocarse suavemente en el regazo; el dorso de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda.
- Los ojos pueden estar cerrados suavemente o semicerrados, lo que resulte más cómodo.
- La cabeza debe sostenerse derecha, inclinada ligeramente hacia abajo y con la nariz perpendicular al ombligo.
- Para cultivar el *anapanasati* debemos estar atentos al lugar por donde pasa el aire que inhalamos y exhalamos: es un punto debajo de las fosas nasales o sobre el labio superior, donde se siente con mucha precisión. En ese punto deberá fijarse la atención como un centinela que observa una puerta.
- El Buda explica la manera como deberá cultivarse el *anapanasati*: inhalar atentamente, exhalar atentamente.
- El practicante de meditación que observa conscientemente la respiración de esta manera no debe tratar nunca de controlarla o retenerla con esfuerzo, ya que si lo hace se fatigará y su concentración mental se verá afectada e interrumpida. La clave de la práctica es fijar la atención de forma natural en el punto en donde se siente que entran y salen las inhalaciones y exhalaciones, tan continua y consistentemente como sea posible.



## SESIÓN 10

## ENTRENAMIENTO EN EL DOMINIO DE LA MENTE 2:

## INFILTRACIONES DEL YO ADICTO

**(Traducido y editado de Avants y Margolin, 2003)**

*Así como el veneno se infiltra en el cuerpo y lo transporta la sangre, un pensamiento dañino que encuentre la oportunidad se propagará y penetrará la mente.*

El camino del Bodhisattva: 70

Además de seguir practicando el dominio de la mente con sus tres componentes —esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta—, el objetivo específico de esta sesión es aprender a manejar las infiltraciones del yo adicto o yo perturbador. Hay tres palabras que nos recuerdan cómo hacerlo: identificar, interrumpir y reenfocar.

La infiltración del yo adicto puede darse cuando surge al menos un componente de este esquema. Digamos —para propósitos de este ejemplo— que alguien se aburre cuando va camino a la universidad y activa un libreto cognitivo que le hace pensar algo como: “Merezco un poco de emoción en mi vida. El que me vaya de pinta no le hace daño a nadie; me dará la energía que necesito para poder continuar con las siguientes clases que serán más difíciles. Siempre me va mejor cuando tomo estos descansos, ya que sirven para que me desestrese y aumente mi capacidad de concentración.” Este tipo de pensamientos, que se repiten como grabaciones en la mente del individuo, activan otros libretos cognitivos y planes de acción conductuales<sup>3</sup> que a su vez ponen en acción a otros componentes del sistema, de manera similar al efecto dominó, hasta que el esquema del yo adicto se activa en su totalidad. Para cuando esto ocurre, la persona, sin intención aparente o sin tener conciencia, está inmersa en los componentes de la conducta del yo adicto o yo perturbador, como el uso de alcohol o actos de alto riesgo. No importa cuántas veces ocurra, las personas se asombran

por su conducta y pueden desanimarse con facilidad si la interpretan como una señal de “quiénes son realmente” en vez de verlo como un factor precipitante que provoca un proceso automático.

Las infiltraciones del yo perturbador son previsible y no son señal de fracaso. El fracaso llega cuando no se logra tener conciencia de ellas, pues de este modo no pueden detenerse. Cuando se entrena la mente para tener conciencia de los daños de las infiltraciones del yo perturbador, se le resta poder.

Tener conciencia de las infiltraciones del yo perturbador es una señal de progreso del entrenamiento porque sin ella no hay manera de disminuir la automatización del piloto del yo perturbador. ¿Qué implica exactamente tener conciencia? Implica el reconocimiento de los componentes del esquema del yo perturbador y de la forma como se activan en el diario vivir. En vez de que te concentres en gente, lugares y cosas —factores precipitantes externos—, en esta terapia se te exhorta a que examines tus pensamientos y emociones, e identifiques los libretos cognitivos que precipitan una serie de eventos que culminan con conductas de alto riesgo.

Debemos aclarar que en el yo perturbador no existe el “soy”, tampoco el “yo”; tan solo hay un proceso cognitivo mecánico que puede desarmarse con esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración, es decir, los tres componentes en el entrenamiento en dominio de la mente.

### **Cómo interrumpir el piloto automático del yo perturbador**

Técnicas para la interrupción del esquema:

1. Autoobservación del esquema del yo.
2. Cambiar la rutina.
3. Detención del pensamiento.
4. Observar y nombrar.

El estudiante ya debe estar familiarizado con la primera técnica —la autoobservación del yo—, pues en todas las sesiones se ha indicado como tarea para la casa y que se ha de realizar al menos tres veces al día para verificar si el yo perturbador está activado. Ahora que se ha mostrado

cómo separar los componentes del yo perturbador, se puede comenzar a utilizar la autoobservación para determinar si hay alguno activo en el momento de la observación. Por ejemplo, tú, al percatarte de que estás aburrido, considera que es un componente del yo perturbador que activa el piloto automático. Tan solo con adquirir conciencia de esto, interrumpes su automatización brindando la oportunidad de reenfocarte.

La segunda técnica es cambiar la rutina y funciona a la par de la autoobservación del yo. Puedes usarla en relación con otro tipo de hábito, uno que sea más fácil de romper, para que te ayude a interrumpir el yo perturbador. Por ejemplo, si tienes la costumbre de utilizar el reloj en la muñeca izquierda, el hecho de cambiarlo a la muñeca derecha altera la automatización de la cadena de eventos. Así, cada vez que automáticamente te mires la muñeca izquierda para ver la hora, te sorprenderá ver que el reloj no está. Otras dinámicas que puedes implementar son cepillarte los dientes por la mañana con la mano que no es la habitual o comer con la mano opuesta a la que estás acostumbrado.

La tercera técnica es la detención del pensamiento, que, como su nombre lo indica, consiste en poner un alto al pensamiento intrusivo que nos genera ansiedad o estrés.

Por último, la cuarta técnica consiste en observar y nombrar. sencillamente se observa la señal de aviso y se le da un nombre. Puede implementarse esta técnica sola o en conjunto con la detención del pensamiento. Por ejemplo, el aburrimiento. Tan pronto creas conciencia de ese estado, sólo debes reconocerlo y darle nombre, diciendo en voz alta “aburrimiento” o “esto es aburrimiento” o “ha surgido el aburrimiento”. No debes decir nada más. Debes evitar caer en la trampa y no decir: “Me siento aburrido.” Asegúrate de que no haya “me siento” en la oración. Solamente hay aburrimiento. No “me siento”; no “mi aburrimiento”. Solamente “aburrimiento”. Dicha técnica ofrece un distanciamiento del sentimiento y evita que caigas en la trampa del aburrimiento. Este es el entrenamiento en dominio de la mente y su objetivo es no quedar atrapado en los pensamientos ni en los sentimientos que activan el piloto automático del yo perturbador, los cuales te desconectan de la verdadera naturaleza espiritual.

### Cómo reenfocarse en el sendero espiritual

Una vez que se haya interrumpido el esquema del yo perturbador, el siguiente paso es reenfocarse inmediatamente para poder activar un esquema que sea incompatible con el yo perturbador, es decir, el esquema del yo espiritual. Los siguientes pueden ser elementos o prácticas útiles para lograrlo:

1. Oración o mantra.
2. Cantar o escuchar música inspiradora.
3. Estímulo visual significativo (por ejemplo, un atardecer, un video, una pintura).
4. Meditación en la respiración.
5. Ecuanimidad.

El primer elemento es una oración corta, un mantra o una afirmación personal que realizarás luego de haber interrumpido el yo perturbador. Por ejemplo, podrías afirmar: “Yo no soy mi yo perturbador; yo soy mi naturaleza espiritual”, o podrías escoger alguna oración o decir algún mantra propio de tu religión. Por ejemplo, quien es católico o cristiano podría escoger la oración de Jesús: “Jesucristo, ten misericordia de mí.” Podrían sencillamente decir: “Dios o Señor, dame fortaleza.” Otro ejemplo usado en la tradición Siddha Yoga es: *Ohm Namah Shivaya*, que significa “Honro al ser superior que vive dentro de mí.” Los criterios primordiales para seleccionar la oración, mantra o afirmación son que sea corta, fácil de recordar y significativa según tu propia creencia espiritual. Al terminar esta lectura escribe en la hoja de trabajo cualquier oración o afirmación que hayas seleccionado.

Los próximos elementos para reenfocar son música y cánticos. Identifica algún cántico o alguna música inspiradora que puedas tararear o cantar cuando te des cuenta de que el yo perturbador se activa. Para entender los principios fundamentales de la técnica, te sugerimos que te remontes a la época cuando eras niño y querías bloquear algún sonido, o lo que te estaban diciendo tus amigos poniéndote las manos en los oídos y tarareando lo suficientemente alto: “No oigo, no oigo, soy de palo, tengo orejas de pescado”, como para no escuchar nada.

Lo que harás es lo mismo, con la excepción de que, esta vez, tratarás de ignorar la voz del yo perturbador.

El siguiente paso es la elección de algo que veas con frecuencia en tu ambiente y a lo que puedas asociar un significado que te recuerde permanecer en el sendero espiritual. Podría ser una estatuilla religiosa, un amuleto o la fotografía de un maestro espiritual. Para otros, puede ser una imagen o algún objeto de la naturaleza que tenga algún significado espiritual muy particular.

Finalmente, una herramienta apropiada para poder reenfocarte en el sendero espiritual es la meditación en la respiración. Recuerda que concentrarte en tu ancla es un arma poderosa contra el yo perturbador.

Todas las semanas vamos a hacer una rutina espiritual, como si fuéramos al gimnasio a trabajar con los músculos espirituales. Esta primera semana vamos a enfocarnos en desarrollar el *parami*, es decir, la cualidad espiritual de la ecuanimidad, el permanecer calmado y ser capaz de restaurar la estabilidad mental. Cuando adquieres dicha estabilidad es imposible que la mente quede atrapada en la trampa del yo perturbador.

Así que comencemos. ¿Has oído la referencia a la adicción como automedicación? El yo perturbador tiene la mente enfocada en una sola dirección; busca ocasionar caos para sentirse mejor, ¿verdad? Cuando el yo perturbador está activo, casi nunca nota nada a su alrededor a menos de que esté relacionado con conseguir entrar en un estado de caos. Los que usan droga dicen que si tienen el deseo de usar droga, su único fin es buscarla y usarla, y que ni siquiera notarían si su cabello se estuviera quemando. Es posible que lo hayas observado en algún amigo o familiar, ¿cierto? Es como si se aislaran totalmente y el único mundo que conocen es el de las drogas, automedicarse y curar el dolor; sin embargo, lo que hacen, a la larga, es agravarlo. Realmente es una mala medicina.

Hay un proverbio del budismo zen que a lo mejor has escuchado: “El planeta tierra es medicina.” ¿Sabes lo que quiere decir? Un significado posible es que la belleza de la naturaleza es sanadora y puede conllevar ecuanimidad. La naturaleza puede ayudarnos a restaurar la estabilidad mental. Cuando tu yo perturbador está activo, no puede ver ni

beneficiarse de la medicina que te rodea. Pero cuando tu yo espiritual está activo, serás capaz de ver con mayor claridad lo que esto significa.

