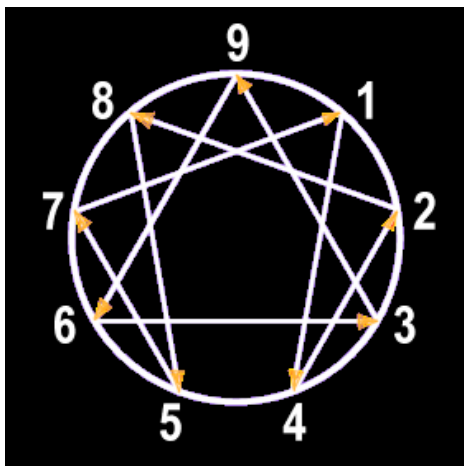


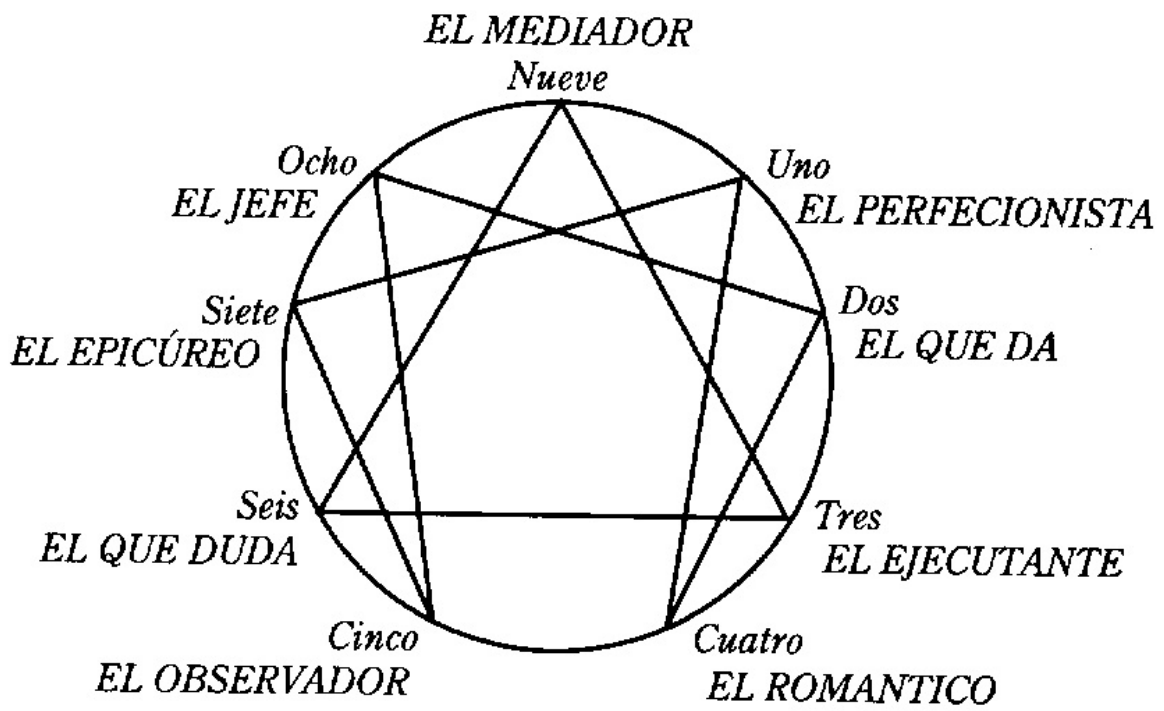
PSICOLOGÍA DE LOS ENEATIPOS, ENEAGRAMA Y YOGA



MARÍA VICTORIA ANDREU MINGUEZ
CURSO FORMACIÓN PROFESORES DE YOGA 2013- ESCUELA YOGA DHYANA

INDICE

- 1.- Introducción a la Psicología de los Eneatipos, Eneagrama
- 2.- Esencia, personalidad y Eneagrama
- 3.- Eneatipo Uno: El Perfeccionista
- 4.- Eneatipo Dos: El Que Da
- 5.- Eneatipo Tres: El Ejecutor
- 6.- Eneatipo Cuatro: El Romántico
- 7.- Eneatipo Cinco: El Observador
- 8.- Eneatipo Seis: El Abogado del Diablo
- 9.- Eneatipo Siete: El Epicúreo
- 10.- Eneatipo Ocho: El Jefe
- 11.- Eneatipo Nueve: El Mediador
- 12.- Organización morfológica de los Eneatipos y Yoga
- 13.- Eneagrama, Yoga y Dhyana (Meditación) e historias sabias
- 14.- Reflexión personal
- 15.-Música
- 16.-Bibliografía



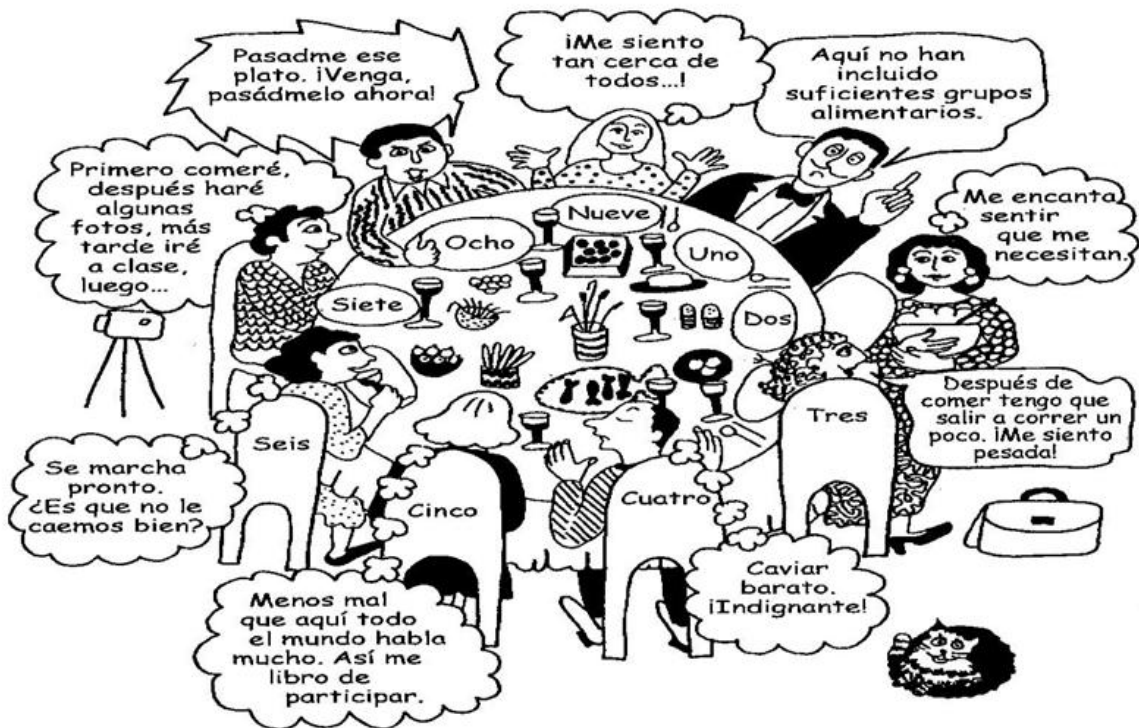


EL ENEAGRAMA CON LOS NOMBRES DE TIPOS SEGÚN RISO-HUDSON

ANTES DE LA CENA



LA CENA

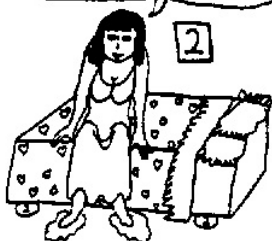


DESPUÉS DE LA CENA

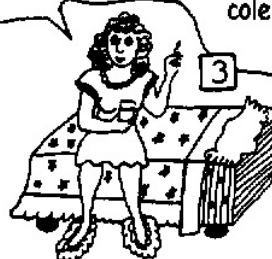
Espero no haber ofendido a George con ese comentario.



Estoy agotada, pero me alegra que mis amigos se lo pasaran tan bien.



No hice ningún contacto durante la cena, pero lo conseguí más tarde, en la colecta.



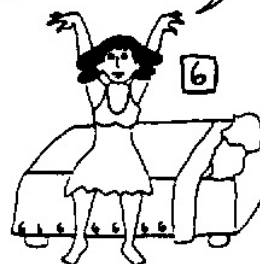
La conversación me resultó tan mundana...



Me alegra haberme marchado pronto para leer el libro.



¡Me encanta sentirme a salvo en casa!



(Harry todavía no ha regresado; sigue de juerga.)

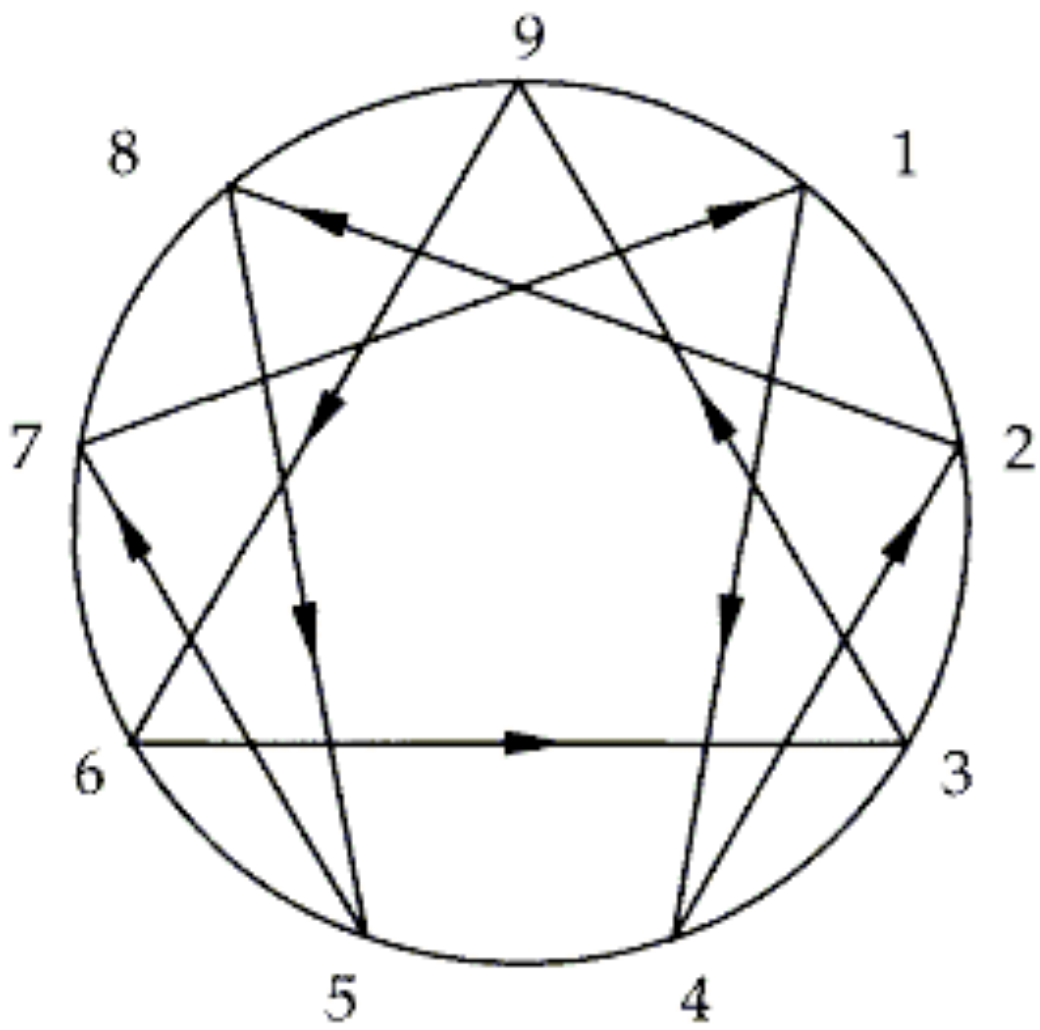


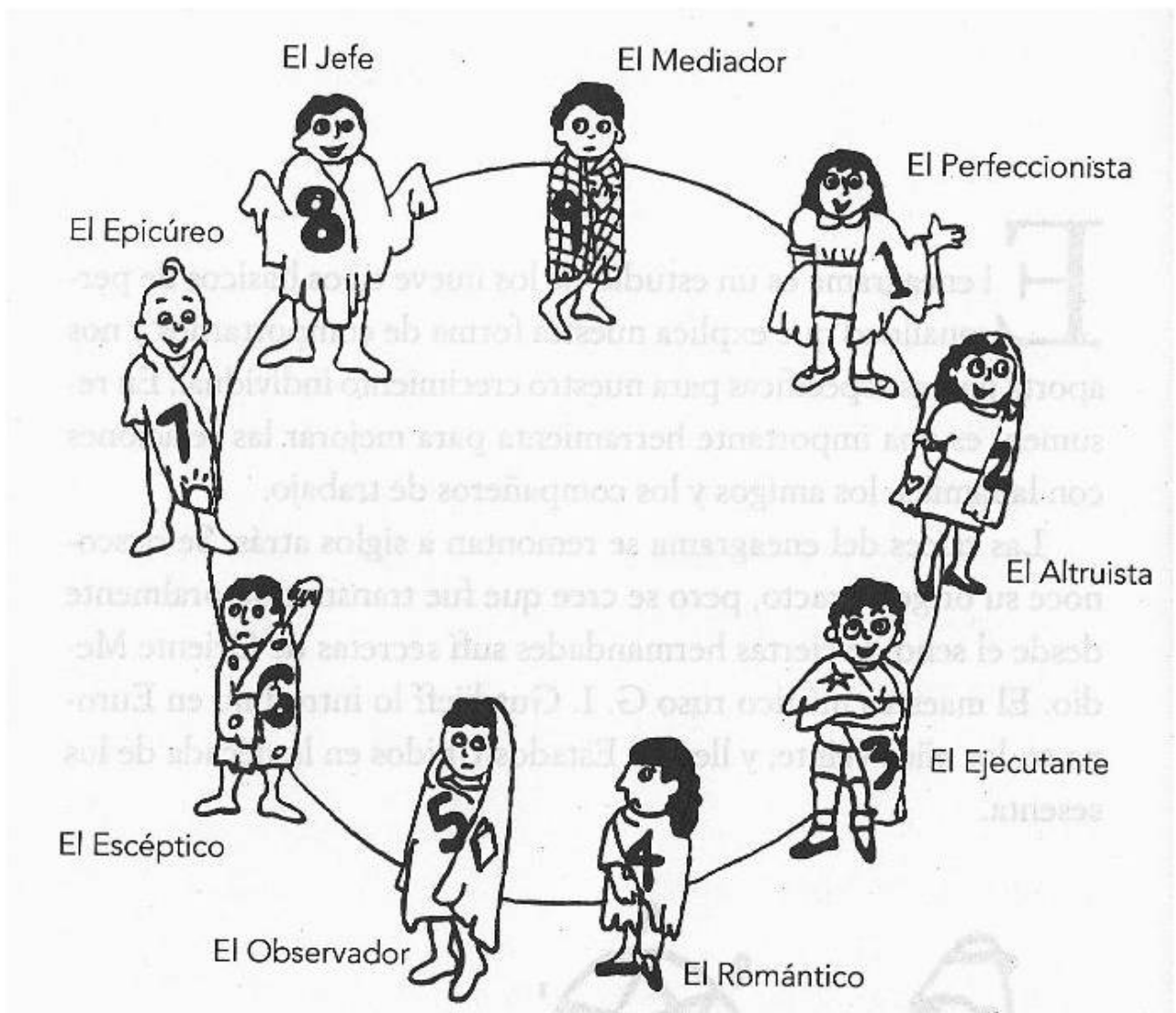
¡Sí que les he dado caña durante la discusión!