Algunos ejemplos: si te sientes mal o hay algo que te deprima, en vez de activar el piloto automático busca la solución en el medio ambiente que te rodea, en los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego, los cuales también están dentro de ti. Comencemos con el elemento tierra. Piensa que la tierra te sostiene y te provee alimento y ropa. Mira los árboles, el verdor de la grama, las flores gráciles, los animales y el resto de la gente; todos son parte de la tierra. Hay personas que ven a Dios como parte de la belleza de la naturaleza. Cuando sientas ansiedad y deseo, recurre a la naturaleza para responder a tus necesidades en vez de recurrir a las conductas de riesgo.

Ahora vamos a evaluar el elemento agua. Piensa en la lluvia, el rocío, el granizo, la nieve, los ríos y los océanos. La lluvia nos provee agua para beber. Sin ella no sobreviviríamos. Cuando te sientas agitado o nervioso, trata de escuchar el sonido tranquilizante del agua. ¿Y qué hay del elemento aire? Piensa en el aire que respiramos; también sostiene nuestra vida. La meditación en la respiración nos proporciona un ancla y nos conecta con la naturaleza espiritual. Podemos mirar hacia el cielo y hallar paz en las nubes. ¿Y el elemento fuego? El fuego es la energía de la vida. Cuando te sientas cansado, piensa en el sol que nos calienta, la luna y las estrellas que iluminan el cielo en las noches oscuras, y en la fuente de energía vital que nos da vida. Sin tal energía, no podemos sobrevivir.

Si pensamos de este modo en los cuatro grandes elementos, se facilita la comprensión del significado del proverbio: “El planeta tierra es medicina”, en realidad, la mejor medicina. Solo necesitamos tener conciencia de ello y reconocer cómo estamos conectados con él. El problema es que el yo perturbador es incapaz de reconocerlo, por eso es tan importante que se interrumpa y se entrene la mente para activar el yo espiritual, el cual es capaz de ver el potencial de sanación que hay en nuestro alrededor y también dentro de cada uno de nosotros. Otro ejemplo: ¿alguna vez has visto un atardecer hermoso y olvidado tus problemas al menos en ese momento? Es como perderse en la belleza, no hay “yo” ni “me siento”, tampoco “mío o mía”; solo existe

ese momento, el momento presente. Al estar totalmente absortos en el momento presente podemos restaurar la estabilidad mental y recobrar nuestra ecuanimidad.



## SESIÓN 11

ENTRENAMIENTO EN MORALIDAD:  
CÓMO PREVENIR EL DAÑO A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS  
(Traducido y editado de Avants y Margolin, 2004)

*Nadie es inferior por nacimiento ni  
el nacimiento le hace santo. Solo las  
obras hacen a uno inferior; solo las  
obras hacen a uno santo.*  
Sutta Nipata 156

Ya hemos hablado de la necesidad de reemplazar el yo perturbador con el yo espiritual a través de tres tipos de entrenamientos: en el dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría, al igual que la práctica diaria de las diez cualidades espirituales. También hemos comenzado el entrenamiento en el dominio de la mente. Vimos cuán importante es quitar el control de la mente al yo perturbador, el cual se instala en piloto automático y, en última instancia, siempre produce sufrimiento. Así es como el dominio de la mente entra en juego con sus tres componentes: esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración.

Después continuamos con el entrenamiento haciendo énfasis en el manejo de las infiltraciones del yo perturbador y en cómo el hecho de que existan no es una señal de fracaso. Poder tomar conciencia de ellas es un indicador de que vamos por el camino correcto porque solo así podemos cambiar. Aprendimos que romper el hábito quiere decir desarmar las partes que lo componen y que el piloto automático del yo perturbador se desarma al identificar los pensamientos, sentimientos y conductas que están asociadas con el uso de drogas y con otras conductas dañinas.

Además, aprendimos cómo interrumpir el piloto automático del yo perturbador al utilizar técnicas tales como la detención de pensamiento y el reenfoque en el sendero espiritual, por ejemplo al hacer la oración o la afirmación. También trabajamos con otra cualidad espiri-

tual, la ecuanimidad, y vimos que al crear conciencia de cuán unidos estamos con la belleza del mundo podemos tenerla en el vivir diario.

### **Moralidad: la base de un sendero espiritual**

En las enseñanzas budistas, la moralidad es la base del sendero espiritual e implica que no nos hagamos daño ni hagamos daño a los demás a través de lo que decimos o hacemos, o de la manera en que vivimos. Los tres componentes de la moralidad son: la palabra correcta, la acción correcta y el modo de subsistencia correcto.

El yo adicto es un patrón de hábito de la mente que incluye palabras, acciones y modos de subsistencia dañinos; todo lo opuesto a la moralidad. Por ejemplo, el lenguaje y la conducta del adicto pueden incluir la mentira, manipulación y conductas de alto riesgo. Para algunas personas con adicción, el modo de subsistencia a veces incluye la corrupción o prostitución del alma. Así es que, cuando el yo adicto se activa, el daño viene detrás. Por el contrario, cuando el yo espiritual se activa, se evita el daño porque prevenirlo y saber cómo reducirlo es su objetivo.

### **¿Cómo activar el yo espiritual en situaciones de alto riesgo?**

- Tener información sobre reducción de riesgos y destrezas para hacerlo no es suficiente; la motivación es indispensable.
- El yo espiritual proporciona los poderes protectores y la motivación para no hacerse daño ni hacer daño a los demás.
- La estrategia para transformar la ansiedad y el deseo sexual dañino o peligroso es la observación sistemática de las sensaciones a fin de experimentar y comprender su impermanencia.

Hasta ahora hemos logrado ejercitar los músculos espirituales y obtener cierta información y destrezas que, sin embargo, no son suficientes. También es necesario estar motivados para utilizarlas, de lo contrario no producirán un cambio en la persona. Así, nuevamente entra en juego el yo espiritual. Cuando estamos agobiados con el deseo de usar drogas o el deseo sexual compulsivo, nos vamos en piloto automático,

¿verdad que sí? Todas las mejores intenciones se pasan por alto y los viejos patrones de hábito de la mente asumen el control.

El yo espiritual provee un poder protector para las situaciones de alto riesgo, que es al mismo tiempo la motivación para no hacerse daño ni hacer daño a los demás, y se contrapone con lo que llamaremos “el monstruo del deseo”, que se desata cuando se activa el yo perturbador. El monstruo del deseo es la experiencia física y emocional del deseo, no sentirse satisfecho jamás, sentir que cada vez queremos más de aquello que nos hace sentir bien y menos de lo que nos hace sentir mal. En las enseñanzas budistas se dice que este querer o desear es producto del sufrimiento, pero podemos liberarnos de él siguiendo el Noble Sendero Óctuple, con sus tres entrenamientos en el dominio de la mente, moralidad y sabiduría. Ese monstruo del deseo, que parece en este momento ser tan fuerte y abrumador, se puede debilitar. Todo lo que necesitas hacer es dejar de alimentarlo. Cuando permites que el yo perturbador reaccione automáticamente ante el deseo, lo que en realidad estás haciendo es alimentarlo y mantenerlo con vida. Pero el yo espiritual activado no alimenta al monstruo porque has dejado de reaccionar automáticamente; en lugar de eso, has comenzado a actuar conscientemente.

Si hiciéramos una analogía podríamos hablar del niño que ve monstruos en la oscuridad y reacciona automáticamente con temor, lo que da pie a que el monstruo siga presente para el niño. Sin embargo, el padre puede sencillamente encender una lámpara para demostrarle al niño que el monstruo es una ilusión. Al encender la lámpara y evaluar la situación, en vez de reaccionar ante ella, se le resta poder. De igual forma, el yo perturbador reacciona automáticamente y mantiene vivo al monstruo del deseo, mientras que el yo espiritual enciende la luz de la conciencia del momento presente y examina las sensaciones físicas que el yo perturbador interpreta como deseo agobiante, solo para descubrir que tales sensaciones son realmente impermanentes y que pasarán sin ocasionar daño si no son alimentadas. Esta técnica se puede describir como el desafío al monstruo del deseo. Cada vez que el deseo surja, tú puedes desafiar al monstruo y decirte a ti mismo: “Esto también pasará”, lo cual te dará el tiempo suficiente para tomar la decisión “correcta”, es decir, la que sea más compatible con el sendero espiritual.

Lo que aprenderemos hoy es cómo actuar conscientemente en lugar de reaccionar automáticamente, lo cual significa que debemos tratar de interrumpir el piloto automático del apetito o el deseo para asegurarnos de que no habrá ningún daño producto de nuestras acciones. El yo espiritual tiene poderes protectores contra este piloto automático porque puede interrumpirlo para recordarnos las posibles consecuencias dañinas de las reacciones antes de ejecutarlas. Una manera de interrumpir el piloto automático del deseo es examinarlo cuidadosamente. Por lo regular el apetito o el deseo nos agobian y nosotros reaccionamos, ¿verdad? Algunas personas han descrito ese sentimiento como haber sido vencidos por el monstruo del deseo.

Es importante que cuando aparezca seamos capaces de reconocerlo en lugar de reaccionar ante él. ¿Qué pasaría si no reaccionamos ante el monstruo, sino que lo desafiamos? Si nos detenemos y examinamos detenidamente al supuesto monstruo (como desarmándolo para verlo a través de un microscopio), nos daremos cuenta de que ciertamente no tiene ningún poder; es más, el hecho de que sea un monstruo es simplemente una ilusión. En realidad, es solo una colección de sensaciones cambiantes y de corta duración que vienen y van. Pudieran experimentarse como calor, hormigueo, dolor o palpitación. Tal vez aparezcan en alguna parte específica del cuerpo o se reflejen en todo el cuerpo, o por momentos se las sienta en una parte del cuerpo y más tarde en otra. Aprenderemos que, al observar y darle nombre a estas sensaciones, estamos reduciendo el poder del monstruo del deseo para que pierda su automaticidad, lo que da tiempo para tomar una decisión bien pensada que proteja nuestra salud y la salud de los que nos rodean.



## SESIÓN 12

ENTRENAMIENTO EN MORALIDAD: ÉTICA DIARIA  
 (Traducido y editado de Avants y Margolin, 2004)

*Según soy, son los demás; según son los  
 demás, así soy. Por ende, habiéndome  
 identificado e identificado a los demás, no  
 hago daño a nadie ni que nadie les haga daño.*

Sutta Nipata 705

La sesión pasada comenzamos el entrenamiento en moralidad, la cual hemos definido como no hacernos daño ni hacer daño a los demás. Estuvimos de acuerdo con que esta es la base del sendero espiritual. Dijimos que el yo perturbador está asociado con la palabra, la acción y un modo de subsistencia que pudiera perjudicarnos o perjudicar a los demás. De igual forma, nos enfocamos específicamente en los daños físicos que el yo perturbador puede ocasionar. Hablamos de cómo el yo espiritual provee un poder protector en situaciones de alto riesgo, ya que puede motivar a aprender cómo prevenir tales daños físicos. También hablamos de cómo el yo espiritual puede proteger del monstruo del deseo, el cual se alimenta del hábito que tiene el yo perturbador de reaccionar automáticamente ante este. Aprendimos que el monstruo del deseo pierde su poder cuando se lo desafía, lo cual se puede lograr con solo observarlo, como si se lo viera a través de un microscopio, dando nombre a todas las diferentes sensaciones y notando cuán pasajeras e insustanciales son.

En esta ocasión veremos la segunda parte del entrenamiento en moralidad, la cual se centrará en la ética diaria (no hacer daño al realizar las actividades del diario vivir). El objetivo terapéutico fundamental de esta sesión es reconocer que el yo perturbador está asociado con la palabra, la acción y el modo de subsistencia dañinos que son incompatibles con caminar por el sendero espiritual en el diario vivir. Aprenderemos a activar el yo espiritual en todos los asuntos de la vida diaria y a practicar cómo sustituir los libretos cognitivos dañinos del yo

perturbador con nuevos libretos del yo espiritual, los cuales ayudarán a desarrollar una actitud de amor incondicional hacia todo ser viviente.

Estas actitudes nos permiten apelar a la motivación existente para la autoprotección y la autogratificación, y evitar presentar el concepto de no hacerse daño a sí mismo ni a los demás como una imposición moral que exige un cambio inmediato —y quizá incluso imposible— de un interés egoísta a un interés altruista por los demás. Con tal propósito, utilizaremos los lemas budistas “primero se hace daño a sí mismo y luego se hace daño a los demás” y “eres el heredero de tus actos”. Quienes hacen daño a los demás están esencialmente haciéndose daño a sí mismos. Según el ácido corroe su propio envase, los pensamientos y las emociones nocivas o dañinas perjudican a la persona que los siente antes de hacer daño a quien van dirigidas. Un ejemplo sencillo es reaccionar enojado si alguien te intercepta al frente mientras conduces el auto. Los pensamientos y sentimientos producto del enojo solo te hacen daño a ti, no al otro conductor. Enojarse mientras se conduce podría considerarse como inofensivo, pero es un ejemplo útil para mostrar cuán fácil es perder de vista el sendero espiritual y cómo las cosas típicas que nos irritan en el diario vivir pueden activar el piloto automático del yo perturbador y, en última instancia, llevarnos a manifestar palabras, actos y modos de vida perjudiciales.

De igual forma, los pensamientos de compasión y sentimientos de empatía alivian y tranquilizan a la persona compasiva mucho antes de que cualquier acto de compasión llegue a la persona que los recibe. Todo pensamiento, palabra, emoción y acto tiene una consecuencia definitiva. Puede ser que tú la experimentes de inmediato o más tarde, pero la experimentarás. Somos los herederos de nuestros actos. Cosechamos lo que sembramos. No hay escapatoria. En este sentido es más beneficioso sentir compasión y no hacerse daño.

Es importante enfatizar el punto anterior, pues la culpa por la conducta pasada es una pérdida de energía, además de que puede mantenernos atrapados en el pasado y llevarnos a exhibir más conductas de caos. Mortificarse por actos pasados solo sirve para fortalecer el yo perturbador. El yo espiritual no vive en el pasado. La manera espiritual es aceptar completamente la responsabilidad por los actos pasados

y luchar por ser una persona moral y compasiva en la actualidad. La buena nueva es que en todo momento hay una oportunidad para un nuevo comienzo, una oportunidad para regresar al sendero espiritual. Si escogemos activar el yo espiritual y ser una persona moral en este momento, en el próximo y en el que sigue, seremos capaces de permanecer encaminados en el sendero espiritual por el resto de la vida, poco a poco. Recuerda que somos herederos de nuestros actos; si actuamos consciente, moral y compasivamente, vamos a cosechar los beneficios de haber sembrado estas semillas positivas de ahora en adelante.

Los textos budistas nos recuerdan que los seres humanos nos parecemos más de lo que creemos y que, por tal razón, debemos protegernos contra todo daño. Todo el mundo tiene problemas. Ciertamente, todo el mundo sufre. Nadie está inmune. Tal universalidad del sufrimiento es la primera verdad noble de Buda. Todos los seres quieren lo mismo: estar felices y libres de sufrimiento. Si este importante asunto se comprende bien, entonces la compasión por los demás se facilita y podemos desarrollar más tolerancia hacia las múltiples maneras en que los demás tratan de lidiar con su propio sufrimiento.

Cuando se actúa conscientemente con los demás teniendo compasión y tolerancia en vez de reaccionar automática y negativamente, cosechamos de inmediato los beneficios. Sentir compasión por uno mismo es tranquilizante y apaciguador, mientras que la experiencia de reaccionar con algún sentimiento negativo hacia los demás, como el enojo o el odio, hace sentir muy mal. Cada uno de nosotros tiene la opción de sentirse bien o sentirse mal. Eso no quiere decir que vamos a tolerar pasivamente el abuso de los demás; de ninguna manera. Haremos lo que tengamos que hacer para evitar o para alejarnos del abuso, pero no hay que seguir haciéndonos daño por aferrarnos a los pensamientos de odio.

Primero nos hacemos daño a nosotros mismos y luego a los demás, y somos herederos de nuestros actos. Si sembramos las semillas de la compasión, cosechamos compasión para nosotros mismos. Si sembramos las semillas del odio, cosechamos odio hacia nosotros mismos. Todo esto requiere una práctica continua para asegurarnos de que la palabra, la acción y el modo de subsistencia sean guiados por el princi-

pio de no hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás, y provengan de un lugar donde habita la compasión y la tolerancia.

La herramienta para ensayar el no hacerse daño en el diario vivir es la práctica budista de la meditación *metta*. En las enseñanzas budistas, *metta* se traduce del antiguo lenguaje pali como “amor incondicional”, que es uno de los cuatro estados sublimes o actitudes mentales que deben desarrollarse cuando se sigue el sendero espiritual. Los otros tres son la compasión, la alegría solidaria y la ecuanimidad. *Metta* o amor incondicional es el estado o morada mental de nuestro yo espiritual desde donde podemos activar el esquema del yo espiritual. En nuestro diario vivir, el acceso a este estado sublime no es tan fácil. Nuestra mente está típicamente en un desorden caótico de pensamientos arremolinados unos sobre otros.

Vamos a hablar de lo que llamaremos “la música de fondo de la mente”, que consiste en libretos o grabaciones de pensamientos recurrentes que surgen continua y automáticamente sin que seamos conscientes de ellos, igual que la música de fondo en un elevador; sin embargo, tienen un impacto poderoso en nuestras emociones y conducta, y no propician la activación del esquema del yo espiritual, a pesar del deseo sincero de permanecer en el sendero espiritual. Para el individuo adicto, los libretos del yo adicto predominan en su diario vivir. Por eso hoy, como parte del entrenamiento en moralidad, vamos a practicar la sustitución de las grabaciones viejas del yo perturbador con unas nuevas más afines al sendero espiritual y que tienen como base la moralidad.

El objetivo final es que los pensamientos de compasión se conviertan en la nueva música de fondo en tu mente, la morada del yo espiritual. Tal sustitución no ocurre de la noche a la mañana; al contrario, requiere de una práctica diligente. Por lo tanto, en el componente experiencial de esta sesión, practicaremos la técnica de meditación *metta*, la cual no solo aumenta la cantidad de los libretos cognitivos de amor incondicional y empatía, sino que también ayuda a experimentar inmediatamente los beneficios físicos y emocionales derivados de tener compasión y empatía por los demás.

**Meditación *metta***

Que yo esté bien, feliz y en paz.

Que todos los seres de este lugar estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres de esta ciudad estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres de este planeta estén bien, felices y en paz.

Que todos los seres que sufren se liberen del sufrimiento.

Que todos los seres que tienen miedo se liberen del miedo.

Que todos los seres sean felices.



## SESIÓN 13

ENTRENAMIENTO EN SABIDURÍA:  
 CÓMO LLENAR LA MENTE CON EL YO ESPIRITUAL  
 (Traducido y editado de Avants y Margolin, 2004)

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

En esta sesión se inicia el entrenamiento en sabiduría con sus dos componentes: visión correcta y pensamiento correcto. La meta fundamental es fortalecer el esquema del yo espiritual elaborándolo y haciendo más accesible su activación en la vida diaria. Para ello se utilizará la metáfora de la construcción de una carretera. El yo perturbador es una manera habitual de pensar que se ha convertido en una autopista a la que es fácil entrar pero de la que es difícil salir. Tan pronto como los pensamientos entran en esta autopista de gran velocidad te conducirán al sufrimiento. Para reemplazar este patrón de hábito dañino de la mente con el yo espiritual se necesita tener fácil acceso a tu sendero espiritual de la misma manera como el yo perturbador tuvo acceso a la autopista en una ocasión.

En esta sesión da inicio el proceso de la preparación del plan del sendero espiritual, el cual ayudará a estructurar su destino (por ejemplo, la liberación del sufrimiento), su base (moralidad), los materiales de pavimentación (las cualidades espirituales) y los carriles bien definidos que mantendrán al viajero encaminado (los libretos cognitivos habituales —por ejemplo, la oración o afirmación *metta*— y los planes de acción conductuales —por ejemplo, la meditación—). También trataremos de identificar las señales de acción multisensoriales (las rampas de acceso) que indican los puntos de entrada al sendero en el diario vivir.

El entrenamiento en sabiduría consiste en dos de los ocho componentes del Noble Sendero Óctuple: visión correcta y pensamiento correcto. En las enseñanzas budistas, tener visión correcta significa comprender que todos los fenómenos existentes son impermanentes (*anicca*), sin identidad personal (*anatta*) y por ello están sujetos al sufrimiento (*dukkha*). Para nuestros fines, visión correcta se interpreta como el entendimiento de que el yo perturbador es un proceso cognitivo que ocasiona sufrimiento, que es impermanente y que no es la verdadera naturaleza.

Con respecto al segundo componente de sabiduría, es decir, el pensamiento correcto, se traduce frecuentemente en los textos budistas como intención correcta. En las enseñanzas budistas se dice que la mente antecede a todas las cosas; “la mente las gobierna, la mente las fabrica”. Se dice que hay dos clases de pensamientos: los que conducen a hacer daño y los que conducen a *nibbana* (en sánscrito, “nirvana”); y que lo que pensamos y reflexionamos con frecuencia se convierte en la predisposición de la mente. Por lo tanto, se nos exhorta a que echemos a un lado los pensamientos que llevan a hacer daño y que, en su lugar, cultivemos los pensamientos que conducen a *nibbana* (Bhikkhu, 2001).