Me encanta que les haya gustado mi historia.







1. PSICOLOGÍA DE LOS ENEATIPOS, ENEAGRAMA Y YOGA

“Estos son los obstáculos: la oscuridad de la ignorancia, la prepotencia, la lujuria, el odio, el apego. La oscuridad de la ignorancia es el campo donde florecen los demás.....La carga del esclavizamiento a la tristeza hunde sus raíces en estos obstáculos”.

Patanjali, Libro II

“La introspección es el primer paso hacia la transformación, y yo entiendo que, tras conocerse a sí mismo, nadie puede seguir siendo el mismo”.

Thomas Mann, “Sobre sí mismo”

“Hay una parte de cada ser vivo que desea convertirse en sí misma, el renacuajo en rana, la crisálida en mariposa, el ser humano herido en ser humano sano. Esto es la espiritualidad”.

Ellen Bass

“A mi me parece que antes de emprender el viaje en busca de la realidad, en busca de Dios, antes de actuar, antes de tener cualquier relación con otro..... es esencial que comencemos por comprendernos a nosotros mismos”

Krishnamurti

“En sentido espiritual, todo lo que uno desea, a lo que aspira y necesita está siempre presente, es asequible aquí y ahora, para aquellos que tienen ojos para ver”.

Surya Das

“Las grandes metáforas de todas las tradiciones espirituales (gracia, liberación, renacimiento, despertar de la ilusión) testimonian que puedo trascender el condicionamiento de mi pasado para hacer algo nuevo”.

San Keen

“No llores; no te indignes. Comprende”. Espinoza

“Coge el entendimiento de Oriente y el conocimiento de Occidente y después busca”

Gurdjieff

El Eneagrama es una figura geométrica que representa los nueve tipos de personalidad fundamentales de la naturaleza humana y sus complejas interrelaciones. Es una descripción de la psicología moderna basada en la sabiduría espiritual de muchas tradiciones antiguas diferentes. La palabra Eneagrama viene del griego ennea, “nueve”, y grammos, “figura”, significa “figura de nueve puntas”. El Eneagrama moderno de los tipos de personalidad es una síntesis de muchas y diferentes tradiciones espirituales y religiosas. En gran parte es una condensación de la sabiduría universal la filosofía perenne acumulada durante miles de años por cristianos, budistas, musulmanes (especialmente los sufíes) y judíos (en la Cábala). La esencia del Eneagrama es el conocimiento universal de que todos los seres humanos somos presencias espirituales encarnadas en el mundo material y que misteriosamente compartimos la misma vida y el mismo espíritu del creador.

El Eneagrama se mantiene al margen de todas las diferencias doctrinales. Ha servido a personas de prácticamente todos los principales credos religiosos para redescubrir su unidad fundamental como seres espirituales. No pretende ser un camino espiritual completo pero si se ocupa del único elemento que es fundamental a todos los caminos espirituales : el conocimiento de uno mismo. Sin conocernos a nosotros mismos no llegaremos muy lejos en nuestro viaje espiritual.

El Eneagrama comienza el trabajo a partir de donde estamos realmente. Así como revela las alturas espirituales a las que somos capaces de llegar, también arroja luz, con claridad y sin juicios, sobre los aspectos de nuestra vida que están oscuros y permanecen aún sin liberar. Los tres elementos básicos para el trabajo de transformación son la presencia (presencia mental, percepción consciente), la practica de la autoobservación (adquirida del conocimiento de uno mismo) y la comprensión de lo que se experimenta (interpretación correcta proporcionada por un contexto mayor como una comunidad o sistema espiritual). El Ser aporta el primero, tú aportas el segundo y el Eneagrama aporta el tercero. Cuando se unen estos tres elementos pueden ocurrir cosas con rapidez. El trabajo con el Eneagrama comienza cuando uno se identifica con su tipo y empieza a comprender sus características dominantes, cuando trabaja en el descubrimiento de si mismo y la comprensión de si mismo. Nos invita a profundizar en el misterio de nuestra verdadera identidad

El actual Eneagrama de los tipos de personalidad no procede de una sola fuente. Es un híbrido de varias tradiciones de sabiduría antigua combinadas con la psicología moderna. Se ha especulado mucho sobre sus orígenes. Muchos autores antiguos atribuían todo el sistema a los maestros sufíes pero se ha visto que esto no es así. Para comprender su historia es necesario distinguir entre su símbolo y los nueve tipos de personalidad. El símbolo es antiguo tiene unos

2.500 años de antigüedad o más. Las ideas que llevaron al desarrollo de la psicología de los nueve tipos se remonta por lo menos al siglo IV y tal vez a antes. Sólo ha sido en las últimas décadas cuando se han unido estas dos fuentes y de lo que no cabe duda es que el responsable de introducir el símbolo del Eneagrama en el mundo moderno fue George Ivanovich Gurdieff. Gurdieff era armenio-griego nacido alrededor de 1875, de joven se interesó por el conocimiento esotérico y se convenció de que los antiguos habían desarrollado una ciencia completa para transformar la psique humana y que ese conocimiento se había perdido después. Junto con un grupo de amigos que compartían su deseo de recuperar esa ciencia perdida de transformación humana dedicó la primera parte de su vida a investigar todo tipo de sabiduría antigua que lograba encontrar. Estos amigos formaron un grupo llamado Buscadores de la Verdad (SAT: Seekers After Truth) y decidieron explorar las diferentes enseñanzas y sistemas de pensamiento cada uno por separado y reunirse periódicamente para comunicarse lo aprendido. Viajaron mucho, visitaron Egipto, Afganistán, Grecia, Persia, India y Tíbet, pasaron periodos en monasterios y santuarios remotos y aprendieron todo lo que pudieron acerca de las tradiciones de sabiduría antigua.

En algún lugar durante sus viajes Gurdieff encontró el símbolo del Eneagrama. Después desarrolló su síntesis de lo que él y los demás miembros del grupo habían descubierto. Acabó sus muchos años de investigación justo antes de la Primera Guerra Mundial y comenzó a enseñar en San Petersburgo y Moscú, atrayendo de inmediato a un público entusiasta. Enseñaba un compendio vasto y complejo de psicología, espiritualidad y cosmología, cuyo objetivo era ayudar a los alumnos a comprender su lugar en el Universo y su finalidad en la vida.

Gurdieff explica que el símbolo del Eneagrama tiene tres partes que representan tres leyes divinas que rigen toda la existencia. La primera es el círculo, mándala universal usado casi en todas las culturas. El círculo representa la unidad, la totalidad y la unicidad, y simboliza la idea de que Dios es uno. Dentro del círculo encontramos el siguiente símbolo, el triángulo. En la tradición cristiana representa la Trinidad: Padre, hijo y Espíritu Santo. De modo similar, la cábala, enseñanza esotérica del judaísmo, afirma que Dios se manifiesta inicialmente en el Universo en forma de tres emanaciones o “esferas”, las sefirot (Kéter, Bina y Jojmá), que aparecen en el principal símbolo de la cábala, el Árbol de la Vida. En otras religiones también vemos reflejos de esta idea trinitaria: los budistas hablan de Buda, Dharma y Sangha; los hindúes de Visnú, Brahma y Siva.

Es notable cómo casi todas las principales religiones del mundo enseñan que el Universo es una manifestación no de dualidad, como enseña la lógica occidental, sino de trinidad. Nuestra manera habitual de ver la realidad se basa en pares de opuestos, por ejemplo bueno y malo, blanco

y negro, masculino y femenino, introvertido y extrovertido, etc. Las tradiciones antiguas, no obstante, no ven que las cosas sean blancas o negras sino que añade el gris. A este fenómeno Gurdieff lo llamó la “Ley de Tres”; según esta ley todo lo que existe es resultado de la interacción de tres fuerzas, una positiva, una negativa y una neutralizadora.

La tercera parte de este símbolo triple es la hexada, figura que simboliza lo que Gurdieff llamó la “Ley de Siete” que tiene que ver con el proceso y el desarrollo en el tiempo; afirma que nada es estático, todo se mueve y se convierte en otra cosa. Incluso las piedras y las estrellas se transforman finalmente. Todo cambia, se re-cicla, evoluciona o se transfiere, aunque de modos legítimos y previsibles según su naturaleza, y las fuerzas que actúan sobre ello. Los días de la semana, la tabla periódica y la octava de la música se basan en la Ley de Siete.

Uniendo estos tres elementos (círculo, triángulo y hexada) obtenemos el Eneagrama. Es un símbolo que representa la integridad de una cosa (el círculo), como su identidad resulta de la interacción de sus tres fuerzas (el triángulo) y cómo evoluciona o cambia con el tiempo (la hexada). Gurdieff explica que el Eneagrama debía considerarse un símbolo vivo, dinámico. Sin embargo en ninguno de los escritos publicados habla del Eneagrama de los tipos de personalidad. Los orígenes de este Eneagrama son más recientes y se basan principalmente en dos fuentes modernas.

La primera es Óscar Ichazo a quien desde muy joven le fascinó el descubrimiento de conocimientos perdidos. En su infancia aprovechó su extraordinaria inteligencia para asimilar textos filosóficos y metafísicos de la vasta biblioteca de su tío. Muy joven viajó desde su casa, en Bolivia a Buenos Aires y después a otras partes del mundo en busca de sabiduría antigua. Después de viajar por Oriente Medio y otras regiones, regresó a Sudamérica y comenzó a destilar lo que había aprendido. Ichazo investigó y sintetizó los numerosos elementos del Eneagrama hasta que, a comienzos de los años cincuenta, descubrió la conexión entre el símbolo y los tipos de personalidad. Los nueve tipos que relacionó con el símbolo del Eneagrama proceden de una tradición antigua, la de recordar los nueve atributos divinos como se reflejan en la naturaleza humana. Estas ideas comenzaron con los neoplatónicos, si no antes, y aparecieron en las Eneadas de Plotino en el siglo III. Entraron en la tradición cristiana como sus opuestos: la distorsión de los atributos divinos se convirtió en los siete pecados (o “pasiones”) capitales, más otros dos (el miedo y la mentira o engaño).

Común al Eneagrama y a los siete pecados capitales es la idea de que si bien los tenemos todos en nosotros, uno en particular aflora una y otra vez; esa es la causa de nuestro desequilibrio y de que quedemos atrapados en el ego. Ichazo exploró las ideas antiguas acerca de los nueve

atributos divinos, desde Grecia a los padres del desierto del siglo IV, que fueron los primeros en desarrollar el concepto de los siete pecados capitales, y desde allí paso a la literatura medieval, como en los Cuentos de Canterbury de Chaucer y el “Purgatorio” de Dante.

También exploró la antigua tradición judía de la cábala. Esta enseñanza mística se desarrolló en las comunidades judías de Francia y España entre los siglos XII y XIV de nuestra era, aunque tenía antecedentes en las tradiciones místicas judías antiguas, como también en el gnosticismo y el neoplatonismo.

En un relámpago de genialidad, a mediados de los años cincuenta, Ichazo consiguió situar en la secuencia correcta todo este material sobre el símbolo del Eneagrama. Solo entonces se unieron las diferentes corrientes de transmisión para formar la plantilla básica del eneagrama tal como lo conocemos hoy.

En 1970, el famoso psiquiatra Claudio Naranjo, que estaba desarrollando un programa de terapia Gestalt en el Instituto Esalen de Big Sur (California), y un buen número de otros pensadores del movimiento de potencial humano, viajaron a Arica (Chile) para estudiar con Ichazo, que dirigía un curso intensivo de 40 días diseñado para conducir a los alumnos a la auto-comprensión. Una de las primeras cosas en su programa era el Eneagrama, junto con los nueve tipos o lo que él llamaba “fijaciones del ego”.

De inmediato el Eneagrama cautivó aun buen número de personas, en particular a Naranjo que volvió a California y comenzó a enseñarlo junto con otros sistemas psicológicos que había estudiado. Claudio trabaja con el Eneagrama aplicándolo al estudio de la personalidad desde una perspectiva psicológica y establece las nueve tipologías básicas, asociadas cada una de ellas a una pasión determinada que, en la mayoría de los casos, degenera en una neurosis particular. Esta neurosis es la que nos aleja de nuestra esencia y por ello mismo de los demás, generando conflictos y tensiones en nuestras relaciones, que se repiten continuamente. La perspectiva que aporta podría ser designada como cognitiva tanto como psicodinámica, y en ella también se contempla la personalidad como un sistema de rasgos.

“la personalidad condicionada conduce a una interferencia organísmica,
la interferencia organísmica lleva a una disminución de la experiencia de ser,
la disminución de la experiencia de ser conduce a ilusiones, a las “pasiones”, y a
perpetuar la personalidad condicionada; y así sucesivamente.”

Otros autores como Don Richard Riso, Russ Hudson, Helen Palmer, etc. desarrollaron el Eneagrama y descubrieron muchas facetas nuevas.

Aquí lo voy a enfocar en el desarrollo de la base psicológica de cada tipo aludiendo a estos autores mencionados.

“Acuérdate de ti siempre y en todas partes” Gurdjieff

“El desarrollo espiritual es un viaje largo y arduo, una aventura por tierras desconocidas llenas de sorpresas, alegría, belleza, dificultades e incluso peligros”.