Dicha creencia no es exclusiva de las enseñanzas budistas. No solo se presenta en muchas de las tradiciones religiosas, sino que es la base de la terapia cognitiva. En la terapia 3-S, pensamiento correcto se interpreta como el proceso en que llenamos la mente con el yo espiritual y aprendemos a desviar el pensamiento hacia un sendero que revelará la verdadera naturaleza y pondrá fin al sufrimiento producto del yo perturbador. Tal interpretación también es compatible con la teoría del esquema del yo.

El esquema del yo adicto o piloto automático, que es extremadamente complejo y está bien ensayado, es el que se activa con más frecuencia en el diario vivir. Durante los años con adicciones, el piloto automático se ha convertido en una compleja red del yo adicto con múltiples ataduras a las emociones, sensaciones físicas, libretos cognitivos y planes de acción conductuales, cualquiera de los cuales pueden “poner en marcha” el piloto automático en una gama de contextos cada vez más extensa.

Por tal razón, se han enseñado las técnicas para identificar las partes que componen el esquema del yo perturbador con la finalidad de poder interrumpir su automatización y reenfocarse en el sendero espiritual, además de ayudar a la persona a estar preparada para recibir las infiltraciones del yo perturbador, de las cuales se espera que sean predominantes en la etapa de recuperación.

La tarea en esta sesión es definir, desarrollar y ensayar el esquema del yo espiritual para que sustituya al yo perturbador. La meta es hacer que el yo espiritual sea más accesible en todos los contextos, no solo en los días festivos y fiestas religiosas —o cuando el yo perturbador intente infiltrarse—, sino todos los días y en todos los aspectos de la vida diaria. El proceso de fortalecer un esquema del yo espiritual es lo opuesto del proceso de debilitar el esquema del yo perturbador. Para reducir la automatización del yo perturbador aprenderemos a interrumpir y así debilitar las conexiones entre las conductas perjudiciales de caos y las emociones, sensaciones físicas, libretos cognitivos y planes de acción conductuales.

Ahora haremos lo contrario. Para poder fortalecer al yo espiritual y aumentar su presencia hay que elaborar y ensayar el esquema, del mismo modo que será necesario crear una red de enlaces con las emociones, sensaciones físicas, libretos cognitivos y planes de acción conductuales. Comenzamos este proceso en las sesiones anteriores al establecer una base moral para el sendero espiritual y con el compromiso de no hacer daño con lo que se dice, lo que se hace y el modo de subsistencia, y al ser más conscientes. También aprendimos a desarrollar y a utilizar los libretos cognitivos de amor incondicional y de compasión las veces que el yo perturbador se infiltre. Sin embargo, aún no hemos aprendido cómo activar el yo espiritual en todos los aspectos de la vida diaria, lo cual conllevará a crear una red de nuevos enlaces que puedan activarlo en contextos en que por lo regular no se activaría. Tal red de nuevos enlaces se crea con libretos cognitivos, planes de acción conductuales y señales multisensoriales para actuar.

Un libreto cognitivo se define como algo que nos decimos a nosotros mismos de manera habitual. Por ejemplo, asociado con el esquema del yo adicto, podría ser algo como: “Mañana dejo de fumar” o “Un poquito no me hará daño”. Es la grabación que se repite constantemente en la mente

de la persona adicta. Ejemplos de libreto para la activación del yo espiritual son la afirmación *metta*: “Que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento”, o una oración corta personal para repetir en silencio a fin de conseguir reenfocarse luego de haber interrumpido al yo perturbador.

Las asignaciones de tarea en casa han incluido utilizar las afirmaciones personales y las afirmaciones *metta* especialmente en situaciones de estrés, por lo que ya estamos bastante familiarizados con el concepto de libretos cognitivos. Sin embargo, para poder aumentar la automatización del yo espiritual en la vida cotidiana necesitamos llenar la mente con este tipo de libretos cognitivos durante el día. Las principales tradiciones religiosas fomentan dicha práctica. Por ejemplo, a los musulmanes se les pide que oren cinco veces al día y se les enseña a interrumpir sus actividades diarias para que alaben a Alá y recuerden el sendero espiritual. Prácticas similares se promueven en las tradiciones judeocristianas. En los salmos, David dice: “Siete veces al día te alabo”, y Pablo en las cartas a los tesalonicenses exhortó a los cristianos a que “oraran sin cesar”. En la iglesia oriental ortodoxa hay una tradición antiquísima de hacer la oración de Jesús —“Jesucristo, ten misericordia de mí”— continuamente durante el día. Dichas tradiciones sugieren que, al ocupar la mente con este tipo de pensamientos, las personas están más capacitadas para sentir la paz de su naturaleza espiritual. Es por ello que la terapia 3-S ayuda a crear y establecer para sí una “tradicción personal” de libretos cognitivos que servirán para fortalecer el sendero espiritual.

El siguiente concepto importante en esta sesión es el plan de acción conductual, que es una secuencia de conductas tendientes a “manifestarse por sí solas” automáticamente, de forma tal que ciertas conductas realmente disparejas dan la impresión de ser una sola acción. Un ejemplo podría ser el acto de ordenar una comida en el restaurante, el cual incluye muchas acciones complejas que, al ser tan practicadas y estar tan bien aprendidas, dan la impresión de ser un solo acto. Si alguien preguntara, posiblemente estaríamos en apuros para analizar sus componentes.

De igual forma podemos pensar en un plan de acción del yo perturbador que podría incluir una secuencia de actos complejos requeridos

para buscar y usar las conductas adictivas, incluso buscar e interactuar con personas que nos las alimentan. Las personas que están en conductas adictivas dejan de tener conciencia de la secuencia de actos que realizan. Los hacen automáticamente y, a raíz de eso, tienen gran dificultad para cambiar su conducta. Claro está, los libretos cognitivos y planes de acción son extremadamente difíciles de cambiar porque, por definición, ya no se tiene conciencia de los múltiples componentes ni de cómo todos están entrelazados.

No podemos cambiar nada de lo que no tengamos conciencia. Es por eso que, en sesiones anteriores, hemos aprendido a crear conciencia de los libretos cognitivos y planes de acción asociados con el yo perturbador, y a interrumpirlos. En esta sesión aprenderemos cómo aumentar la conciencia del yo espiritual. La manera de hacerlo es crear libretos cognitivos y planes de acción que nos ayuden a establecer una red de enlaces y asociaciones entre las actividades cotidianas y el sendero espiritual.

Lo anterior nos lleva al tercer concepto que se utilizará en la sesión: señales multisensoriales para actuar. En esta etapa es posible sentirnos abrumados con señales que activan el yo perturbador por la asociación constante con los libretos y planes de acción del adicto, lo que implica identificar un sinnúmero de señales visuales, sonoras, olfativas, gustativas y táctiles en el ambiente que precipitan el deseo y seguidamente la adicción. La meta de esta sesión es crear señales multisensoriales que puedan asociarse con los libretos y planes de acción del yo espiritual y, por ello, activar y desarrollar el esquema del yo espiritual. Aprenderemos a utilizar estos conceptos para crear un plano de sendero espiritual y un plan diario detallado para llenar la mente con el yo espiritual durante todas las actividades cotidianas.

## Sesión 13.1

### Hoja de trabajo

#### Plan y plano para construir el sendero espiritual

##### Hoja de trabajo 3-S

A continuación se presenta un ejemplo de cómo puedes construir un plano para elaborar tu propio sendero espiritual.

**¿Cuál es el destino final que podrías anticipar como tu sendero espiritual?**

Por ejemplo, la iluminación, la unión con Dios, el cielo o el nirvana.

**¿Cómo se construye tu sendero?**

Base: moralidad. Piedras para pavimentación: las diez cualidades espirituales (firme convicción, esfuerzo, ecuanimidad, moralidad, compasión, amor incondicional, sabiduría, renunciación, generosidad y verdad).

**¿Qué te mantendrá encaminado en tu sendero?**

Carriles: los pensamientos y los actos habituales.

**Libretos cognitivos (pensamientos habituales)**

**Planes de acción (actos habituales)**

Libretos que ensayarás	Conducta que ensayarás
Afirmación personal	Meditación
Oración	Meta: 60 minutos diarios de ejercicio físico. “Estiramiento espiritual”: una o dos veces al día. Otros: por ejemplo, yoga o tai-chi

Afirmaciones <i>metta</i> : que todos los seres estén felices y libres de sufrimiento.	Actos de bondad y compasión, incluso hacia personas que no son ni bondadosas ni compasi- vas con nosotros.
Cántico o himno	

### ¿Cómo lograr el acceso al sendero?

Rampas: señales multisensoriales para actuar.

Visual: ¿quién soy? Imán. Otra:

Auditiva: móvil de campanas. Otra:

Olfativa: lavanda. Otra:

Gustativa: té aromático. Otra:

Táctil: pulsera de cuentas. Otra:

### HOJA DE TRABAJO 3-S: PLAN DIARIO PARA LLENAR LA MENTE CON EL YO ESPIRITUAL

Al levantarse:

- Repetir el libreto espiritual (afirmación, oración personal o afirmaciones *metta*).
- Renovar el compromiso con el sendero espiritual y con la calidad espiritual que se está trabajando.
- Colocar una nota en el espejo del baño que diga, por ejemplo: “Yo soy mi naturaleza espiritual” u “Hoy voy a actuar como si fuera mi yo espiritual”.
- Durante la ducha, escuchar o cantar el cántico o himno del yo espiritual identificado en la sesión 3.
- Al vestirse, utilizar la señal olfativa (por ejemplo, la almohadilla de lavanda en la gaveta) para recordar decir el libreto espiritual.
- Otros:

#### Temprano en la mañana:

- Practicar meditación en la respiración y terminar con las afirmaciones *metta*.
- Practicar el estiramiento espiritual con conciencia del momento presente.
- Al preparar el desayuno e ingerirlo:
  - ▶ Ver el imán de “quién soy” en el refrigerador y recordar la verdadera naturaleza.
  - ▶ Antes de desayunar, hacer una oración de gratitud.
  - ▶ Utilizar las señales gustativas y olfativas (por ejemplo, el café o el té) al desayunar con conciencia del momento.
- Antes de salir de casa, utilizar una de las señales táctiles. Por ejemplo, las cuentas para decir el libreto espiritual, abrazar a un familiar con conciencia del abrazo, interactuar conscientemente con la mascota.
- Poner un recordatorio del yo espiritual en la visera del auto, escuchar música inspiradora o alguna grabación de contenido espiritual al conducir.
- Otros:

#### Durante el día:

- Permanecer consciente y no hacer daño ni con la palabra ni con la acción ni con el modo de subsistencia en el trabajo.
  - Perdonar a los demás y pedir perdón si ha ocasionado daño.

#### Al almorzar:

- Decir una oración de gratitud.
- Utilizar las señales gustativas y olfativas para ingerir el almuerzo con conciencia del momento.

#### Frecuentemente durante el día:

- Hacer la autoobservación del yo.
- Estar atento a las infiltraciones del yo perturbador (identificar, interrumpir y reenfocar).
- Utilizar las técnicas de interrupción del yo perturbador: cambio de rutina (por ejemplo, llevar el reloj en la otra muñeca), deten-

ción de pensamiento, observación y denominación de los pensamientos y emociones del yo adicto hasta que desaparezcan.