Roberto Assagioli

“...el proceso neurótico..... es un problema del yo. Es un proceso de abandonar el verdadero yo por uno idealizado; de tratar de realizar ese yo falso en lugar del potencial humano que nos es dado”.

Karen Horney

“Justamente las cosas que deseamos evitar, descuidar y abandonar resultan ser la “materia prima” de la que procede el verdadero crecimiento”.

Andrew Harvey

“No conseguimos cambiar las cosas según nuestro deseo, pero poco a poco cambia nuestro deseo”.

Proust

“No necesitamos mejorar; sólo hemos de soltar lo que nos bloquea el corazón”

Jack Kornfield

“Cada pensamiento, cada acto, se torna sagrado a la luz de la conciencia”

Thich Nhat Hanh

2. ESENCIA Y PERSONALIDAD

La verdadera esencia que nos transmite el Eneagrama es que *somos mucho más que nuestra personalidad*. La personalidad no es más que las partes conocidas y condicionadas de una gama de capacidades mucho más amplia que todos poseemos. Más allá de las limitaciones de nuestra personalidad, cada uno existe como una vasta categoría, en gran parte no reconocida de Ser o Presencia, lo que se llama nuestra *Esencia*. En lenguaje espiritual podríamos decir que dentro de cada persona hay una chispa individual de lo Divino, aunque hemos olvidado esta verdad fundamental porque *estamos dormidos a nuestra verdadera naturaleza*.

La mayoría tenemos cierta idea de lo que es la personalidad, pero probablemente la idea de esencia nos es desconocida. Cuando hablamos de esencia nos referimos a su significado literal, lo que somos fundamentalmente, nuestro *yo esencial*, la base de Ser que hay en nosotros (*espíritu* es otra palabra apropiada).

También es importante distinguir entre esencia o espíritu y “alma”. La base fundamental de nuestro ser es esencia o espíritu, pero toma una forma dinámica que llamamos “alma”. Nuestra personalidad es un aspecto particular de nuestra alma. Nuestra alma está “hecha de” esencia o espíritu. Si el espíritu fuera agua, el alma sería un determinado lago o río, y la personalidad sería las olas sobre su superficie o trozos de hielo en el río.

Generalmente no experimentamos nuestra esencia ni sus muchos aspectos porque nuestra percepción está muy dominada por nuestra personalidad. Pero cuando aprendemos a percibir nuestra personalidad, esta se hace más transparente y entonces podemos experimentar más directamente nuestra esencia. Seguimos funcionando en el mundo, pero con una creciente comprensión con la divinidad. Comprendemos que formamos parte de una presencia divina que nos rodea y está en nuestro interior y que se despliega constante y milagrosamente.

El Eneagrama puede servirnos para ver lo que nos impide recordar esta verdad profunda sobre quiénes somos realmente, la verdad de nuestra naturaleza espiritual. Lo hace ofreciéndonos percepciones profundas y concretas de nuestra naturaleza psíquica y espiritual. También nos ofrece orientación respecto al aspecto que es necesario trabajar, pero sólo mientras tengamos presente que no nos dice quiénes somos sino cómo hemos limitado a quienes somos. *El Eneagrama no nos encierra dentro de una caja, nos muestra la caja en que ya estamos, y la salida.*

Una de las lecciones profundas del eneagrama es que la integración psíquica y la comprensión espiritual no son procesos separados. Sin espiritualidad la psicología no nos puede liberar, no conducir a las verdades más profundas acerca de nosotros mismos y sin la psicología, la espiritualidad puede llevarnos a la grandiosidad, la ilusión engañosa y al intento de huir de la realidad. El eneagrama es un instrumento de transformación que utiliza la claridad y la percepción interior de la psicología para acceder a una espiritualidad profunda y universal.

El núcleo es que nuestro tipo básico revela los mecanismos psíquicos por los cuales olvidamos nuestra verdadera naturaleza, nuestra esencia, el modo de cómo nos abandonamos. La personalidad utiliza las capacidades del temperamento innato para desarrollar defensas y compensaciones para las heridas recibidas en la infancia. Para sobrevivir a esas heridas nos vamos especializando en un repertorio limitado de estrategias, imágenes propias y comportamientos que nos permitieron salir adelante y sobrevivir en el entorno de esos primeros años. Cada uno, por lo tanto, se ha hecho “experto” en una determinada forma de arreglárselas que, si se usa en exceso, también se convierte en el núcleo del aspecto disfuncional de nuestra personalidad.

A medida que las defensas y estrategias de nuestra personalidad se van estructurando, nos desconectan de nuestra experiencia directa de nosotros mismos, de nuestra esencia. Entonces, la personalidad se convierte en la fuente de identidad, en lugar de ser el contacto con nuestro ser. Nuestro sentido de nosotros mismos se basa cada vez más en imágenes internas, recuerdos y comportamientos aprendidos. Esta desconexión con nuestra esencia nos produce una profunda ansiedad, que se manifiesta en forma de una de las nueve pasiones. Una vez instaladas, que normalmente son inconscientes e invisibles para nosotros, comienzan a dirigir la personalidad.

Comprender nuestro tipo de personalidad y su dinámica, es una forma potente de acceder al inconsciente, a nuestras heridas y mecanismos de compensación y, en último término, a nuestra curación y transformación. El Eneagrama nos muestra los aspectos donde más nos “hace caer” la personalidad. Por eso cuando nos identificamos con nuestra personalidad nos acostumbramos a ser mucho menos de lo que realmente somos. Pasamos la mayor parte del día obsesionados por ideas, ansiedades, preocupaciones e imágenes mentales. Rara vez estamos presentes en nosotros mismos y en nuestra experiencia inmediata. Pero cuando comenzamos a trabajar en nosotros mismos vemos que nuestra atención ha sido atrapada o “magnetizada” por las preocupaciones y características de nuestra personalidad, y que en realidad vamos sonámbulos por gran parte de la vida. Esta visión de las cosas es contraria al sentido común y suele ser insultante para la forma en que nos vemos, como seres independientes, conscientes y bajo control.

Al mismo tiempo nuestra personalidad no es “mala”; es una parte importante de nuestro desarrollo y es necesaria para el refinamiento de nuestra naturaleza esencial. El problema es que nos quedamos atascados en la personalidad y no sabemos pasar a la fase siguiente.

Así pues, una de las percepciones más transformadoras que nos ofrece el Eneagrama es la comprensión de que *uno no es su personalidad*. Comenzar a captar esto es experimentar una transformación del sentido de identidad. Cuando dejamos de identificarnos con nuestra personalidad y dejamos de defenderla, ocurre un milagro: surge espontáneamente nuestra naturaleza esencial y nos transforma.

Wilhelm Reich defendía que nuestra personalidad o carácter constituye la forma fundamental de defensa.

La finalidad del Eneagrama no es ayudarnos a librarnos de nuestra personalidad o carácter, cuando nos vamos trabajando, nuestra personalidad se va haciendo más transparente y flexible, algo que nos ayuda a vivir y no algo que se apodera de nuestra vida, aprendemos a ser más conscientes y surgirán momentos de “fluir” y de “rendimiento máximo”. Cada momento de autocomprensión nos va transformando y cuando acumulamos muchas experiencias de este tipo poco a poco nuestra identidad se va abriendo para incluir más y más de nuestra naturaleza esencial. Nuestra luz interior se hace más brillante y se expande con mayor calidez por el mundo.

El mecanismo de la personalidad se pone en marcha mediante lo que llamamos el *miedo básico*. Este surge debido a la inevitable pérdida de contacto con nuestra naturaleza esencial durante la infancia. Como bebés recién nacidos, llegamos al mundo con necesidades naturales e innatas que deben satisfacerse para desarrollarnos como seres humanos maduros. Sin embargo, incluso en las mejores circunstancias, e inevitablemente, nuestros padres no pudieron satisfacer a la perfección todas nuestras necesidades del desarrollo, sobre todo a aquellas que no les fueron satisfechas a ellos. Forma parte de la naturaleza del bebé expresar una amplia gama de emociones y estados de ser. Si estas cualidades están bloqueadas en los padres, éstos se sienten nerviosos e incómodos cada vez que surgen en el bebé, y esto produce ansiedad e infelicidad en el pequeño. Es importante comprender que estas reacciones no ocurrieron porque nuestros padres fueran “malos”, sino porque sólo podían reflejar las cualidades que no tenían bloqueadas. Esta gama limitada, y a veces disfuncional, de comportamientos y actitudes se imprime o graba en el alma receptiva del niño como telón de fondo psíquico que los acompañará en su vida y en todas sus relaciones futuras.

Cada tipo del Eneagrama tiene sus mensajes característicos que mas adelante veremos. Por ejemplo del tipo Uno sería: “No esta bien cometer errores”.

A consecuencia de las necesidades infantiles no satisfechas y de los subsiguientes bloqueos, muy temprano comenzamos a sentir que nos faltan ciertos elementos esenciales. Este sentimiento crea una profunda ansiedad y nos hace llegar a la conclusión de que hay algo fundamental mal en nosotros. Aunque no sepamos expresarlo en palabras, sentimos el tirón de una ansiedad potente e inconsciente , nuestro *miedo básico* . Cada tipo tiene su miedo básico característico, que luego veremos. Por ejemplo del tipo uno sería: miedo a ser malo, corrupto, perverso o imperfecto.

Para compensar el miedo básico surge un *deseo básico*, que es el modo de defendernos del miedo básico para continuar funcionando. El deseo básico es lo que creemos que nos hará estar bien; es como si uno se dijera: “Si yo tuviera (amor, seguridad, paz...), todo sería fabuloso. Al deseo básico también podríamos llamarlo *programa del ego*, porque nos dice que es lo que el ego se afana por conseguir. Los deseos básicos representan las necesidades humanas universales y legítimas, aunque cada tipo idealiza y se aterra a su deseo básico de tal manera que las otras necesidades humanas legítimas comienzan a sufrir. Es importante comprender que no hay nada malo en nuestro deseo básico ; el problema es que tratemos de hacerlo realidad de modos equivocados que nos llevan por caminos que pueden llegar a ser contraproducentes. Por ejemplo el deseo básico del Uno es “deseo de integridad” y esto puede degenerar en perfeccionismo crítico., el uno no querrá relajarse ni estar mas presente mientras no esté todo perfecto en su mundo (y esto no va a ocurrir jamás).

Así podríamos decir que toda la estructura de nuestra personalidad o carácter esta compuesta de nuestra huida del temor básico y nuestra tenaz persecución del deseo básico. De esta dinámica surge toda la gama de sentimientos de nuestra personalidad, que se convierte en los cimientos de nuestro sentido de identidad.

La psicología postula que gran parte de nuestra capacidad de actuar como adultos integrados y maduros está determinada por lo bien que se han satisfecho necesidades concretas de desarrollo durante la primera infancia. Aquéllas necesidades que no se satisficieron bien podrían considerarse “desajustes” que obstaculizan la capacidad para experimentar la integridad. La tradición espiritual sugiere además que la personalidad o carácter se forma para compensar esos desajustes en nuestro desarrollo; la personalidad es como una escayola que protege un hueso fracturado. Cuanto más extremas son las lesiones más extensa tiene que ser la zona de la

escayolada. La escayola es necesaria para que el hueso pueda soldar, y recuperar su funcionamiento total, pero si después no se quita la escayola, esta limita gravemente el uso de la extremidad e impide que siga creciendo. Algunas personas han tenido que desarrollar una personalidad equivalente a una escayola de cuerpo entero. Nadie ha salido de la infancia sin una cierta necesidad de ocultarse o aislarse para protegerse de más heridas.

Considerada como una escayola, la personalidad es una ayuda muy útil y absolutamente necesaria, porque se ha desarrollado potentemente alrededor de las zonas donde están las mayores heridas del alma. Se ha hecho más fuerte donde somos más débiles. Así pues, la personalidad no sólo nos ha ayudado a sobrevivir psíquicamente sino que también nos dirige ahora hacia donde más necesitamos hacer nuestro trabajo transformador. La experiencia de nuestra identidad ha pasado de nuestra verdadera naturaleza al caparazón de defensas que hemos tenido que desarrollar.

Durante la infancia, al mismo tiempo que recibimos mensajes limitadores también se nos envían mensajes que todos necesitamos oír; es posible que oigamos algunos, pero casi es seguro que no los oímos todos. El mensaje perdido es el que no se ha oído (aunque haya sido enviado) suele convertirse en el problema principal para el niño y el núcleo de su miedo básico. Así pues, la estructura de la personalidad o carácter adulto de cada tipo hace todo lo posible para que otras personas le envíen mensajes que nunca recibió bien. Por ejemplo el tipo Uno es el mensaje “eres bueno”.

Mientras creamos que “Soy mi personalidad” vamos a estar identificados con la personalidad. Uno de los principales motivos de que nos resistamos al cambio es que el movimiento de vuelta a la esencia siempre entraña sentir dolor de nuestro abandono. Cuando estamos dispuestos a decir “Quiero ser quien soy realmente y quiero vivir la verdad”, ha comenzado el proceso de recuperación o transformación. En este proceso es importante cultivar la comprensión y compasión de nosotros mismos. Tenemos que amarnos lo suficiente para saber que aun en el caso de que nos angustiamos o deprimamos no nos volveremos a abandonar. Cuando nos damos permiso para sanar, surgirá nuestra verdadera naturaleza. El resultado está garantizado: lo único que hemos de hacer es estar presentes.

No importa cómo haya sido nuestro pasado, podemos estar seguros de que ni las experiencias más traumáticas de la infancia pueden hacer daño o destruir nuestra esencia. La esencia de continua siendo pura aunque esté constreñida y oscurecida por las estructuras de la personalidad. Si la persona procede de una familia muy inestable, esta estructura será

extremadamente rígida y restrictiva; si proviene de una familia más estable, la estructura de su personalidad será más clara y flexible. El resultado es verdadera integridad, amor, autenticidad, creatividad, comprensión, orientación, alegría, poder y serenidad, todas las cualidades que siempre exigimos a la personalidad.

Pero ¿cómo conectar con nuestra verdadera esencia interior?

El Eneagrama nos va a ayudar a desprendernos de los mecanismos limitadores de nuestra personalidad o carácter para que seamos capaces de experimentar profundamente quiénes y qué somos en realidad . Pero esto no ocurre de modo automático. Es importante conectar con nuestro número de carácter, pero la información no sola es suficiente, entonces ¿Qué papel tenemos en esta transformación?