- Regresar frecuentemente al ancla (la sensación alrededor de las fosas nasales producto de la respiración).
- En los momentos de estrés, recordar que “esto también pasará”.
- Ser consciente de lo que se puede o no controlar.
- No permitir que la mente se distraiga en el tiempo libre durante el día, recurrir constantemente a los libretos espirituales en los momentos de ocio, sincronizar las afirmaciones con la respiración o con el caminar.
- Valorar la belleza de la naturaleza, recordar que el planeta Tierra es medicina.
- Otros:

Al anochecer:

Al cenar:

- ▶ Decir una oración de gratitud.
- ▶ Utilizar las señales gustativas y olfativas teniendo conciencia de lo que se está cenando.
- Seleccionar maneras de entretenerse que sean compatibles con el yo espiritual (amistades, libros, música, programas de televisión, películas).
- Transformar cualquier deseo adictivo dañino al observarlo sistemáticamente.
- Otros:

Al acostarse:

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

## **Hoja de trabajo 3-S**

### **Plano para construir un sendero espiritual**

De acuerdo con el ejemplo anterior, diseña tu propio plano para construir un sendero espiritual en función del objetivo que persigas. Para su diseño puedes guiarte con las siguientes preguntas:

**¿Cuál es el destino final que podrías anticipar como tu sendero espiritual?**

---

---

---

---

**¿Cómo se construye tu sendero?**

---

---

---

---

**¿Qué te mantendrá encaminado en tu sendero?**

---

---

---

**Libretos cognitivos (pensamientos habituales)**

---

---

---

**Planes de acción (actos habituales)**

---

---

---





## SESIÓN 14

ENTRENAMIENTO EN SABIDURÍA 2: RENUNCIACIÓN AL YO ADICTO  
 (Traducido y editado de Avants y Margolin, 2004)

*Al hacer daño, uno se deshonra a uno mismo;  
 Al evitar el daño, uno se purifica a uno mismo. La  
 pureza y la impureza dependen de uno mismo;  
 nadie puede purificar a nadie más.*

Dhammapada 165

Vamos a comenzar con un repaso rápido de lo que hasta ahora hemos visto. En nuestra primera sesión hablamos de la necesidad de reemplazar el yo adicto con un yo espiritual a través de tres tipos de entrenamientos —en el dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría— y con la práctica diaria de las diez cualidades espirituales. Trabajamos el entrenamiento en el dominio de la mente con sus tres componentes: esfuerzo, conciencia del momento presente y concentración. Continuamos con el entrenamiento en moralidad, la que definimos como la capacidad de no hacernos daño ni hacerle daño a los demás con la palabra o con los actos o a través del modo de vida. Estuvimos de acuerdo con que esta es la base del sendero espiritual.

También practicamos el entrenamiento en sabiduría, la cual consiste en comprender que el yo adicto ocasiona sufrimiento y que esa condición no es la verdadera naturaleza sino un patrón de hábito de la mente, una manera habitual de pensar que causa daño tanto a sí mismo como a los demás. Seguir por un sendero espiritual requiere el compromiso de reemplazar el patrón de hábito dañino con uno que refleje la verdadera naturaleza espiritual. Hemos comenzado el proceso de crear un plano para el sendero espiritual y un plan diario de cómo incorporar la espiritualidad en el diario vivir.

Esta sesión es la continuación del entrenamiento en sabiduría, que consiste en dos componentes del Noble Sendero Óctuple: visión correcta y pensamiento correcto. En sesiones anteriores, los entrenamientos en el dominio de la mente y moralidad tenían como foco debi-

litar la automaticidad del yo adicto y aumentar la conciencia del yo espiritual. Después, en la sesión pasada, la meta del entrenamiento en sabiduría fue definir, desarrollar y ensayar un esquema del yo espiritual para comenzar a sustituir el yo adicto, de manera que el yo espiritual estuviese mucho más accesible en una amplia gama de situaciones, es decir, todos los días y en cada aspecto de tu vida. En esta sesión haremos cambios cognitivos importantes: cambiaremos la identidad del yo perturbador por la identidad del yo espiritual. Una vez que este cambio se dé, el yo espiritual será el esquema del yo que se active habitualmente en la vida diaria. El logro de este cambio requiere que trabajemos en fortalecer dos cualidades espirituales más: renunciación y generosidad.

En el budismo y en muchas otras tradiciones religiosas, la renunciación es el desapego o desprendimiento del mundo que se logra a través de vivir al estilo de un monje o una hermana de la caridad. Para los laicos que siguen un sendero espiritual puede verse como una renuncia a los placeres mundanos que producen daño tanto al individuo como a los demás. En la terapia 3-S definimos renunciación como la disposición a la identidad del yo perturbador, es decir, desistir de todo lo que separa a una persona de su naturaleza espiritual o de todo lo que la separa de Dios y del sendero espiritual.

Lo que nos separa del conocimiento de la verdadera naturaleza espiritual en este momento es el yo perturbador y a eso hay que renunciar. No es tarea fácil, ya que el yo perturbador está reforzado por cinco características poderosas conocidas como los cinco enemigos del yo espiritual o los cinco obstáculos: 1) la ansiedad o el deseo, 2) la aversión o mala voluntad, 3) la pereza o el entumecimiento (comprendidos como vagancia), 4) la agitación o la inquietud y 5) la duda.

Los textos budistas ofrecen una analogía de un hombre que intenta ver su reflejo en un envase lleno de agua pero no puede hacerlo porque existen cinco contaminantes diferentes en el agua (Bhikkhu, 2001): el tinte carmesí o azul, que representa su pasión, su deseo o ansiedad; el burbujeo y la agitación del agua cuando hierve al colocarse sobre el fuego, lo que representa la aversión o mala voluntad; las algas en la superficie del agua que han aparecido por haberse quedado estancada,

lo que representa la pereza o el entumecimiento; las ondas pequeñas y remolinos en la superficie del agua provocadas por un viento que sopla, representando la agitación y la inquietud; y finalmente, el fango en el agua, lo que representa la duda. Solo cuando la mente está clara y en calma el ser humano puede ver su propia naturaleza reflejada.

En el contexto de los cinco enemigos, la vagancia no es un defecto de carácter, sino un estado de somnolencia o letargo que puede interferir con el esfuerzo dedicado al sendero espiritual. La duda genera la idea de que el esfuerzo no funciona y es una pérdida total de tiempo; incluso puede hacernos dudar respecto del sendero espiritual que hemos escogido, lo que para algunos podría implicar dudar de Dios o de las propias habilidades para luchar contra las compulsiones, de la eficacia de las técnicas como la meditación o la conciencia del momento presente, e incluso de la capacidad de los terapeutas y entrenadores. La duda es una enemiga muy poderosa que debe superarse diariamente, momento a momento, a fin de mantenernos en el sendero espiritual.

Puesto que en las pasadas sesiones de la terapia hemos trabajado intensamente para debilitar al yo perturbador y fortalecer el yo espiritual, ha llegado el momento de ejercitar los músculos espirituales de la renunciación y, de una vez por todas, detener la identificación con el yo perturbador. Para ello hay que abandonar los pensamientos compulsivos tales como el monólogo interno que lleva a minimizar y a racionalizar; renunciar al lenguaje que ocasiona caos en la vida, como la mentira y la manipulación; dejar atrás las emociones perturbadoras, como el enojo, la culpa y el resentimiento; y renunciar al comportamiento compulsivo, como socializar con personas que no hacen bien, o tener conductas temerarias e incluso realizar actividades ilegales.

La segunda cualidad espiritual con la que se trabajará el día de hoy es la generosidad, que va de la mano con la renunciación. Si la renunciación requiere desistir de la identidad del yo perturbador, la generosidad implica ofrecimiento: regalarse a sí mismo una nueva identidad espiritual que a la vez también es un regalo para los demás. En atención a los propósitos de esta sesión y en armonía con sesiones anteriores que han tenido la intención de motivar el interés propio o el beneficio personal de seguir por un sendero espiritual, la cualidad espiritual de

la generosidad se define como obsequiarse a uno mismo el preciado regalo de la identidad del yo espiritual después de haber renunciado o desistido de la identidad del yo perturbador.

Esta nueva identidad espiritual viene acompañada de cinco amigos especiales que sirven para derrotar a los cinco enemigos. En los textos budistas se conocen como los cinco poderes o dominios, y son: 1) la fe, 2) la energía, 3) la conciencia, 4) la concentración y 5) la sabiduría. La fe provee la devoción necesaria para seguir por el sendero espiritual. La energía ofrece la determinación requerida para dejar atrás las cualidades personales nocivas y adquirir, en su lugar, solo cualidades saludables. La conciencia y la concentración ayudan a enfocarse en el momento presente y el enfoque en un solo punto que se requiere para evitar que la mente nos desvíe del sendero espiritual personal. Por último, la sabiduría brinda la comprensión de que todos los fenómenos son impermanentes y por ello están sujetos al sufrimiento y no tienen identidad propia, lo cual ofrece el conocimiento profundo de la verdadera naturaleza individual.

Estos cinco amigos contrarrestan uno o más de los cinco enemigos. La fe contrarresta la duda y brinda apoyo para permanecer en el sendero espiritual. La energía contrarresta la vagancia. Por ejemplo, cuando la persona no siente deseos de meditar puede pedir energía para mantener una decisión resistente. Conciencia y concentración ayudan a adquirir dominio de la mente inquieta de manera que no se ponga ansiosa y se desvíe hacia pensamientos de deseo y aversión. El quinto amigo, sabiduría, mantiene en el sendero correcto al recordar que el yo perturbador no es la verdadera naturaleza. Nosotros ya poseemos dichas características, solo necesitamos tener conciencia y recurrir a ellas en el diario vivir.



## SESIÓN 15

## CONCLUSIÓN

## PRESERVACIÓN DEL SENDERO ESPIRITUAL CON LA VERDAD

(Traducido y editado de Avants y Margolin, 2004)

*Aunque uno conquiste  
mil veces a mil hombres en batalla, es  
ciertamente más victorioso  
aquél que se conquista a él mismo.*

Dhammapada 105

Ya que esta es nuestra sesión final, revisaremos el progreso que hemos tenido durante el taller y crearemos un plan de acción para mantenernos en el sendero espiritual. Es importante tener claro que esta sesión no es el final del sendero, sino el comienzo. Al participar en el taller, hemos trabajado tenazmente para debilitar el esquema del yo perturbador y fortalecer el esquema del yo espiritual. Al hacerlo, hemos dado pasos importantes en el recorrido de por vida que es el sendero espiritual. Ahora necesitamos mantenernos enfocados y continuar fortaleciendo el esquema del yo espiritual que hemos construido.