Las tradiciones sagradas de todo el mundo se unen para insistir en la importancia de ser testigos de nuestra transformación, a estar vigilantes y a observarnos, se conscientes de nosotros mismos y de nuestras actividades. Tenemos que aprender a cultivar la percepción consciente, mas despiertos a nuestra vida sin juicios ni pretextos. Hemos de aprender a sorprendernos en el acto, ver como nos comportamos de forma automática y no libre. Así es como pueden comenzar a desvanecerse nuestras viejas pautas. Cuando sorprendemos esas conductas automáticas comienzan a marcharse. Por ejemplo ante una discusión , si nos sorprendemos en el momento mismo en que tenemos el altercado o nos irritamos puede ocurrir algo extraordinario. En ese momento de conocimiento podríamos caer en la cuenta de que en realidad no deseamos actuar con ese comportamiento en que estábamos sumergidos hace unos segundos. Es posible que podamos ver una realidad más profunda acerca de nuestra situación.

Si somos capaces de permanecer con estas impresiones, nuestra percepción consciente continuará expandiéndose. Al principio tal vez nos sintamos avergonzados o azorados; podríamos sentir el deseo de cerrarnos o de distraernos de diversas maneras. Pero si continuamos presentes en nuestra incomodidad o desagrado, también sentiremos surgir algo distinto, algo más real, capaz , sensible y exquisitamente consciente de nosotros mismos y de nuestro entorno. Este “algo” es comprensivo y fuerte, paciente y sabio, intrépido y de inmenso valor. Es lo que verdaderamente somos.

Cuando entendemos la naturaleza de los mecanismos de nuestra personalidad podemos empezar a decidir si nos identificamos con ellos o no. Si no los conocemos no hay ninguna opción posible. Pero cuando conocemos nuestro tipo de personalidad o carácter puede aparecer la

oportunidad de “no actuar” según nuestro tipo. Tal vez comprendemos que partes enteras de nuestra vida las hemos pasado “dormidos”.

Otro término importante a destacar en este trabajo con el Eneagrama es la Conciencia o Percepción Consciente. Es un término que se utiliza mucho en numerosos trabajos de crecimiento personal y espiritual. Si embargo es difícil encontrar una definición acertada; podría ser más fácil definirla por lo que no es que por lo que es. Por ejemplo podemos decir que no es pensar, no es sentir, no es moverse, no es intuición y no es instinto, aunque sí puede contener cualquiera o todas estas cosas. Con la percepción consciente somos capaces poco a poco de separarnos de nuestra conversación imaginaria y observarla. Del mismo modo podemos percibir más conscientemente nuestros sentimientos, vernos atrapados en la irritación, el aburrimiento o la soledad. Cuando somos menos conscientes nos identificamos con un sentimiento; por ejemplo, no percibimos la naturaleza temporal de la frustración o la depresión: creemos que así es como somos. Una vez pasada la tormenta comprendemos que el sentimiento era temporal, aunque cuando estábamos inmersos en él era toda nuestra realidad. Pero cuando percibimos conscientemente nuestros sentimientos observamos con claridad su surgimiento, su efecto en nosotros y su desaparición. También podemos tener más conciencia de lo que hacemos, de las sensaciones del cuerpo en actividad o descanso. Para bien o para mal nuestro cuerpo ha aprendido a hacer muchas cosas en piloto automático.

La expansión de la conciencia nos capacita para estar más presentes en los problemas o dificultades y por lo tanto para tener más recursos para enfrentarlos. Vemos soluciones nuevas y evitamos reaccionar por hábito según los mecanismos de nuestro carácter o personalidad. Es nuestra CONCIENCIA TESTIGO. No es una comprensión puramente intelectual que si tiene su papel fundamental y no queremos decir que no necesitamos la mente en el proceso de transformación. Pero la parte de nosotros que “ve” es algo más omnipresente. Es nuestra percepción consciente total, viva, aquí y ahora, capaz de comprender la experiencia en muchos niveles o planos diferentes.

Con todo ello una de las habilidades que tenemos que aprender en este viaje de transformación interior es la de “observar y dejar pasar” los hábitos y mecanismos de nuestra personalidad que nos han atrapado. Hemos de aprender a observarnos, a ver lo que surge en nosotros momento a momento, así como ver qué nos invita a alejarnos del aquí y ahora. Sea agradable o desagradable lo que encontremos, nos limitamos a observarlo. No tratamos de cambiarlo no nos criticamos por lo que hemos descubierto. En la medida en que estamos presentes en lo que descubrimos, sea lo que sea, las constricciones de nuestra personalidad comienzan a

aflojarse y nuestra esencia comienza a manifestarse más plenamente. Lo que normalmente nos capacita para cambiar no es sermonearnos ni castigarnos, sino cultivar una presencia mental serena y sosegada para ver lo que nos impulsa a hacernos daño. Uno de los mayores milagros es que somos capaces de dejar en un minuto un hábito que nos ha fastidiado durante muchos años. Cuando estamos totalmente presentes el viejo hábito se marcha y ya no somos los mismos. Por ejemplo en el Uno habría que poner la percepción en el hábito de “hacer juicios de valor, condenar, a ti mismo y a los otros”.

Experimentar la curación de nuestras viejas heridas por acción de la percepción consciente *es el milagro con el que todos podemos contar*. Si seguimos este mapa del alma hasta las profundidades de nuestros corazones, el odio se convertirá en compasión, el rechazo en aceptación y el miedo en admiración.

“Recuerda siempre que es tu derecho y es tu estado natural ser sabio y noble, afectuoso y generoso, estimarte a ti y estimar a los demás, ser creativo y renovarte constantemente, participar en el mundo con respeto y en profundidad, tener valor y confiar en ti, ser dichoso y hábil sin esfuerzos, ser fuerte y eficaz, disfrutar de la paz mental y estar presente en el desenvolvimiento del misterio de tu vida”

Y en todo este camino nos vamos a encontrar con el MIEDO A ESTAR PRESENTE. Cuando llevamos un periodo de tiempo trabajando en la observación de nuestro tipo de personalidad o carácter es inevitable que comencemos a ponernos nerviosos, intuyendo que podría surgir algo desagradable. Esto ocurre porque así “nos quitamos el envoltorio de la personalidad”. Pero esto es alentador, porque experimentar un cierto grado de ansiedad durante el trabajo de transformación es buena señal. Cuando nos aventuramos fuera de nuestras viejas defensas también comenzamos a experimentar justamente los sentimientos de los que nos hemos defendido toda la vida. Esto explica por qué es posible tener experiencias espirituales muy gratificantes y luego volver a encontrarse en un estado temeroso, negativo. El proceso de crecimiento consiste en un ciclo continuado de liberarse de antiguos bloqueos, abrirse a nuevas posibilidades en el interior y encontrar bloqueos más profundos. Aunque podríamos desear que el crecimiento espiritual fuera más lineal y se pudiera hacer en uno o dos avances decisivos, la realidad es que es un proceso que debemos pasar muchas veces en muchos frentes diferentes hasta que esté reorganizada toda la psique.

Este proceso nos exige ser amables y pacientes con nosotros mismos. Sentirse frustrado,

imponerse expectativas o metas concretas y reprenderse cuando no se llega del todo a la meta son reacciones comunes pero no útiles. Nos llevo muchos años construir nuestras defensas, de modo que no podemos esperar derribarlas de la noche a la mañana. Nuestra alma tiene su sabiduría propia y no nos va a permitir ver nada de nosotros mismos (y muchos menos liberarlo) que no estemos verdaderamente preparados para ver.

Tememos estar presentes en nuestra vida porque nos aterra revivir todas las heridas de nuestra infancia. Tememos que desvelar nuestra verdadera naturaleza implique que no la vean o no la amen, que la rechacen o humillen; esto podría hacernos vulnerables. Tememos que nos abandonen; tememos que lo precioso de nuestra alma vuelva a ser rechazado o dañado. Y, sin embargo, cuando estamos totalmente presentes experimentamos espacio, paz y una tranquila animación.

El sistema del Eneagrama nos va a servir como instrumento de apoyo para entrar en el camino del despertar. Este sistema necesita para completarse de otros sistemas como la percepción consciente, meditación y su practica habitual. Esto lo iremos ampliando más adelante cuando hablemos de cada tipo de carácter o personalidad. Es un trabajo para toda la vida.

También con el Eneagrama nos va a mostrar formas para desarrollarnos. Nos va ayudar a trazar con precisión las pautas de crecimiento, así como nos muestra aquellas que nos crean dificultades. Mediante los niveles de desarrollo y las direcciones de integración y desintegración, podemos entender la dinámica de nuestra personalidad: las maneras de cómo cambiamos a lo largo del tiempo.

Comento a modo de pasada y no voy a desarrollar mucho más que cada tipo del Eneagrama tiene dos *alas* y tres *variantes instintivas*. Estas dos “lentes” nos ayudan a identificar con mayor exactitud y detalle nuestros rasgos de personalidad.

Las alas nos sirven par individualizar los nueve tipos (mas generales) del Eneagrama. Cada ala es un subtipo del tipo general. Conocer las alas nos permite centrar mejor los problemas que hemos de enfrentar en el camino espiritual. Dado que los nueve tipos están dispuestos alrededor de un círculo, sea cual sea nuestro tipo básico tendrá un tipo a cada lado. Uno de estos dos tipos será nuestra ala. Pueden ser de las dos también pero se tiende más a una.

En cuanto a las variantes instintivas indican cuáles de nuestros tres instintos básicos han sido

más distorsionados en la infancia, produciendo obsesiones y comportamientos característicos en toda la extensión del tipo de personalidad o carácter. Estas variantes se fundamentan en los tres instintos primarios que motivan el comportamiento humano: el instinto de conservación, el instinto social y el instinto sexual. Los tres instintos se pueden equiparar con las capas de una tarta, en que la capa superior es el instinto dominante y la inferior el menos potente. Además, esto se puede hacer sin conocer el tipo de una persona en el Eneagrama; los instintos son una variable que funciona independientemente del tipo y por lo tanto no es propiamente un subtipo. Por ejemplo un Uno podría ser un Uno de conservación, Uno social o Uno sexual, y cada Uno tendría un conjunto de preocupaciones e intereses perceptiblemente diferentes.

Por lo tanto, una persona se puede definir como una combinación de un tipo básico, un ala y una variante instintiva dominante. Ejemplo podemos decir un Uno social con ala Dos. En total se darían 54 variantes principales en el Eneagrama.

Otro término mencionado anteriormente son las direcciones de integración y desintegración. Estas nos van a ayudar para reconocer si estamos progresando o retrocediendo en nuestro desarrollo. La integración nos da indicadores objetivos de nuestro crecimiento. La desintegración nos indica cómo actuamos cuando estamos estresados, cuáles son nuestras motivaciones y comportamientos inconscientes y, paradójicamente, qué cualidades nos hace más falta integrar.

Mi trabajo lo voy a enfocar más al desarrollo de cada tipo pero apenas mencionaré las variantes instintivas y las alas. Describiré cada tipo de personalidad o carácter, su funcionamiento y caminos para mejorar desde la psicología de los eneatis y realizaré unas exposiciones desde otra disciplina como el yoga que es el motivo de mi trabajo.

Esta descripción la voy a realizar según el trabajo de Helen Palmer, Don Richard Riso, Russ Hudson y Claudio Naranjo, autores mencionados al comienzo de este trabajo y que posteriormente añadiré en la bibliografía.

“En el análisis definitivo, sólo valemos algo debido a lo esencial que encarnamos, y si no lo encarnamos, la vida esta desperdiciada”.

Jung

“Lo único que hemos de hacer es abandonar el hábito de considerar real lo que es irreal. Todas las prácticas religiosas tienen por única finalidad ayudarnos en esto. Cuando dejemos de

considerar real lo que es irreal quedará la realidad sola y eso seremos”.

Ramana Maharshi

“Hemos de estar dispuestos a liberarnos de la vida que hemos planeado para llevar la vida que nos espera”

Joseph Campbell

“Mira en las profundidades de tu alma y aprende a conocerte; entonces comprenderás por qué te alcanza la enfermedad, y tal vez evites caer enfermo”.

Freud

“La percepción consciente es sanadora” Surya Das

“Sólo hay dos maneras de vivir la vida. Una es como si nada fuera un milagro; la otra es como si todo fuera un milagro”

Albert Einstein

3. ENEATIPO 1. EL PERFECCIONISTA

“La amarga experiencia me ha enseñado la única lección suprema: conservar mi rabia, y así como el calor conservado se transmuta en energía, así la rabia puede transmutarse en un poder capaz de mover el mundo”

Mohandas K. Gandhi

“Jamás tendremos amigos si esperamos encontrarlos sin defectos”

Thomas Fuller

“Un día dedicado a juzgar a otro es un día penoso. Un día dedicado a juzgarse a uno mismo es un día penoso”.

Buda

“El perfeccionismo es un automaltrato de primer orden”.

Ann Wilson Schaefer



Historia familiar. Los Uno fueron buenos niños y buenas niñas. Aprendieron a portarse bien, a ser responsables y, principalmente, a ser correctos a los ojos de los demás. Recuerdan haber sido criticados duramente y a causa de ello aprendieron a controlarse a fondo con el fin de evitar cometer errores que pudieran ser detectados por los demás. Están convencidos de que la vida es dura y de que la comodidad ha de ganarse a pulso, que la virtud es su propia recompensa, y que debemos posponer el placer hasta haber hecho todo lo

demás. Se niegan los placeres, están tan preocupados por lo que “deberían” hacer y “lo que debe hacerse” que pocas veces se preguntan que es lo que desean conseguir en la vida. Sus deseos naturales les fueron prohibidos en la infancia y por lo tanto aprenden a bloquear sus deseos centrando la atención en el modo de proceder correcto.

Tienen un crítico interno muy severo que esta continuamente juzgando lo que hace. Por ejemplo si un Uno da una conferencia, el crítico interno podrá comentar continuamente su actuación: “podías haber dado esta opinión de un modo más preciso, tu voz es nasal, no te salgas del tema”. El temor a la crítica ha hecho que los Uno desarrollen un sistema de vigilancia interna que controla automáticamente pensamiento, palabra y obra. Cuando su voz interna se vuelve muy

crítica desarrollan un resentimiento hacia aquellos que parecen saltarse las reglas sin aparentar remordimiento alguno. Son personas resentidas, este resentimiento puede definirse como el grado de diferencia entre los deseos reales olvidados y la obsesión por el trabajo duro con el fin de satisfacer las exigencias del crítico mental.

Solo consideran las comodidades y la diversión una vez se ha cumplido con las obligaciones. La agenda se establece y cierra con los precisos ingredientes para una vida perfectamente equilibrada: la hora para la música, el momento para los ejercicios, para visitar a un amigo enfermo, tiempo de estudio. El tiempo controlado por las líneas de una agenda.

Los Uno se empeñan en un modo correcto de hacer las cosas como afirmación del carácter, sin tener en cuenta los atractivos que puedan ser otros modos de hacer. La idea de que pueden haber muchos modos correctos, o de lo que es correcto para una persona puede ser para otra un enfoque incorrecto, le da la sensación de ser una puerta abierta al caos. Normalmente no saben cuando están enfadados, pues la percepción de una emoción “mala” se ve alejada de la consciencia (a pesar de tener la mandíbula tensa y los labios fruncidos). Su ira estará escondida hasta que el Uno esta totalmente seguro de que tiene razón y su crítico interno pasará a segundo plano, y la ventilación de la ira reprimida produce una sensación de liberación. Si se utilizara de una forma sana esta energía podría utilizarse para propósitos muy constructivos.

El Uno vive en una casa de dos plantas. En el ático vive un crítico, y este crítico es inconsciente en grado sumo ante las oleadas de sentimiento que periódicamente inundan el sótano. Si se presenta una ola de pasión, el Uno eliminará este sentimiento inaceptable concentrándose en algo que otros hacen mal, o emborrachándose, drogándose, gran actividad sexual, para dormir al crítico interno. Desarrolla dos temperamentos distintos uno para “donde me conocen” y otro para “lejos”.

Algunas de las preocupaciones del Uno son:

- Normas internas de corrección que pueden ser puritanamente exigentes. Corrientes de pensamiento autocrítico.
- Una necesidad compulsiva de actuar en lo que parece correcto.
- Hacer lo correcto.
- Se comparan mentalmente con los demás ¿Soy mejor o peor que ellos?.
- Dudan a la hora de tomar decisiones, por miedo a cometer errores.
- Buena persona. Desplaza la ira generada por necesidades no satisfechas hacia lo que parecen

objetivos externos legítimos.

-Una creencia en la propia superioridad ética o moral. Son los mejores. Pertenecen al 10% de la élite que hace las cosas bien.

-Dificultad a la hora de reconocer las necesidades reales que no se adecúan a las normas de corrección.

En su **historia familiar** los Uno suelen decir que eran muy criticados o castigados en su infancia y finalmente se obsesionaron intentando ser buenos con el fin de salirse de los problemas. Parece ser una situación familiar que produce niños obedientes, pero que obligan a los niños a controlarse internalizando la voz crítica de sus padres. El amor ha sido equiparado en el pasado con el buen comportamiento, lo que hace que los Uno sientan que no son amados y dentro de ellos mismos encuentran imperfecciones, y se les hace difícil creer que una pareja pueda quererles tal como son, aceptando tanto los aspectos buenos como los malos de su carácter.

La ira y el dolor del Perfeccionista es fruto del hecho de no satisfacer las necesidades personales. Se han reprimido los deseos auténticos y han sido sustituidos por una lista de deberías. El resultado de esta represión produce irritación crónica que arde constantemente bajo la superficie de un comportamiento civilizado. Les molesta particularmente aquellas personas que muestran los aspectos más oscuros de la naturaleza humana, puesto que constituyen el deseo que ellos no pueden admitir en su interior.

El Uno se basa en considerar que debe existir una solución correcta para cada caso, y que una vez la descubramos, entonces la gente que tiene otras opiniones verá la luz de la razón y se sumará. Les sorprende mucho el darse cuenta de que los demás no suscriben su enfoque de la vida consistente en que existe un único modo correcto de hacer las cosas, puesto que para un Perfeccionista la idea de múltiples enfoques correctos le parece una invitación a la anarquía.

Su relación con la autoridad la buscan pero tiene que ser correcta y definitiva, y si lograsen encontrar una autoridad competente, estarían encantados de que el otro se hiciera cargo de tomar decisiones por ellos. Necesitan una autoridad que establezca guías, de modo que sepan con precisión lo que se espera y se sientan seguros teniendo clara su responsabilidad.

El Uno presta atención comparándose, juzgándose. Las comparaciones mentales que hace son a menudo un factor automático e inconsciente de su percepción de los acontecimientos de la vida cotidiana y constituye una causa básica de su sufrimiento.

A los Uno a menudo tienen **dificultades para acudir a terapia** puesto que significa admitir que algo va mal y a veces evitan las prácticas de meditación por miedo a perder el control en un estado modificado de consciencia. Las razones típicas para buscar ayudas son los ataques de ansiedad, los episodios de abuso de sustancia, o una molestia física que tiene sus raíces en la tensión psicológica. El problema que se presenta suele ser un disfraz de los sentimientos reales.

Lo que ayuda a Evolucionar a los Uno es :

- No caer en actos compulsivos; no tener múltiples responsabilidades que les impidan pensar en prioridades reales.
- Modificando la rigidez de sus normas internas . Cuestionando las normas.
- No convirtiendo las revelaciones en autoataques: ¿Cómo he podido estar ciego ante mis propios errores?.
- Consiguiendo una prueba de realidad. Cuando se presenta la creencia de que los otros nos están juzgando, comprobarlo con las personas implicadas. Cuando se presentan preocupaciones, obteniendo información fidedigna para eliminar la ansiedad innecesaria.
- Viendo cuando una solución correcta única empieza a limitar la posibilidad de compromiso o de otras posibles acciones.
- Prestando atención al valor y consistencia del sistema de valores de otras personas.
- Aprendiendo a pedir y aceptar placer.
- Aprendiendo a cuestionar la diferencia entre lo que “debería” ser hecho y lo que es realmente deseable.
- Utilizando la consciencia de la ira hacia los demás “que se están saliendo con la suya” como clave del darse cuenta del hecho de que lo que consiguen es deseable.
- Siendo consciente de la ira inconsciente: “mostrar un rostro alegre” mientras la procesión va por dentro; lenguaje educado con un tono de voz crítico; una sonrisa y un cuerpo rígido.
- Aprendiendo a fantasear con las emociones de la sombra.
- Utilizando la imaginación para airear la ira. Imaginarse lo peor para un enemigo hasta que desaparezca la ira.

Cuando pongan a trabajar los Uno su sabiduría interna, **cuando comiencen a realizar su cambio interno se pueden encontrar con las siguientes reacciones:**

- Una sensación de dos sí mismos, uno jugueteo y el otro punitivo.
- Olvido de los deseos personales.
- Ansiedad a la hora de desarrollar consciencia de la propia ira . “Intento de proteger a los demás de

mi ira”.

- Ocupar el tiempo de modo que no haya espacio para los placeres.
- Retrasar . Complicar los procedimientos sencillos para demorar un compromiso final.
- Un incremento de la presión de los deseos inconscientes que intentan expresarse, lo que lleva a un aumento de la irritación desplazada de su objetivo real.
- Necesidad de hallar fallos en el entorno.
- Un aumento de la necesidad de culpar a los demás para equilibrar la intensa crítica dirigida a uno mismo.
- Atención rígida. Concentrarse excesivamente en un área de la vida que necesita mejora y no prestar atención a otras áreas que se desmoronan. Una manera de separar y olvidar zonas conflictivas.
- Intolerancia ante los múltiples puntos de vista. “Quiero que las cosas sean o correctas o incorrectas”.

Cuando el uno está muy **estresado** se va al **Cuatro**, se sorprenden con ensueños y fantasías románticas. Esta ida puede considerarse una indicación de su creciente desencanto y aislamiento, se sienten incomprendidos, creen que nadie entiende lo mucho que trabajan, por lo cual de pronto se ponen de mal humor, melancólicos y se encierran en sí mismos (“todos disfrutaban de una vida mejor que la mía”).

Cuando el **Uno se va al Siete** está en el **camino de la integración**, descubren que pueden permitir que la realidad les influya sin tener que reaccionar en contra, poco a poco aprenden a relajar la guardia y se sienten más cómodos con cualquier estado que se encuentren. Se tornan menos dogmáticos y más receptivos. En el proceso de integrar las cualidades del tipo Siete sano, es posible que se encuentre con el miedo a descontrolarse. El superyó les lanzará un fuerte ataque, diciéndoles que si se relajan y se dan permiso para sentirse más libres y seguros o incluso para aceptarse a sí mismos, se armará una catástrofe. Este ataque suele manifestarse en forma de miedo a sentir rabia o enfadarse, pues creen que eso podría conducirlos a realizar actos horribles. Pero si están lo suficientemente sanos para darse cuenta de sus impulsos, es muy improbable que se dejen llevar por ellos y los expresen con hechos. *En realidad, es la falta de percepción consciente y de autoaceptación lo que lleva a esas expresiones descontroladas.* Cuando toman más conciencia de las rigurosas reglas que les impone su superyó y aprenden a distinguir entre ellos y esas “voces” interiores, comienzan naturalmente a desplegar las cualidades de los Siete sanos: alegría, entusiasmo, curiosidad e imparcialidad

Cuando se va transformando la Personalidad en Esencia: el desafío de los Uno es hacer

la paz en su guerra interna y eso sólo lo conseguirán si aceptan todos sus aspectos, tales como son, sin juzgarlos. Todo lo que forma parte de la naturaleza humana existe con un fin (presumiblemente por una finalidad divina). Lo que verdaderamente buscan los Uno no es juzgar, sino la capacidad de discernir. Discernir es advertir que las cosas tienen cualidades diferentes. Juzgar, en cambio, incorpora una reacción emocional que en realidad obstaculiza el discernimiento. Una cosa es decir que la alfombra es de un color diferente del de la pared; otra cosas es decir que algo o alguien es mejor, mas importante o más justo que otros. Es decir un testigo no es lo mismo que un juez. La sabiduría nos permite ver la realidad exactamente tal y como es, no como deseamos que sea. La sabiduría ve lo verdaderamente necesario y para mejor, aunque eso sólo puede surgir en el momento presente, naciendo de la ausencia de valores, opiniones y juicios preconcebidos. La palabra clave par sanar los Uno es *aceptación* , aceptar la realidad es también aceptarse a ellos mismos, permitir que todos aprendan la verdad solos, a su tiempo y a su manera. La aceptación no reduce nuestra capacidad de discernir ni de tomar decisiones sabias; mas bien aumenta infinitamente esa capacidad. Las personas responden de forma instintiva a los Uno precisamente porque estos consiguen que se sientan comprendidas en sus preocupaciones y aceptadas.

Los Uno experimentan esta esencia, esta unidad perfecta como integridad. Sienten una profunda paz y una aceptación de la vida que nos dan la capacidad de saber qué se necesita exactamente en cada situación y en cada momento , sabemos cuanta energía exacta necesitamos mas que cuando teníamos el cuerpo agarrotado y lleno de tensiones.

La percepción consciente continua libera una inteligencia sabia y perceptiva que ilumina todo aquello en que ponemos la atención. Cuando los Uno , aceptándose pacientemente y libres de prejuicios, son capaces de relajarse lo bastante para reconocer que esta cualidad está y ha estado siempre a su disposición, se convierten en los verdaderos instrumentos de la voluntad divina que anhelaban ser.

Los uno que buscan crecimiento interior harían bien en reflexionar sobre esta oración a la serenidad:

“Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar, y la sabiduría para distinguir entre ambas.”

Claudio Naranjo llama a este eneatipo Uno, Ira y Perfeccionismo. Los **rasgos** de este tipo

de personalidad son: La ira, la crítica, la exigencia, dominación, perfeccionismo, hipercontrol, autocrítica, disciplina. Y el **mecanismo de defensa** que utiliza el Uno es la formación reactiva: consiste en intensificar una tendencia de signo contrario a la que nos resulta intolerable. **La virtud** que ayuda a mejorar a este tipo es la serenidad, dejarse en paz tanto a uno mismo como al otro. Sin la agitación de la ira, sin la presión de la exigencia del perfeccionismo, sin la compulsión a la acción. Implica recuperar la confianza en la vida y sus caminos y renunciar a la idea de cargar sobre las propias espaldas la tarea de enderezar el mundo. Sentir que la vida funciona y ha funcionado desde siempre sin que yo la dirija. Esto permite dejar de lado el resentimiento y abandonar nuestros prejuicios sobre cómo deberían ser las cosas, corta el círculo infernal de crítica y rabia y nos libera profundamente.

“La sabiduría no trata solamente de comportamiento moral, sino del “centro”, ese lugar desde el cual emanan la percepción moral y el comportamiento moral”

Marcus Borg

“La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar”.

Carl Rogers

4. ENEATIPO 2. EL QUE DA

“No podemos amar a los demás si no nos amamos a nosotros mismo, y no podemos amarnos a nosotros mismos si no amamos a los demás. Pero un amor egoísta por nosotros mismos nos hace hincapiés de amar a los demás”.

Thomas Merton

“Amar una cosa significa desear que viva”

Confucio



Historia Familiar. Los Dos se aproximan a la gente como si buscaran una respuesta a la pregunta interior ¿Les gustaré? Tienen una necesidad imperiosa de afecto y aprobación, desean ser amados, protegidos y sentirse importantes en la vida de los demás. Eran niños que se ganaban el amor y la seguridad satisfaciendo las necesidades de los demás. Como estrategia de su búsqueda de aprobación, los Dos desarrollan un radar personal exquisito para detectar cambios de humor y preferencias. Si no consiguen la aprobación que necesitan,

este hábito adaptativo puede volverse compulsivo, hasta el punto de que olviden sus propias necesidades en un intento impulsivo de adular a los demás para comprar su amor. Necesitan ser el centro de atención.

El tipo Dos fue educado bajo la idea de que la supervivencia dependía de la aprobación de los demás, las relaciones se convierten en el núcleo más importante de su existencia. Los Dos dicen que sin darse cuenta se ven modificándose a ellos mismos para satisfacer las ideas que tienen otras personas acerca de lo deseable.

En una relación con el Dos la fase inicial es dominada por éste al manifestar los aspectos del si mismo que complazcan los deseos de su pareja. A medida que la relación madura la relación a veces se dan estallidos histéricos de ira a medida que los aspectos del si mismo olvidados durante la fase de luna de miel empiezan a salir a la superficie. Los Dos experimentan un conflicto entre el hábito de amoldar la autopresentación para ser irresistibles a la pareja y el deseo de ansiar la libertad para hacer lo que les plazca.