Por supuesto, esto es solo el comienzo, pero ya ganamos mucho terreno, pues hemos conocido el Noble Sendero Óctuple con sus tres entrenamientos—dominio de la mente, moralidad y sabiduría—y aprendimos cómo integrarlo a las propias creencias espirituales y religiosas. Vamos a detenernos por un momento a repasar lo que hemos aprendido en cada uno de los entrenamientos.

En el entrenamiento del dominio de la mente aprendimos que se necesitaba esfuerzo correcto, conciencia correcta del momento presente y concentración correcta para debilitar al yo perturbador y fortalecer el yo espiritual. De igual forma, practicamos la meditación para evitar que la mente de mono nos desvíe del sendero espiritual. Además, aprendimos la autoobservación para poder ver qué esquema del yo tiene el control, a manejar las infiltraciones del yo perturbador enfocados en el ancla, la detención del pensamiento, a observar y nombrar, y a reenfoarnos.

En el entrenamiento en moralidad aprendimos que para mantenernos en el sendero espiritual también necesitamos una base moral sólida para no tener ninguna palabra, ningún acto o modo de subsistencia que pudiera hacer daño tanto a nosotros mismos como a los demás. Aprendimos a actuar conscientemente en vez de reaccionar automáticamente en situaciones que pudieran poner en riesgo nuestra salud y la de los demás. También vimos cómo superar el deseo a través de observar que las sensaciones asociadas con el deseo o la ansiedad son impermanentes, y cómo transformar los sentimientos negativos hacia los demás utilizando las afirmaciones *metta*.

En el entrenamiento en sabiduría aprendimos que se necesita tener visión correcta y pensamiento correcto, lo cual significa comprender nuestra verdadera naturaleza y saber que no somos el yo perturbador, que este es un patrón de hábito de la mente que podemos cambiar. Para ello construimos un plano de sendero espiritual y un plan diario para llenar la mente con el yo espiritual. Conocimos a los cinco amigos y a los cinco enemigos del yo espiritual.

En sesiones previas también trabajamos arduamente para fortalecer los músculos espirituales. Hasta ahora, las cualidades con las que hemos trabajado son: firme convicción, esfuerzo, ecuanimidad, moralidad, amor incondicional, tolerancia, sabiduría, renunciación, generosidad y verdad, las cuales han sido siempre parte de nosotros pero necesitábamos reconocer que las teníamos y necesitábamos fortalecerlas.

Hemos hecho un trabajo formidable. El cambio en nosotros es notable. Si miramos hacia atrás, ¿podemos ver la diferencia entre cómo nos encontrábamos al inicio del taller, cuando el yo perturbador dominaba nuestra vida, y el momento actual en que hemos fortalecido el yo espiritual y somos más conscientes de la verdadera naturaleza espiritual?

La cualidad final de la verdad es el músculo espiritual que necesitamos para continuar el recorrido. Verdad, en este contexto, se considera primordialmente como la honestidad consigo mismo y la disposición para interactuar en integridad con el mundo y sus habitantes. Para ello necesitamos autobservarnos frecuentemente durante el día y evaluar la ubicación del sendero espiritual. Necesitamos ser honestos en relación con la fortaleza constante de la base moral del sendero y en re-

lación con la solidez de nuestro compromiso para dominar la mente de mono. Permitir que la mentira se infiltre en nuestras vidas es una invitación a que el yo perturbador regrese porque se alimenta de mentiras. Debemos estar alertas en todo momento a las infiltraciones y las mentiras del yo perturbador.

Para permanecer en el sendero espiritual, la verdad que nos servirá de guía es que el yo perturbador es un patrón de hábito de la mente que ocasiona sufrimiento y evita que experimentemos la verdadera naturaleza espiritual. Sin embargo, con los principios de los entrenamientos en el dominio de la mente, en moralidad y en sabiduría como guías, el yo espiritual nos dará acceso a la verdadera naturaleza espiritual por el resto de la vida. Cuando nos sintamos amenazados en algún momento tormentoso podemos recurrir al ancla y, en vez de reaccionar automáticamente, actuar con conciencia del momento presente y de esa manera no causaremos daño ni a nosotros mismos ni a los demás.

La verdad es una cualidad espiritual que también nos ayudará en las relaciones con otras personas, ya que si interactuamos desde nuestra verdadera naturaleza espiritual seremos genuinos y así atraeremos a más personas genuinas que están en un sendero espiritual. En un sentido más amplio, cuando cultivamos la cualidad espiritual de la verdad, sentiremos que estamos interconectados con todas las cosas en este mundo y más allá de él. Cuando seamos capaces de mirarnos a nosotros mismos con honestidad, nos daremos cuenta de la interconexión y de la continuidad entre nosotros y toda forma de vida terrestre y, efectivamente, comprenderemos que todos somos importantes.

Ya que conocemos la verdad de la interconexión con todas las cosas, tenemos la obligación de mostrarle al universo la mejor versión de nosotros mismos. Aun cuando el taller haya llegado a su fin, podemos utilizar el ancla en momentos tormentosos. De igual forma, si continuamos con el entrenamiento en el dominio de la mente, moralidad y sabiduría, seremos capaces de mantenernos en el sendero espiritual durante todas las actividades sin dañar a los demás o a nosotros mismos. Desde este momento, esta es la verdad y podemos usarla para mantenernos en el sendero espiritual.

En un sentido más amplio, la verdad es un regreso a donde comenzó este recorrido: las cuatro nobles verdades de Buda: la verdad del sufrimiento con el deseo como la causa y el Sendero Óctuple como medio de liberación. También debemos identificar el sistema de apoyo que nos ayudará en el recorrido espiritual ahora que las sesiones han llegado a su fin. Este método nace de la costumbre budista de buscar refugio en la triple gema —el Buda, el Dhamma y el Sangha—, lo cual puede traducirse, para efectos de este taller, como la búsqueda de apoyo del maestro, las enseñanzas y la comunidad de individuos que son seguidores de las enseñanzas. Por ello tenemos que buscar refugio en un maestro o guía espiritual individual, en sus enseñanzas o escrituras y en la comunidad, fraternidad o hermandad de individuos que, igual que nosotros, también tratan de vivir la vida de acuerdo con tales enseñanzas.

## Sesión 15

### Hoja de trabajo

#### CÓMO BUSCAR REFUGIO

Cómo obtener el apoyo que necesitas en tu sendero espiritual

**Guía(s) espiritual(es):** Jesucristo, Buda, Alá.

**Enseñanzas espirituales:** La Biblia, el Corán, el Dammapadha, el Popol Vuh.

#### **Comunidad espiritual:**

Amigos y familiares que están también en un sendero espiritual:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. (1947). *Conocimiento del hombre*. Buenos Aires: Espasa-Calpe. (Publicado originalmente en 1927).
- Alatorre, Y. (s/f). *Curso básico*. Xalapa: s/e.
- Ali, N. S. (1996). Predictors of Osteoporosis Prevention among College Students. *American Journal of Health Promotion*, 20, 379-388.
- Allinger, R. L., y Causey, M. E. (1995). Health Concept of Older Hispanic Immigrants. *Western Journal of Nursing Research*, 17, 605-613.
- Ansbacher, H. L., y Ansbacher, R. R. (Eds.). (1967). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Nueva York: Harper & Row.
- Ardell I, D. (1977). *High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs, and Disease*. Emmaus, PA: Rodale Press.
- Ardell, D. B. (2004). What Does Wellness Mean? A Schism in the Field Leads to Two Very Different Takes on the Concept! *Seekwellness*. Disponible en: <http://www.seekwellness.com/wellness/reports/2004-02-10.htm>.
- Arguís-Rey, R., Bolsas-Valero, A.P., Hernández-Paniello, S., y Salvador-Monge, M.P. (2010). *Programa Aulas Felices. Psicología Positiva Aplicada a la Educación*. Equipo SATI. Disponible en: <http://catedu.es/psicologiapositiva>.
- Arthur, J. (2005). The Re-Emergence of Character Education in British Education Policy, *British Journal of Educational Studies*, 53(3), 239-254.
- Aspy, C. B., Oman, R. F., Vesely, S. K., McLeroy, K., Rodine, S., y Marshall, L. (2004). Adolescent Violence: The Protective Effects of Youth Assets, *Journal of Counseling and Development*, 82, 269-277.
- Atkins, L. A., Oman, R. F., Vesely, S. K., Aspy, C. B., McLeroy, K., y Atkins, L. A. (2002). Adolescent Tobacco Use: The Protective Effects of Developmental Assets, *American Journal of Health Promotion*, 16(4), 198-205.

- Avants, K., y Margolin, A. (2004). Development of Spiritual Self-Schema (3-S). Therapy for the Treatment of Addictive and HIV Risk Behavior: A Convergence of Cognitive and Buddhist Psychology, *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(3), 253-289.
- Bache, C. (2000). *Dark Night, Early Dawn: Steps to a Deep Ecology of Mind*. Nueva York: State University of New York Press.
- Banderas-Rodríguez, C. R., Martínez, A. J. y Romo-González, T. (2010). Prevención integral de consumo de alcohol y drogas en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención grupal, *Acta Colombiana de Psicología*, 13(2), 19-35.
- Banderas-Rodríguez, R., Vargas-Madrado, E., y Romo-González, T. (2006). Los procesos rituales en la sanación personal y comunitaria. Una vía para la rehabilitación de las adicciones. Disponible en: <http://www.uv.mx/evargas/Bioetica/Boletin/Articulos/Febrero06%5CRitual.html>.
- Basow, S. A. (1992). *Gender: Stereotypes and Roles* (3a ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Baum, A., Herberman, H., and Cohen, L. (1995). Managing Stress and Managing Illness: Survival and Quality of Life in Chronic Disease. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2, 309-333.
- Beckingham, A. C., and Watt, S. (1995). Daring to Grow Old: Lessons in Aging and Empowerment, *Educational Gerontology*, 21, 479-495.
- Becoña, I., (2002). *Bases Científicas de la Prevención de las Drogodependencias*, Madrid: Delegación del Gobierno Nacional sobre Drogas.
- Benson, H., y Stuart, E. M. (1992). *The Wellness Book: The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness*. Nueva York: Simon & Shuster.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., y Semsal, A., Jr. (2006). Positive Youth Development: Theory, Research, and Applications. In R. M. Lerner (Ed.). *Theoretical Models of Human Development. Volumen 1 de Handbook of Child Psychology* (6ª ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Benson, P.L., Scales, P.C., Hawkins, J.D., Oesterle, S., Hill, K.G. (2004). Executive Summary: Successful Young Adult Development. 1-23.

- Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., y Sesma, A., Jr. (2004). Tapping the Power of Community: The Potential of Asset Building to Strengthen Substance Abuse Prevention Efforts. *Search Institute Insights and Evidence*, 2(1).
- Bhikkhu, B. (2001). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya*. Boston: Wisdom Publications.
- Bradshaw, J. (2000). *La familia*, México: Selector.
- Brandon, J. E., y Loftin, J. M. (1991). Relationship of Fitness to Depression, State and Trait Anxiety, Internal Health Locus of Control, and Self-control, *Perceptual and Motor Skills*, 73, 563-568.
- Bronfenbrenner, U. (1999). Environments in Developmental Perspective: Theoretical and Operational Models. En Friedman, S. L., y Wachs, T. D. (Eds.). *Measuring Environment Across the Life Span: Emerging Methods and Concepts*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Capra, F. (1998). *La trama de la vida: Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama.
- Carroll, J. L. (1990). The Relationship between Humor Appreciation and Perceived Physical Health. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 27, 34-37.
- Casa Tibet México. “Cómo poner el altar budista y hacer la ofrenda de agua”, consultado el 20 de agosto de 2015 en: <http://www.casatibetmty.org/introduccion-al-budismo/el-altar-budistay-hacer-la-ofrenda-de-agua>
- Chandler, C. K., Holden, J. M., y Kolander, C. A. (1992). Counseling for Spiritual Wellness: Theory and Practice. *Journal of Counseling and Development*, 71, 168-175.
- Chapman A. (2007). Maslow's Hierarchy of Needs. Disponible en: [www.businessballs.com/maslow.htm](http://www.businessballs.com/maslow.htm)
- Chen, W. W. (1995). Enhancement of Health Locus of Control through Biofeedback Training. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 395-398.
- Cheng, Y., Tian. (2003). *Conocer el taoísmo. Historia, filosofía, feng shui, meditación, masaje taoísta*. Barcelona: Kairós.
- Chesson, H. W., Blandford, J. M. , Gift, T. L., Tao, G., e Irwin, K. L. (2004). The Estimated Direct Medical Cost of Sexually Transmitted Diseases among American Youth, 2000. *Perspect Sex Reprod Health*, 36(1), 11-19.

- Chia, M. y Li, J. (2001). *La estructura interna del Tai Chi*. Málaga: Sirio.
- Cohen, J. (2006). Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for Learning, Participation in Democracy, and Well-Being. *Harvard Educational Review*, 76, 201-237.
- Cohen, S., y Syme, S. L. (Eds.). (1985). *Social Support and Health*. Londres: Academic Press.
- Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL). (2009). Standards and Policies: SEL Policy. Disponible en: <http://www.casel.org/standards/policy.php>.
- Collingwood, R. G. (1958). *The Principles of Art*. Nueva York: Oxford University Press.
- Colvin, M., y Rutland, F. (2008). Is Maslow's Hierarchy of Needs a Valid Model of Motivation? Louisiana Tech University. Disponible en: <http://www.business.latech.edu/>
- Compton, W. C., Smith, L., Cornish, K. A. y Qualls, D. L. (1996). Factor Structure of Mental Health Measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406-415.
- Cooney, T. M., y Kurz, J. (1996). Mental Health Outcomes Following Recent Parental Divorce: The Case of Young Adult Offspring, *Journal of Family Issues*, 17, 495-513.
- Cowher, S. J. (1995). Recognizing and Addressing Gender Issues in the Classroom, *Journal of Humanistic Education and Development*, 34, 35-41.
- Cramer, S. R., Nieman, D. C. y Lee, J. W. (1991). The Effects of Moderate Exercise Training on Psychological Well-Being and Mood State in Women. *Journal of Psychosomatic Research*, 35, 437-449
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimum Experience*. Nueva York: Basic Books.
- Cvetanovski, J., y Jex, S. M. (1994). Locus of Control of Unemployed People and its Relationship to Psychological and Physical Well-Being. *Work and Stress*, 8, 60-67.
- Dalgard, O. S., Bjork, S., y Tambs, K. (1995). Social Support, Negative Life Events and Mental Health. *British Journal of Psychiatry*, 166, 29-34.

- Davidson, S. L., y Gilbert, L. A. (1995). Career Counseling is a Personal Matter. *The Career Development Quarterly*, 42, 149-153.
- De León, G. (2004). *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método*. Nueva York: Springer Publishing Company.
- Dethlefsen, T., y Dahlke, R. (2008). *La enfermedad como camino. Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades*, México: Debolsillo.
- Dillon, K. M., Minchoff, B., y Baker, K. H. (1985). Positive Emotional States and the Enhancement of the Immune System. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 15, 13-17.
- Dowman, K. (2010). *Natural Perfection. Longchenpa's Radical Dzogchen*, Boston: Wisdom Publications.
- Dunn, H. L. (1959). High-Level Wellness for Man and Society. *American Journal of Public Health and the Nations Health*, 49(6), 786-792.
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley, M., y Whalen, D. (2005). Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students, *Journal of American College Health*, 54, 15-24.
- Ebersole, P., y Hess, P. (1994). *Toward Healthy Aging: Human Needs and Nursing Response*. Saint Louis: Mosby.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational Emotive Approach*. Nueva York: Julian.
- Erdman, L. (1991). Laughter Therapy for Patients with Cancer. *Oncology Nursing Forum*, 18, 1359-1363.
- Evans, Barton. (1996). *Harry Stack Sullivan: Interpersonal Theory and Psychotherapy*. Routledge
- Feist, J., y Feist, G. (2006). *Theories of Personality*. Nueva York: McGraw Hill.
- Fierro, A. (1996). El conocimiento de sí mismo. En Fierro, A. (Comp.), *Manual de psicología de la personalidad*. Barcelona: Paidós
- Fontane, P. E. (1996). Exercise, Fitness, and Feeling Well. *American Behavioral Scientist*, 39, 288-305.
- Fontes, H. C. (1991). Celebrate Your Strengths. *Activities, Adaptation, and Aging*, 16, 39-47.
- Frankl, V. (1990). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.

- Frankl, V. (1994). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Giraldo, O. F. (2014). *Utopías en la era de la supervivencia: una interpretación del buen vivir*. México: Ítaca.
- Gladding, S. (2002). *Family Therapy: History, Theory, and Practice*. Upper Saddle River, NJ: Merrill-Prentice Hall.
- Goff, K. (1993). Creativity and Life Satisfaction in Older Adults. *Educational Gerontology*, 19, 241-250.
- Gómez, G. (2002). El ritual como forma de adotrinamiento. *Gaceta de Antropología*, 18(1), 1-12.
- Golombok, S., y Fivush, R. (1994). *Gender Development*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Green, J., y Shellenberger, R. (1991). *The Dynamics of Health and Wellness: A Biopsychosocial Approach*. Fort Worth, TX: Holt, Reinhart and Winston.
- Hassett, A. L., y Gevirtz, R. N. (2009). Nonpharmacologic Treatment for Fibromyalgia: Patient Education, Cognitive-Behavioral Therapy, Relaxation Techniques, and Complementary and Alternative Medicine. 35(2), 393-407.
- Hafen, B. Q., Franksen, K. J., Karren, K. J., y Hooker, K. R. (1992). *The Health Effects of Attitudes, Emotional Relationships*. Provo, UT: EMS Associates.
- Hartley, L. (1995). *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Hartup, W. W., y Stevens, N. (1997). Friendships and Adaptation in the Life Course. *Psychological Bulletin*, 121, 355-370.
- Hattie, J. A. (1992). *Self-Concept*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Herr, E. L., y Cramer, S. H. (1988). *Career Guidance and Counseling through the Lifespan*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Hendricks, G., y Hendricks, K. (1992). *Conscious Loving: The Journey to Co-Commitment*. Broadway: Bantam Book.
- Hosking, J., Ameratunga, S., Morton, S., y Blank, D. (2011). A Life Course Approach to Injury Prevention: A “Lens and Telescope” Conceptual Model. *BMC Public Health*, 11, 695.
- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, Religion, and Counseling: Dimensions and Relationships. *Counseling and Values*, 38, 98-111.

- Johnston, L. D., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., y Schulenberg, J. E. (2008). *Monitoring the Future. National Survey Results On Drug Use, 1975-2007. Volume II: College Students and Adults Ages 19-45*. Bethesda, MD: *National Institute on Drug Abuse*
- Keita, G. P., y Jones, J. M. (1990). Reducing Adverse Reaction to Stress in the Workplace. *American Psychologist*, 10, 1137-1141.
- Koenig, H. G. (1991). Religion and Prevention of Illness in Later Life. *Prevention in Human Services*, 10, 69-89.
- Krauskopf, D. (1992). Promoción del empleo juvenil en América. La conducta de riesgo en la fase juvenil. Disponible en: [http://prejal.oit.org.pe/prejal/docs/bib/200803130018\\_4\\_2\\_0.pdf](http://prejal.oit.org.pe/prejal/docs/bib/200803130018_4_2_0.pdf)
- Krystan, M., Moore, K. A., y Zill, N. (1990). *Identifying Successful Families: An Overview of Constructs and Selected Measures*. Washington, DC: Child Trends.
- Kuiper, N. A., y Martin, R. A. (1995). Humor and Self-Concept. *International Journal of Humor Research*, 6, 251-270.
- Larson, J. S. (1999). *The Conceptualization of Health. Medical Care Research and Review*, 2, 123-36.
- Lee, C. C. (1997). *Multicultural Issues in Counseling* (2ª ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Lindgren, K. N., y Coursey, R. D. (1995). Spirituality and Serious Mental Illness: A Two-Part Study. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 18, 93-111.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., y Wood, A. M. (2006). Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- López, F., *La noción del yo*. Disponible en: <http://www.ugr.es/~fcalopez/transpa10.htm>
- Lowen, A. (1975). *Bioenergética*, Barcelona: Diana.
- Lowen, A. (1998). *La depresión y el cuerpo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Macy, J. (1995). Working through Environmental Despair. En T. Roszak, M. Gomes y A. Kanner (Eds.). *Ecopsychology. Restoring the Earth Healing the Mind*, San Francisco: Sierra Club Books.

- Macy, J., y Young-Brown, M. (1998). *Coming Back to Life*. Gabriola Island: New Society Publishers.
- Macy, J., C. Johnstone (2012). *Active Hope*. California: New Library.
- Marcotte, D., Avants, S. K., y Margolin, A. (2003). Spiritual Self-Schema Therapy, Drug Abuse, and HIV. *Journal of Psychoactive Drugs*, 35(3), 389-391.
- Martínez, E. (1999). *Acción y elección*. Bogotá: Colectivo Aquí y Ahora.
- Martínez, E. (2001). *Logoterapia. Una alternativa ante la frustración existencial y las adicciones*. Colombia: Colectivo Aquí y Ahora.
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper and Row.
- Maturana, H. (2006). Reflexiones sobre terapia y mis conversaciones con Ximena Dávila sobre la liberación del dolor cultural. En Roiz Blatt, A. (Ed.). *Terapia familiar y de pareja*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
- McDaniels, C., y Gysbers, N. C. (1992). *Counseling for Career Development: Theories, Resources, and Practice*, San Francisco: Jossey-Bass.
- McEwen, B. S., y Norton, L. E. (2001). *The End of Stress as We Know It*. Washington, DC: The Dana Press.
- Monroe, M. (2006). What is wellness? *IDEA Fitness Journal*, 3(8), 103-106.
- Montoya-Castilla, I., y Muñoz-Iranzo, I. (2009) Habilidades para la vida. *COMPARTIM: Revista de Formació del Professorat*, 4, 1-5.
- Montague, A. (1981). *Growing Young*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Moore, T. (1998). *El cuidado del alma*. Barcelona: Urano.
- Moral, M. V., y Ovejero, A. (2005). Modificación de las actitudes, hábitos y frecuencia de consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas en adolescentes españoles a partir de un programa educativo-preventivo. *Revista colombiana de psicología*, 14, 100-118.
- Morin, E. (1999). *El método. La naturaleza de la naturaleza*. Madrid: Cátedra.
- Morreall, J. (1991). Humor and Work. *International Journal of Humor Research*, 4, 359-373.
- Myers, J. E., y Sweeney, T. J. (2004). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60(3), 234-245.