La preocupaciones de los Dos incluyen:

- Conseguir aprobación y eludir el rechazo.
- El orgullo en la importancia que tiene uno mismo en las relaciones. “Sin mi, nunca lo hubiera conseguido”.
- Orgullo de satisfacer las necesidades de los demás. “No necesito a nadie, pero todos me necesitan a mi”.
- Confusión entre los muchos sí mismos que se desarrollan con el fin de satisfacer las necesidades de lo demás . “Cada uno de mis amigos saca una parte distinta de mí.” ¿Cuál de ellas es mi autentico yo?.
- Confusión a la hora de identificar las necesidades propias. “Puedo convertirme en lo que desees pero ¿Qué siento realmente por ti?”.
- Atención sexual como garantía de aprobación. “No quiero acostarme contigo, pero quiero saber que a ti te gustaría”.
- Apego romántico al “gran hombre”, “la mujer inspirada”.
- Lucha por la libertad personal. Sentimientos controlados por las necesidades de los demás.
- Histeria e ira cuando las necesidades emergentes chocan con los muchos si mismos desarrollados con el fin de complacer a los demás.

Desde el punto de su **historia familiar** los Dos eran niños queridos por ser agradables. Llegaron a creer tres cosas. La primera, que debían anteponer las necesidades de los demás a las suyas; la segunda que debían dar para recibir, y la tercera, que debían ganarse un lugar en los afectos de los demás, porque el afecto sencillamente no era algo que se regalara. Hay una necesidad de amor temprana negada por parte de algunos progenitores y con el fin de conseguir cariño abandonan sus propias necesidades. Según el grado de conflicto que hubiera en su entorno, también aprendieron que reconocer sus necesidades era un forma de egoísmo, y eso estaba estrictamente prohibido, “las personas buenas no tienen necesidades”, “dedicar demasiado tiempo a uno mismo es egoísmo”. Esto les crea un problema importante ya que para identificarse totalmente con el papel de sustentadores y mantener los sentimientos positivos que ese papel les produce, deben reprimir sus necesidades, sus sufrimientos e inseguridades. Cuando lo consiguen le cuesta cada vez más reconocer sus necesidades y sufrimientos y se sienten automáticamente atraídos por las necesidades y sufrimientos de los demás. En un plano psicológico, tratan de remediar en los demás los sufrimientos que son incapaces de reconocer en sí mismos.

Desarrollan como una personalidad múltiple, dicen que su sentido del sí mismo se desarrolla a partir de cómo otras personas reaccionan a ellos. Pueden verse inspirados a hacer sus

mejores actuaciones ante la mirada de los demás, pero también sentir que se adaptan a las imágenes de otras personas sobre lo deseable con el fin de asegurarse un plus de amor. Corren el riesgo de perder el contacto con sus auténticos sentimientos a medida que su foco de atención se mezcla con los deseos de los demás. Así pueden conseguir sentirse indispensables para la pareja, figuras de autoridad. etc.

El hábito de dar para conseguir opera a menudo a un nivel de comportamiento muy inconsciente y, como en el caso de todos los modos de ser rígidos, debe ser llevado a un nivel consciente con el fin de ser liberado.

Presentan una imagen muy seductora en el sentido de que suelen manipular a los demás para que los quieran. Viven con la continua suposición de que prácticamente todo el mundo está disponible para ellos si se aproximan adecuadamente y con la adecuada dosis de atención particular. Necesitan atención. Explican que aunque desean presentar una imagen atractiva, están más interesados por la atención sexual que en ser promiscuos. A menudo existe un miedo real a la intimidad. Es seductor, manipulador, brillante, de carácter cálido y sensible. Son intuitivos y ágiles, pueden captar y exponer los asuntos de forma muy brillante y seductora, transmitiendo la impresión de que sabe más de lo que él mismo conoce. Capacidad para improvisar.

Sus explosiones de rabia son frecuentes en los Dos y tienen un cierto carácter infantil, como la rabieta de un niño. Generalmente se producen como reacción a una frustración, frente a lo que tuerce su voluntad, o ante una crítica o desvalorización de algo relacionado con él. Poca tolerancia a la frustración.

Los Dos en ocasiones **inician una terapia** o la práctica de la meditación con el deseo de descubrir su verdadera naturaleza. Lo que significa aprender a reconocer la diferencia entre deseo reales y los compromisos utilizados para acoplarse o luchar con lo que otros desean. Necesitan reconocer esos momentos en que se desvían de los sentimientos reales. **Pueden ayudarse a sí mismos** al :

- Detectar la necesidad de manipular.
- Reconocer el valor real de los demás . Percatarse de las oscilaciones entre el engrimiento y la humildad exagerada.
- Reconocer la adulación como signo de ansiedad creciente. Darse cuenta de la tentación de entregar el poder a los demás.
- Alentar algo más que la reacción emocional inicial. Las reacciones iniciales pueden ser una

exposición superficial que disfrace los sentimientos reales.

-Darse cuenta de lo atractivo que es recibir una atención completa durante una hora de terapia.

Desear hablar sobre uno mismo.

-Detectar el deseo de mostrarse desvalido, de hacer que la terapia sea cómoda, y evitar presentar material que empañe el orgullo o la buena imagen.

-Ver las prioridades conflictivas entre la “multiplicidad de sí mismos” y desarrollar una imagen consistente frente a los demás que no se altere con el fin de agradar.

-Desenterrar la ira como indicativo de los sentimientos auténticos y como modo de exponer los conflictos que subyacen a los síntomas de conversión psicósomática.

-No atraer a los demás mediante el halago y reconocer que la necesidad de venganza es fruto de un orgullo herido.

Cuando pongan a trabajar los Dos su sabiduría interna, **cuando comiencen a realizar su cambio interno se pueden encontrar con las siguientes reacciones:**

-El deseo de jugar a ser otro, fantaseando distintos modos de ser amado.

-Confusión entre los distintos sí mismos. “¿Cuál de ellos es mi verdadero yo?”.

-Conformarse con lo menos malo en las relaciones. Desear estar con “el mejor” pero, al temer al rechazo, estar con “el que mas me necesita”.

-Temor a no tener un sí mismo real, perder el rumbo, o imitar a otros. En la meditación temor al vacío en el estómago.

-Sentimientos de inseguridad acerca de la supervivencia si nos falta la protección de otros.

-Miedo a haber comprado las relaciones, o haber logrado su amistad mediante engaños.

-La creencia de que conseguir aprobación es equivalente a conseguir amor. La creencia de que la independencia conducirá a no ser querido nunca más.

-Explosiones histriónicas cuando el hábito de buscar aprobación choca con las necesidades reales emergentes. La creencia de que los demás intentan limitar la libertad.

-Lucha por la libertad. Rechazo a compromisos que parecen limitar la expresión de los múltiples sí mismos. Exigencias de libertad ilimitada.

-Atracción por las relaciones difíciles. Mantener el control yendo tras aquello que es difícil de conseguir. Evitar la intimidad verdadera.

-Inexperiencia en relación a la intimidad real. Desconocimiento de los sentimientos sexuales y emocionales auténticos. Necesidad de tiempo para reconocer y convivir con sentimientos auténticos que no se vean influidos por la opinión de los demás. Necesidad de apreciar la diferencia entre los gustos y aversiones pasajeros y un nivel profundo de compromiso.

Quando **el Dos esta muy estresado se va al Ocho**, se vuelve más franco y enérgico.

Normalmente los Dos presentan una imagen de bondad generosa, pero el paso al Ocho revela que por dentro son extraordinariamente duros: los demás descubren que bajo el guante de seda hay un puño de hierro. Su modo de actuar indirecto se convierte en una acometida frontal, se vuelven agresivos y discutidores. El paso al Ocho se puede considerar el desahogo de sus sentimientos de ira y de creerse traicionados, sentimientos que, en circunstancias normales son incapaces de encarar.

En **el camino de la integración el Dos va al Cuatro**, se realizan y se mantienen sanos aprendiendo a reconocer y aceptar todos sus sentimientos sin censurarlos. Su empatía puede evolucionar a una mayor sensibilidad, como una antena sintonizada con las necesidades, el sufrimiento y los estados de los otros. Es como si su “cuerpo emocional” se prolongara hacia los demás, captando sus cambios sutiles. Cuando integran las cualidades de los Cuatro sanos, esta sensibilidad también se extiende a sus propios sentimientos y estados interiores. Estos Dos poco a poco se van familiarizando y sintiéndose cómodos con toda la gama de estados que pueden tener, entre ellos sus necesidades secretas y sus aversiones más negras. Esto les da la capacidad de saber cuándo y cómo cuidarse, así como el conocimiento propio para expresar sus necesidades y miedos cuando surgen. Aprenden a quererse y cuidar de sí mismos auténticamente, se despliega de forma natural en ellos el conocimiento propio, el autodescubrimiento y la creatividad de los Cuatro muy funcionales.

Cuando se va trasformando la Personalidad en Esencia: El verdadero amor no escasea, pero nuestra personalidad no lo sabe. Hacemos todo tipo de contorsiones con el fin de obtener amor, nos obligamos a sonreír cuando estamos tristes, a ser generosos cuando estamos vacíos y a cuidar de otros cuando necesitamos que nos cuiden. Es importante para los Dos comprender que no va a sanar sus corazón así por muchos sacrificios que haga. Pero sí pueden acudir a la única fuente capaz de satisfacerlos: su propia naturaleza esencial. La única y sola persona que puede amarnos profunda y continuamente y en todas las circunstancias es uno mismo. Cuando aprenden a quererse y atender sus necesidades, los Dos logran un equilibrio en el que las relaciones de amor y satisfacción son posibles, son libres para amar y para dar con la mano abierta; son muy generosos y altruistas y se sienten felices de hacer el bien, de que las personas prosperen y de que se haga el bien en el mundo. Descubren que es un privilegio formar parte de la vida de otras personas, hacen realidad una verdadera humildad y no necesitan atraer la atención hacia ellos ni hacia sus buenas obras. Estas personas nos ayudan a ver que el amor no pertenece a nadie, y que ciertamente no pertenece a la personalidad. Este amor se experimenta como una dulzura que se derrite, se sienten fluir suavemente y se sienten uno con todo lo que les rodea. Acaban lo desesperados esfuerzos por

conseguir atención cuando reconocemos que no sólo tenemos amor y valía, sino que además, en el plano del alma somos *amor y valía*.

Claudio Naranjo llama a este eneatipo : el Orgullo y la Personalidad Histriónica. Los **rasgos** de este tipo de personalidad son: orgullo, necesidad de amor, hedonismo, seducción, asertividad, tendencia a cuidar y falsa abundancia, Emocionalidad impresionable. El **mecanismo de defensa** que utiliza el Dos es la represión que permite mantener en el inconsciente la necesidad, el deseo sexual, la envidia, los sentimientos de carencia. Para mantenerlo el orgullo es el arma. **La virtud** que ayuda a mejorar este tipo es la humildad que tiene que ver con el reconocimiento y la aceptación de los límites de la propia realidad. En el orgullo hay un egocentrismo narcisista que lleva a creerse especial y a sentirse con derecho. En la humildad puede sentirse uno más, permitirse acercarse al otro, aceptarlo y reconocerlo como a un igual.

5. ENEATIPO 3. EL EJECUTOR

“Lo más espinoso del éxito es que hay que continuar siendo un éxito”.

Irving Berlín

“La mayoría de los hombres que prosperan en el mundo se olvidan de disfrutar del placer durante el tiempo en que están consiguiendo su fortuna; se lo reservan para cuando ya la tengan, pero entonces es demasiado tarde para disfrutarla”.

Samuel Pepys

“Todas las ambiciones son lícitas, excepto aquellas que trepan por encima de las desgracias o credulidades de la humanidad”.

Joseph Conrad

“Conténtate con parecer lo que realmente eres”

Marcial



Historia Familiar. Los Tres fueron niños que recibían recompensas por sus logros. Recuerdan que al regresar de la escuela se les preguntaba que tal lo habían hecho en lugar de cómo se encontraban. Se recompensaba por su actuación y la imagen, en lugar de las conexiones emocionales o el hondo compromiso con la vida de los demás. Al ser queridos por sus logros, aprendieron a reprimir sus propias emociones y a centrar su atención en adquirir estatus que les garantiza el amor. La idea era trabajar duro en pos del reconocimiento,

solo los ganadores eran dignos de amor. Aprendieron a proyectar una imagen que incorporará las características ideales de un papel. Si se han educado en una familia que tiene mucha consideración por la actuación pública, se esfuerzan en dicha área. Si la familia valora otro tipo de logros, entonces el niño Tres trabajará mucho para adaptarse a esta imagen.

Adoptan la imagen típica de cualquier grupo: el ejecutivo, la supermama, el hippy. Los Tres son camaleónicos que pueden convertirse en los triunfadores de cualquier grupo en el que se encuentren. Presentan una imagen superficial que rezuma optimismo y bienestar. No aparentan sufrir y pueden vivir toda la vida sin darse cuenta del hecho de que han perdido su conexión vital

con su propia vida interior. Trabajan en pos de recompensas externas, a menudo sin examinar sus sentimientos acerca del trabajo en sí. Los Tres están tan ocupados que no les queda tiempo para que la vida les agobie. Están colmados de actividades interesantes que sacrifican una vida interior fruto de la intimidad y la interrogación emocional. Todo es acción sin tiempo para que emerjan sentimientos. El tiempo libre, sin garantía de saber que se hará después, les aterroriza, están condicionados a creer que el valor depende de lo que haces en lugar de lo que eres. La palabra Ejecutor lo hace pensar en alguien personalmente vanidoso y, de hecho, los Tres lo son en relación a lo que hacen.

En lo que atañe a las relaciones íntimas los Tres se dan cuenta de que se transforman para acomodarse a lo que consideran debe ser una persona profunda, y dicen cosas que diría una persona con estas características; pero a la vez son conscientes de proyectar una imagen de cómo debe actuar una persona que se identifica con los demás en lugar de comunicar con los sentimientos propios de una intimidad real. Cuando deberían aflorar los sentimientos, les vienen a la mente la cita de las nueve o la comida de negocios.

Las **preocupaciones habituales** del Eneatipo Tres incluyen:

- Identificación con el logro y el rendimiento.
- Eficacia.
- Competición y huida del fracaso.
- La creencia de que el amor es fruto de lo que produces, en lugar de lo que eres.
- La atención selectiva hacia todo aquello positivo. Desconectarse de lo negativo.
- Difícil acceso a los sentimientos íntimos. Se reprimen las emociones mientras se lleva a cabo el trabajo.
- Presentación de una imagen que se ajusta a conseguir la aprobación.
- Confusión entre el sí mismo real y las características que son apropiadas al papel o trabajo de uno.
- Ajuste intuitivo de la autoimagen, a menudo hasta el punto de creer que imagen es el sí mismo verdadero.

Los Tres conscientes de sí mismos saben que reprimen sus emociones mientras trabajan y que pueden abandonarse a sí mismos convirtiéndose en lo que los demás desean. También afirman que deben controlar su capacidad de engañar a los demás proyectando una imagen que haga que la gente crea todo lo que dicen. “Me transformo según el grupo en que estoy”, “El profesional competente”, “el líder cívico ideal”, “la pareja perfecta”. Existe la seguridad de que quedar mal a los ojos de alguien que se respeta representa el rechazo inmediato. Este fingimiento provoca mucha ansiedad, como si algún nivel estuviera presente el temor de ser descubierto. Hay una pérdida de la

espontaneidad, control de los sentimientos.

Se centran en el estatus comparativo y en adquirir los símbolos de estatus que representan la evidencia tangible del éxito. Son vanidosos, narcisistas en el sentido de que están convencidos de su propia superioridad. Si los Tres tienen un fracaso lo disfrazarán como éxito parcial o echan la culpa a los demás. La espontaneidad está muy tamizada por la complacencia, por tratar de agradar a los demás y asimilarse a su comportamiento y opiniones.

Es muy característico la inadecuación entre los sentimientos expresados y los gestos (sonreír al contar algo doloroso, por ejemplo). El mecanismo de defensa en que se apoya el Tres es el de la identificación; identificación con una imagen ideal construida basándose en una identificación temprana con los valores ideales de las figuras significativas de la niñez. Es muy frecuente encontrar en los tipos Tres dos modelos internos muy polares e inconciliables entre sí, que generan una típica sensación de inseguridad y duda sobre quien quiere ser uno. El Ser se confunde con “ser visto”.

Los Tres a veces **inician la terapia** o empiezan a practicar meditación tras sufrir una crisis física o una pérdida personal que le hace imposible mantener el ritmo que mantiene los sentimientos a distancia. Las emociones que surgen por el hecho de disminuir el ritmo pueden, de entrada, ser experimentadas como una amenaza. A veces los sentimientos reales interfieren con la capacidad de actuación y pueden resultar confusos para una persona que nunca ha sido consciente de tener una amplia gama de señales internas.

El contacto con las reacciones físicas y emocionales debe ser alentada, en particular la de aquellas que el Tres suele negar, como fatiga, el miedo y la confusión sobre lo que hacer después. Los ejecutores han de reconocer los momentos en que los compromisos y las tareas empiezan a controlar a los sentimientos y a aprender a esperar hasta que salgan a la superficie las respuestas reales.

A los Tres les puede ayudar:

- Aprender a parar. Dejar espacio a las emociones y opiniones reales.
- Darse cuenta de cuando las acciones se vuelven mecánicas. De cuando actúan como autómatas. De cuando producen como un robot mientras reprimen los sentimientos.
- El darse cuenta de cuando sus capacidades se ven sustituidas por fantasías de éxito profesional.
- El dejarse de involucrar en nuevos proyectos para eludir los problemas, disfrazar el fracaso como éxito, o desacreditar las fuentes de crítica.
- El reconocer que posponen la felicidad emocional. “Seré feliz tras el próximo ascenso”. El

reconocer una profunda diferencia entre un emergente sí mismo privado y sí mismo de la imagen pública. El darse cuenta de verse separado de la imagen.

-Ser consciente de sentimientos que nos indican que somos un fraude. De cuando iniciamos un nuevo espectáculo. “Nadie mira a detrás de la máscara. No me ven; solo se ve lo que hago”.

-Ver la propia culpa en el hecho de hacer tanto; en sentirse rodeado de incompetentes y vagos.

-Darse cuenta del deseo de ser el cliente de terapia perfecto. Produciendo sueños freudianos para el analista, golpeando el cojín para el terapeuta gestáltico. Relatando al gurú experiencias con la energía. La meditación se convierte en otra tarea. “¿Cuántos minutos estoy sentado?” “¿Cuántos mantras he recitado?”.

-Reconocer la existencia de los sentimientos, primero descubriéndolos y posteriormente dando nombre a las sensaciones que subyacen a dichos sentimientos. Por ejemplo, si te cuesta identificar una emoción, empezar por nombrar cualquier sensación física que se sienta en el cuerpo. “Se me calienta la cara” o “Se me contrae el vientre”. El dar nombre a las sensaciones físicas ayuda a que nos demos cuenta de lo que sentimos.

-Aprender a distinguir entre hacer y sentir. Acordarse de desviar la atención de la tarea al sentimiento por la tarea.

-Iniciarse en la práctica de la meditación y de la atención estableciendo un calendario, con un tiempo prefijado. Sentarse durante cuarenta y cinco minutos y después regresar a la tarea. El “no-hacer” de la meditación genera una resistencia que debe ser manejada en la terapia. No buscar beneficios en la meditación más allá de los beneficios para la salud.

-Darse cuenta de cuando la meditación se convierte en una actividad, tal como contar perfectamente las respiraciones. El controlar la actividad de una práctica de meditación impide fluir con el estado mental producido por ésta. Aprender a dejarse llevar, verse afectado, que se burlen de uno.

-Apoyarse a sí mismo al decidirse por los sentimientos por encima del estatus.

Cuando comiencen a realizar su cambio interno se pueden encontrar con las siguientes reacciones:

-Confusión con respecto a los sentimientos: “¿Estoy teniendo el adecuado?”, “¿Cuál es el real?”.

-Confundir una idea sobre una emoción con la realidad.

-Una vida de fantasía excesiva. Imaginar éxitos cuando la acción directa está bloqueada o cuando la negatividad sale a la luz.

-El crearse una imagen fruto de la fantasía acerca de estar iluminado o “ser un ejemplo de Tres evolucionado”. Pasar por alto los sentimientos creyendo que dichas cualidades ya están presentes.

-Buscar resultados rápidos, sentirse mejor cuando se sustituyen los sentimientos por el trabajo, el deseo de abandonar la terapia antes de que se produzcan cambios reales.

- Necesitar pruebas del éxito. Querer convertirse en el maestro con el fin de sentirse como un meditador.
- El hábito de desapegarse de los sentimientos cuando se habla de problemas personales, o hacer que estos problemas surjan en la meditación. Creer que dichos problemas se han resuelto una vez se han citado y se habla de ellos sin tener necesidad de experimentar las emociones correspondientes.
- La tendencia a elegir un terapeuta omnipotente o un maestro espiritual que encarne los valores externos que son atractivos para un Tres. Identificarse con los valores del terapeuta sin descubrir los propios.
- El temor al vacío cuando se medita; temor a que el sí mismo real no exista.
- Sentirse como un santo cuando te critican los demás. “He logrado tanto que no vale la pena hacerles caso”.

Cuando **el Tres esta muy estresado se va al Nueve**. Los Tres están muy concentrados en tener éxito y se identifican con lo que hacen, de modo que ir al Nueve les sirve a modo de frenazo en su implacable carrera hacia el éxito. Es posible que aminoren la marcha, que sean más diplomáticos y acomodaticios, como los Nueve, seguirán queriendo destacar del rebaño pero no demasiado. Se ponen un poco en segundo plano y se mezclan con los demás. En lugar de ser eficientes, llenarán el tiempo con ajeteos y rutinas, con la esperanza de perseverar en las situaciones sin que estas los afecten demasiado. Aunque normalmente son rápidos y eficaces para hacer las tareas y en responder a los demás, el estrés los hace extremadamente poco reactivos y sumisos. Sufrir fracasos o contratiempos importantes en la profesión puede ser particularmente aniquilador para los Tres. Durante esos intervalos se desilusionan de la vida y de sí mismos, aflora el vacío subyacente y parecen apáticos y agotados. En lugar de aprovechar su aplicación y diligencia para mejorar su situación, tienden a eludir las realidades de sus problemas y perder el tiempo en complacerse en fantasías y ensueños sobre su próximo gran éxito.

En **el camino de la integración el Tres va al Seis sano**. Los Tres se conservan sanos aprendiendo a comprometerse con los demás y con objetivos que trascienden sus intereses personales. Comienzan a descubrir una estima propia de modos que jamás habrían imaginado. Además, al colaborar con los demás tanto en lo profesional como en sus relaciones, descubren la valentía y el sentido de orientación interior de los Seis sanos, lo que les capacita para manifestar más cualidades auténticas. La comunicación se hace sencilla, sincera y franca, no hay ninguna necesidad de encandilar a nadie.

Ante su sorpresa descubren una profunda satisfacción y sensación de valía personal en actos de generosidad y responsabilidad compartida, que nacen de honrar sus compromisos sinceros. Les

conmueve profundamente lo que han creado con otras personas y ven la belleza y bondad de lo que han hecho, al margen del aplauso que hayan recibido o no por sus obras. En esos momentos, sin pensar en sí mismos, comienzan a experimentar su verdadera identidad y valía. También poco a poco van sacando su valía de pedir ayuda cuando la necesitan, hacer esto, suele producir un miedo intenso de ser incapaces y de decepcionar a los demás (“Si supieran lo que siento me abandonarían”). Pero cuando aprenden a formar relaciones sólidas con personas elegidas, relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo, como hacen los Seis sanos, empiezan a realizar el viaje más intenso: descubrir la propia orientación y el apoyo interior.

Cuando se va transformando la Personalidad en Esencia, para liberarse, los Tres deben abandonar la creencia de que su valía depende de la buena consideración de los demás; solo entonces pueden comenzar a ser auténticos y dejarse dirigir por su interior. Este es un camino difícil, aunque muy directo. Al principio solo encuentran vacío y ausencia de sentimiento en el espacio del corazón, pero poco a poco, con paciencia y comprensión, logran abrirse al dolor y vergüenza que hay bajo la superficie. En la medida que ven este sufrimiento lo sanan y liberan, y sin darse cuenta exactamente de cuando ocurrió el cambio, va comprendiendo que son personas muy distintas a lo que habían imaginado. La gracia salvadora es, que en el yo esencial no hay ningún vacío interior. Cuando cae la máscara, el aparente vacío se llena desde dentro; es como si la máscara hiciera una presión que mantiene reprimido al verdadero yo. En lugar de descubrir que están vacíos y no valen nada, descubren que simplemente están menos desarrollados en ciertos aspectos. Los Tres pueden ser las personas sobresalientes que siempre desearon ser. Cualquier cantidad de amor o admiración que reciban les llega al fondo del alma, haciendo posible que florezca un nuevo y hermoso jardín.

Cuando logran conectar de nuevo con sus corazones, los Tres sanos son ejemplos del don esencial de la *autenticidad*, mas que ningún otro tipo. Su comportamiento es auténtico; se vuelven sencillos y accesibles revelándose tal como son con sinceridad y humildad. Ser autentico no significa ser brutalmente franco; ser autentico significa manifestarse tal como uno es en cada momento. *Somos valiosos porque existimos.*

Claudio Naranjo llama a este carácter Vanidad, Inautenticidad y “Orientación Mercantilista”. Los **rasgos** de este tipo son: necesidad de atención y vanidad, orientación al logro, sofisticación y habilidad social, cultivo del atractivo sexual, engaño y manipulación de la imagen, orientación hacia los demás, pragmatismo, vigilancia activa y superficialidad. **El mecanismo de defensa** es la *identificación*: asimilación inconsciente de rasgos de personas significativas de

nuestro ambiente. La **virtud** es la *autenticidad*. Esto supone reconocer el mundo emocional, los deseos, sentimientos y sensaciones perdidos en aras de la aceptación, y poder ser consecuente con lo que uno siente, no tener que ocultarse.

6. ENEATIPO 4. EL ROMANTICO

“Todo arte es una especie de confesión más o menos oblicua. Todo artista, si quiere sobrevivir, se ve obligado al final a contar toda la historia, a vomitar la angustia.”

James Baldwin

“La felicidad es beneficiosa para el cuerpo, pero es la aflicción la que desarrolla los poderes de la mente”

Marcel Proust

“Hay que ser un genio para gimotear de modo atractivo”

E. Scott Fitzgerald

“Es terriblemente divertido comprobar por cuántos climas diferentes de sentimientos puede pasar uno en un día”

Anne Morrow Lindberg



Historia Familiar. Los Cuatro recuerdan haber sido abandonados en su infancia y, como resultado, sufren de una sensación de carencia y de pérdida. Describen distintas variantes de abandono al principio de la niñez por parte de alguien importante. Con frecuencia describen un abandono literal, cuyo ejemplo más común es la separación, en el cual el padre o la madre se fué. Otro tema es el de haber nacido en el seno de una familia que sufre, en la cual el niño era valorado por identificarse con la tristeza de un adulto cercano.

La clave del asunto lo constituye la pérdida y consecuentemente el descenso de la autoestima. “Si hubiera sido mas digno de ellos, ¿me habrían abandonado? Los Cuatro viven con la convicción de que existió una fuente de amor original que les fue arrebatada.

Los Cuatro se deprimen con frecuencia. La depresión puede producir el tipo de situación en el que se pasan días en cama, invadidos por pensamientos de arrepentimiento sobre algún error pasado. “Si tan sólo, si tan sólo...”. Pueden tener periodos de autoaislamiento, otros funcionan con la hiperactividad, funcionando constantemente sin respiro, otros canalizan sus emociones a través de una profunda exploración artística del aspecto oscuro de la experiencia humana. Tienen una profunda sensación de que el presente es sólo un ensayo para el futuro, cuando “mi auténtico ser

será despertado por el amor?”. Cuando comienzan a materializarse sus logros en la vida real, a pesar de que éstos puedan ser frutos de años de anticipación y esfuerzo, la atención se transfiere hacia aquello que no se tiene en la vida. Por ejemplo si ha obtenido un empleo, ansía la atención de ese hombre especial. Si consigues la atención de ese hombre, deseas estar sola etc . Se pueden llegar a sabotear sus triunfos. En las relaciones de pareja siguen un patrón oscilante: se desdeña lo que se tiene y se añora lo que es difícil de conseguir, se mantienen a una distancia segura.

Los Cuatro dicen que los altibajos de su vida emocional los hacen llevar una existencia intensa, que va más allá de la felicidad, a un nivel mucho más pleno que aquel con el cual se conforma la mayoría de las personas. Existe la sensación de ser un extraño de otro mundo en lo que hace referencia a la realidad común, de ser único y peculiarmente diferente, de ser un actor que se mueve a través de las escenas de la propia vida.