- Myers, J. E., Sweeney, T. J., y Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., y Witmer, J. M. (2001). Optimization of Behavior: Promotion of Wellness. En Locke, D. C., Myers, J. E., y Herr, E. H. (Eds.). *The Handbook of Counseling*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nakken, C. (1998). *The Addictive Personality*, Minnesota: Hazeldon.
- National Advisory Council on Alcohol Abuse and Alcoholism (2002). *A Call to Action: Changing the Culture of Drinking at U.S. Colleges*. Bethesda: Department of Health and Human Services. Disponible en: [www.collegedrinkingprevention.gov](http://www.collegedrinkingprevention.gov).
- National Institute on Drug Abuse (NIDA) (2004). *Preventing Drug Use among Children and Adolescents: A Research-Based Guide for Parents, Educators and Community Leaders*, Bethesda: Department of Health and Human Services. Disponible en: <http://www.drugabuse.gov>.
- Nicholas, D. R., Gobble, D. C., Crose, R. G., y Frank, B. (1992). A Systems View of Health, Wellness, and Gender: Implications for Mental Health Counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 14, 8-19.
- Nichols, M. P., y Schwartz, R. C. (2001). *Family Therapy: Concepts and Methods* (5ª ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Oberst, U., Ibarz, V., León, R. (2004). La psicología individual de Alfred Adler y la psicósíntesis de Oliver Brachfeld. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 67, 31-44.
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la salud: una ciencia del bienestar y la felicidad. *AV. PSICOL.* 16(1).
- Omán, R. F., Vesely, S. K., Aspy, C. B., McLeroy, K. R., Rodine, S., y Marshall, L. (2004). The Potential Protective Effect of Youth Assets on Adolescent Alcohol and Drug Use. *American Journal of Public Health*, 94, 1425-1430.
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W., y Alistat, S. (2000). Cognitive Complexity of Expectations and Adjustment to University in the First Year. *Journal Adolescence Research*. 15, 38-57.
- Pelletier, K. R. (1994). *Sound Mind, Sound Body: A New Model for Lifelong Health*. Nueva York: Simon and Shuster.

- Peterson, C., Park, N., y Seligman, M. E. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Peñafiel-Aguirre, C. (2001). *Yoga solar II*, La Paz: Nueva Mente.
- Perls, T. T., y Silver, M. H. (1999). *Living to 100: Lessons in Living to Your Maximum Potential at Any Age*. Nueva York: Basic Books.
- Pollard, J. A., Catalano, R. F., Hawkins, J. D., y Arthur, M. W. (1997). *Development of School-Based Survey Measuring Risk and Protective Factors Predictive of Substance Abuse, Delinquency, and other Problem Behaviors in Adolescent Population*, manuscrito no publicado.
- Prochaska, J. J., Spring, B., Nigg, C. R. (2008). Multiple Behavior Change Research: An Introduction and Overview. *Preventive Medicine*. 46, 181-188.
- Rachman, S. (1997). A Cognitive Theory of Obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793-802.
- Ragheb, M. G. (1995). Leisure and Perceived Wellness: A Field Investigation. *Leisure Sciences*, 15, 13-24.
- Reid, D. (1998). *El libro del Chi-Kung. Principios teóricos y aplicaciones prácticas*. Barcelona: Urano.
- Robles, T. (2010). *Manual del grupo de crecimiento*. México: Alom.
- Roehlkepartain, E. C., Benson, P. L., Ebstyn King, P., y Wagener, L. M. (2005). *The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence*. Nueva York: Sage (The SAGE Program on Applied Development Science).
- Romo-González, T., Y. Ehrenzweig, O. D. Sánchez-Gracida, C. B Enríquez-Hernández, G. López-Mora, A. J. Martínez, *et al.* (2013). Promotion of Individual Happiness and Well-Being of Students by a Positive Education Intervention. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 5(2), 79-102.
- Romo-González, T., Enríquez-Hernández, C. B., Riego-Azuara, N. A , Sánchez-Gracida, O. D., López-Mora, G., Gantiva, C., y Larralde, C. (2013a). Body and Health, Mind and Wellness I: Effects of a Psycho-Educative Intervention for Healthy Human Development in Students of Nursing. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 1(2), 16-30.

- Romo-González, T., Enríquez-Hernández, C. B., Riego-Azuara, N. A., Sánchez-Gracida, O. D., López-Mora, G., Gantiva, C., Esquivel-Velázquez, M., y Larralde, C. (2013b). Body and Health, Mind and Wellness II: The Mechanisms Behind the Effects of a Psycho-Educative Intervention. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 1(5), 67-76.
- Roszak, T., Gomes, M., y A. Kanner (Eds.). (1995). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*, San Francisco: Sierra Club Books.
- Ruiz-Lugo, L. (2007). Las vinculaciones en las instituciones de educación superior. Disponible en: [http://www.sivu.edu.mx/portal/publicaciones/Revista\\_Vinc\\_RNV\\_Nov\\_2009\\_Vol2/lic\\_lourdes\\_ruiz\\_lugo.html](http://www.sivu.edu.mx/portal/publicaciones/Revista_Vinc_RNV_Nov_2009_Vol2/lic_lourdes_ruiz_lugo.html)
- Ruiz, M. (2002). *Los cuatro acuerdos*, Barcelona: Urano.
- Sapolsky, R. M. (2008) *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés* (3ª ed.). Madrid: Alianza.
- Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R., y Sarason, I. G. (1987). Interrelations of Social Support Measures: Theoretical and Practical Implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 813-832.
- Seaward, B. L. (1995). Reflections on Human Spirituality for the Worksite. *American Journal of Health Promotion*, 9, 165-168.
- Seed, J., Macy, J., Fleming, P., y Naess, A. (1988). *Thinking Like a Mountain: Towards a Council of All Beings*, Philadelphia: New Society Publishers.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. Nueva York: Pocket Books.
- Seligman, M. (2002). *Positive Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.
- Seligman, M., Ernst, R. Gillham, K., y Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Snyder, C. R., y Lopez, S. J. (2001). *Handbook of Positive Psychology*. Londres: Oxford University Press.
- Solomon, J. C. (1996). Humor and Aging Well. *American Behavioral Scientist*, 39, 249-271.

- Spence, J. T., y Sawin, L. L. (1985). Images of Masculinity and Femininity: A Reconceptualization. En O'Leary, V. E., Unger, R. K., y Wallston, B. S. (Eds.). *Women, Gender, and Psychology* (35-66). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Starck, P. (1985). *Meaning in Suffering Test*. Abilene: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Sue, D. W., y Sue, D. (1990). *Counseling the Culturally Different: Theory and Practice* (2ª ed.). Nueva York: Wiley.
- Sweeney, T. J., y Witmer, J. M. (1991). Beyond Social Interest: Striving toward Optimum Health and Wellness. *Individual Psychology*, 47, 527-540.
- Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian Counseling: A Practitioners Approach* (4ª ed.). Philadelphia: Taylor and Francis.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight, 107(3), 411-29.
- Thesenga, S. (1997). *Vivir sin máscaras. Método Pathwork para enfrentar los patrones destructivos que limitan tu realización personal*. México: Pax.
- Toner, H. M., y Morris, J. D. (1992). A Social-Psychological Perspective of Dietary Quality in Later Adulthood. *Journal of Nutrition for the Elderly*, 11, 35-53.
- Travis, J. W., y Ryan, R. S. (2004). *Wellness Workbook: How to Achieve Enduring Health and Vitality*. Berkeley: Celestial Arts.
- Ullione, M. S. (1996). Physical and Emotional Health in Dual-Earner Families. *Family and Community Health*, 19, 14-20.
- VanKim, N. A., Laska, M. N., Ehlinger, E., Lust, K., y Story, M. (2010). Understanding Young Adult Physical Activity, Alcohol and Tobacco Use in Community Colleges and 4-year Post-Secondary Institutions: A Cross-Sectional Analysis of Epidemiological Surveillance Data. *BMC Public Health*, 26(10), 208.
- Velasco, R. (2006). *Las adicciones: manual para maestros y padres*. México: Trillas.
- Vesely, S. K., Wyatt, H. V., Oman, R. F., Aspy, C. B., Kegler, M., Rodine, S., et al. (2004). The Potential Protective Effects of Youth Assets from Adolescent Sexual Risk Behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 34, 356-365.

- Walcott-McQuigg, J. A., Sullivan, J., Dan, A., y Logan, B. (1995). Psychosocial Factors Influencing Weight Control Behavior of African American Women. *Western Journal of Nursing Research*, 17, 502-520.
- Walker, D., y Beauchene, R. E. (1991). The Relationship of Loneliness, Social Isolation, and Physical Health to Dietary Adequacy of Independent Living Elderly. *Journal of the American Dietetic Association*, 91, 300-304.
- White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. Nueva York: Norton.
- White, M., y Epston, D. (1995). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Madrid: Paidós Ibérica.
- Witmer, J. M. (1996). *Reaching Toward Wellness: A Holistic Model for Personal Growth and Counseling*. Athens, OH: Author.
- Witmer, J. M. and Sweeney, T. J. (1992). A Holistic Model for Wellness and Prevention over the Lifespan. *Journal of Counseling and Development*, 71, 140-148.
- Wintre, M. G., y Yaffe, M. (2000). First-Year Students' Adjustment to University Life as a Function of Relationships with Parents. *Journal of Adolescent Research*, 15, 9-37.
- Wikipedia. (2015). Ritual. Consultado el 20 de agosto de 2015, en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Altar>
- Wurtman, J. J., y Suffes, S. (1996). *The serotonin solution*. Nueva York: Fawcett.
- Yau, C. (1991). An Essential Interrelationship: Healthy Self-Esteem and Productive Creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 25, 154-161.
- Zauszniewski, J. A. (1994). Health-Seeking Resources and Adaptive Functioning in Depressed and Nondepressed Adults. *Archives of Psychiatric Nursing*, 3, 159-168
- Zimmer, Z., y Lin, H. S. (1996). Leisure Activity and Well-Being among the Elderly in Taiwan: Testing Hypotheses in an Asian Setting. *Journal of Cross Cultural Gerontology*, 11, 167-186.



[www.herder.com.mx](http://www.herder.com.mx)