Las preocupaciones del tipo Cuatro incluyen:

- La sensación de que algo falta. Otros tienen lo que a mí me hace falta.
- Una atracción por lo alejado y por lo inaccesible. Idealización del amante ausente.
- Humor, lujo, buen gusto y cambios de temperamento, como apoyos externos para aumentar la autoestima.
- Un apego a la condición de melancolía. hondura de sentimientos como objetivo, en lugar de la simple felicidad.
- Impaciencia ante la superficialidad de los sentimientos comunes. Necesidad de volver a intensificar los sentimientos debido a la pérdida, la imaginación exagerada y los actos dramáticos.
- La búsqueda de la autenticidad. El sentimiento de que el presente no es real, de que la profunda naturaleza de su ser surgirá en el futuro, mediante la experiencia de sentirse profundamente amado.
- Una afinidad con lo que es real e intenso en la vida. Nacimiento, sexo, abandono, muerte y cataclismos.
- Un hábito de atención oscilante (me acerco, me alejo). El foco de atención oscila entre los rasgos negativos de lo que uno posee y los rasgos positivos de lo que está distante y difícil de conseguir. Este estilo de atención refuerza:
 - Sentimientos de abandono y pérdida, pero también se presta a:
 - El desarrollo de la sensibilidad ante las emociones y el sufrimiento de otras personas. La capacidad de brindar apoyo a los demás en época de crisis.

Con frecuencia existe un sentimiento de ira por haber sido desposeídos de amor y los demás han recibido tanto. Es posible que esta ira se manifieste con un sarcasmo mordaz, como una

necesidad de humillar a los demás verbalmente, para equilibrar el haber sido heridos con tanta crueldad. Aunque la mayoría de las veces la ira esta dirigida hacia su interior, en forma de una intensa crítica por no haber sido lo suficientemente digno de ser amado. Los Cuatro comparan la depresión con la sensación de estar atrapados en un pozo en tiniebla. Se encierran en sí mismos, se retiran hacia una parte solitaria de su hogar y gradualmente, eliminan todo contacto externo. Se suelen lamentar continuamente de aquello que le hace falta en la vida. El lamento llega a concentrarse tanto en las inquietudes propias, que es imposible dirigir la atención hacia cosas mas productivas. Existe una tendencia a oscilar entre la depresión, en un extremo y la hiperactividad, en otro, así, existen tres clases de Cuatro: los básicamente deprimidos, los que son fundamentalmente hiperactivos y los de temperamento básicamente oscilante entre estos dos extremos. Los tres como hemos dicho antes sienten que algo vital les fue arrebatado en la vida y que están inmersos en una búsqueda para tratar de encontrar lo que perdieron; sin embargo las diferentes clases de Cuatro emprenden la búsqueda de forma radicalmente distinta.

El cuatro deprimido tiende a encerrarse en sus propias preocupaciones, en busca de un significado. El Hiperactivo, en la superficie no da la sensación de estar deprimido y puede pasar con bastante rapidez a través de actividades y relaciones amorosas, tratando de extraer un significado de las mismas fuentes externas que aparentan hacer felices a los demás. Y los Cuatro que oscilan de un polo a otro, tiene cambios emocionales radicales, de repente el amor se convierte en odio y la pasión en apatía. El acceso a los sentimientos reales está bloqueado, en la medida de que el Cuatro se identifica con los sentimientos exagerados, derivados de la excitación del temperamento.

En cuanto a las relaciones de pareja se verán alteradas por el hábito de concentrar la atención en los aspectos negativos de lo que esté sucediendo en el presente. Cuando la atención se concentra en una situación actual, se destacan los puntos negativos inesperados, aquellos rasgos no tan bonitos de la personalidad del ser amado que simplemente no existían cuando él o ella estaban lejos.

En su relación con la autoridad, los Cuatro tienden a ignorar las autoridades menores y a conferirle a la autoridad “importante” una enorme cantidad de respeto. Tienden a creer que las normas y leyes comunes no son para ellos, son rebeldes en el sentido de que no obedecen y la mayor parte del tiempo tratara de “salirse con la suya”. También se genera una envidia por la creencia de que los demás están disfrutando de una satisfacción emocional que le está siendo negada a uno.

La familiaridad con el sufrimiento a lo largo de toda su vida capacita a los Cuatro a trabajar

con personas que se encuentran inmersas en crisis o sufrimientos. Poseen una gran resistencia para ayudar a otros a superar dramáticos episodios emocionales, y están dispuestos a mantenerse junto a un amigo durante prolongados periodos de recuperación. Los Cuatro dicen que al concentrarse en las necesidades ajenas logran desviar su atención de las propias.

Los Cuatro muy pocas veces viven el presente. El foco de su atención siempre está viajando: hacia el pasado, hacia el futuro, hacia lo ausente, hacia lo difícil de conseguir. Son disciplinados, tenaces, dependientes, sacrificados, pesimistas, melancólicos, su pensamiento está siempre presente en la comparación.

Los Cuatro a menudo **inician terapia o prácticas de meditación** a fin de salir de una depresión o de equilibrar intensos cambios de temperamento. Se pueden ayudar de la siguiente manera:

- Aceptando el hecho de que la pérdida ocurrida en la infancia fue real, que necesita ser lamentada, llorada y, finalmente, apartada de nuestra mente.
- Reconociendo el egocentrismo que tiene lugar durante los intensos cambios de ánimo, rompiéndolo mediante el acercamiento a los demás y enfocando la atención en lo que es importante para otros.
- Creando el hábito de finalizar los proyectos. Observar las formas en las que los planes que pueden proporcionar beneficios son saboteados o abandonados.
- Observando cómo se perpetúa la sensación de víctima, mediante el rechazo de lo que es fácil de conseguir.
- Encontrando dentro de sí una versión de las cualidades que son admirables en otras personas.
- Tratando de estar pendientes del hábito de comprometer a otros en estallidos dramáticos. Reconocer la atracción secreta hacia aquéllos que no se dejan manipular.
- Aceptando la tristeza, en lugar de tratar de forzar la felicidad.
- Avisando a los demás que la intimidad ocasionará un furioso ataque cuando nos sintamos incomprendidos. Comprendiendo que una presencia serena proporcionará la seguridad de que los demás no te abandonarán cuando les ataques.
- Utilizando la habilidad de identificarse con el dolor ajeno, pero aprendiendo a desviar la atención a voluntad.
- Llevando la atención al presente. Observando cuando la atención divaga y cómo presta atención selectiva a los aspectos negativos de la situación presente.
- Creando múltiples intereses y amistades como modo de evitar la depresión.
- Creando el hábito del ejercicio físico para modificar los estados de ánimo.

-Observando cuando los sentimientos reales se esfuman debido al hábito de dramatizar las emociones. Sobre todo, notar cuándo una emoción experimentada en el momento se convierte en “esto será terrible, una vez más”-

El avance hacia la felicidad será lento. Los Cuatro deberán intentar sentir satisfacción con su vida en el presente y prestar especial atención a la diferencia entre los sentimientos reales y las emociones dramatizadas. A medida que el patrón se va modificando, los **Cuatro deberán ser conscientes de que podrían producirse las siguientes reacciones:**

-Deseo mirar el mismo problema desde un millón de ángulos y enfoques diferentes como una forma de no moverse.

-No querer ser categorizado, o ser visto como alguien que tiene un problema ordinario. Sentimiento de que los demás no comprenden la singularidad y la gravedad de la situación psicológica. Miedo a ir peor por la terapia.

-Deseo de una cura mágica. Deseo de que la meditación “te transporte a otra parte”.

-Impaciencia ante lo banal de los sentimientos comunes. Deseo de hacer más intensa las emociones a través de la pérdida, la fantasía y los actos dramáticos.

-Lamentarse. “Es demasiado tarde para cambiar”. O, “Si hubiera actuado de otra forma”.

-Pensamientos y actitudes suicidas. Un grito de ayuda “Si tan sólo supiera como me siento”. O “Cuando ya no esté, sabrán cuanto sufría”. En caso de signos de un suicidio en potencia, esta reacción necesita ser cuidadosamente vigilada.

-Deseos de lujo. “Lavar la ropa es cosa de seres inferiores”.

-Comparaciones envidiosas entre uno y los demás. “Ella es más bonita”. “El viste mejor que yo”.

-Seducir y rechazar. Encontrar defectos en otra persona antes de que ésta te rechace.

-Autocrítica intensa. Autopercepción equivocada de que el propio cuerpo es de algún modo desagradable. La anorexia y bulimia son síntomas.

-Sarcasmo mordaz, menospreciar a los demás, tu sufrimiento es culpa de ellos.

-Solicitar consejo y luego rechazarlo. No ser capaces de renunciar a la intensidad del sufrimiento.

Cuando **el Cuatro esta muy estresado se va al Dos**. Los Cuatro como hemos visto tienden a ensimismarse en fantasías románticas y a apartarse de las personas tanto para atraer la atención como para proteger sus sentimientos. Moverse hacia el Dos representa el esfuerzo por compensar los problemas que estos comportamientos crean inevitablemente. Tratarán de resolver los problemas relacionales con una cordialidad un tanto forzada, exageran un poco en el intento. Comienzan a preocuparse por sus relaciones y buscan maneras de acercarse a las personas que les caen bien, sienten una enorme necesidad de asegurarse de que la relación es sólida. Los Cuatro estresados

comienzan a exagerar su importancia en la vida de los demás; les recuerdan los muchos beneficios que deben a su relación con ellos, se atribuyen su felicidad y buscan maneras de aumentar la dependencia de estas personas. Intentan crearles necesidades para satisfacerlas y se tornan más celosos y posesivos. Igual que los Dos, los Cuatro estresados también podrían buscar reconocimiento por lo que han hecho a la vez que se quejan de lo poco valorados que son.

En el camino de la integración el Cuatro va al Uno. Los Cuatro sanos se comprometen con la realidad mediante actos significativos; al comprometerse con principios y actividades que trascienden el dominio de sus reacciones subjetivas, no sólo descubren quiénes son sino también que lo que son es bueno. Conectan más con la inmediatez de sus instintos y se dejan seducir menos por las situaciones cargadas de emoción que representan en sus mentes. Se organizan, se disciplinan y trabajan en aportar algo valioso al mundo, sin ser ya espectadores apartados a la espera de ser reconocidos, participan plenamente en la vida y desarrollan un sentido de sí mismos más fuerte mediante su trabajo y su conexión con los demás.

El Cuatro es capaz de desarrollar un verdadero y duradero sentido de identidad y autoestima, porque lo basa en acciones y relaciones de la vida real, no en su imaginación ni en estados emocionales pasajeros. Reconoce en sí mismo cualidades que antes le eran invisibles: fortaleza, fuerza de voluntad, determinación y claridad. Además, una vez que aterriza en la realidad del momento, todos los aspectos de la vida se convierten en ocasiones para la creatividad. En lugar de ser arrastrado a una interminable introspección o al turbulento río de sus reacciones emocionales, está presente para sí mismo y para el mundo que lo rodea y así empieza a despertar a las verdades más profundas del corazón humano.

Cuando la personalidad se va transformando en esencia, los Cuatro abandonan una determinada imagen de sí mismos: la de que son más defectuosos que los demás y carecen de algo que los demás tienen. Comprende que no hay nada malo en ellos, que son tan buenos como cualquiera. Descubren que su verdadero yo es más evidente cuando no hacen algo para sostenerlo, es decir, “ser ellos mismos” no exigen ningún esfuerzo especial. Comprenden que el Universo nos ha creado a cada uno diferente y especial, y que cada uno forma parte de todo lo demás, no está aislado y solo. Entonces la vida deja de ser una carga, algo que hay que soportar. También sienten, tal vez, por primera vez, gratitud por los dolores y sufrimientos pasados por que a su manera, estas cosas les han permitido llegar a ser las personas que son ahora. Los Cuatro liberados se permiten estar receptivos al momento, experimentar la renovación del yo que trae el momento. Las manifestaciones de nuestra verdadera naturaleza surgen y se transforman de manera constante en otra cosa igual de maravillosa e inesperada, como un calidoscopio mágico. El trabajo espiritual de

los Cuatro consiste en evitar que su yo calidoscópico se convierta en una imagen estática enmarcada, de las que se cuelgan en la pared. Así descubren que su verdadero ser es un fluir de experiencias mucho más hermosas, ricas y satisfactorias que cualquiera de las que podían inventar en su imaginación.

La experiencia del contacto íntimo con este fluir nos abre a un contacto más profundo con lo demás y con los aspectos más sutiles de la realidad espiritual. Este contacto siempre se percibe como algo personal, precioso y del momento. En cierto sentido, los Cuatro nos ayudan a reconocer la unidad del yo personal y los demás aspectos más universales de nuestra naturaleza. Aquello que es eterno en nosotros experimenta el mundo a través de nuestras experiencias personales. En su esencia, los Cuatro representan la creación, el constante fluir del universo manifiesto y cambiante en el ahora eterno. El don más precioso de los Cuatro es ser símbolo de esto y recordar a los demás tipos que ellos también participan de la creatividad divina.

Claudio Naranjo llama a este Eneatipo La Envidia y el Carácter Depresivo Masoquista. La estructura de este carácter esta formada por los **rasgos**: envidia, autoimagen pobre, concentración en el sufrimiento, necesidad de conmover, prodigalidad, emocionalidad, arrogancia competitiva, refinamiento, intereses artísticos, fuerte superego. Su **mecanismo de defensa** es la introyección: proceso por el cual el sujeto hace pasar de fuera a dentro, en forma fantasmática, objetos y cualidades inherentes a los objetos. La **virtud** más preciada de los Cuatro es la ecuanimidad, aquí la mente se encuentra tranquila ante las cosas de la vida, supone aceptar las cosas como son, dejar estar en guerra con la vida y su “errores”. Supone equilibrar la autoimagen de lo que nos faltó, reconociendo lo que sí hemos tenido y tenemos. Abrir la puerta al agradecimiento, al reconocimiento de lo que la vida nos ha dado.

“¡Que vida más maravillosa he tenido! Ojalá lo hubiera comprendido antes.

Colette

“Es cierto de todos, sea cual sea nuestro trabajo, que somos artistas mientras estemos vivos a lo concreto del momento y no lo usemos para otro fin”.

M.C. RICHARDS

7. ENEATIPO CINCO. EL OBSERVADOR

“El primer acto de percepción profunda consiste en quitar las etiquetas”

Eudora Welty

“Los conceptos físicos son creaciones libres de la mente humana y no están, aunque lo parezcan, determinados exclusivamente por el mundo externo”.

Albert Einstein

“Puesto que no podemos ser universales y saber todo lo que hay que saber de todo, deberíamos saber un poco de todo”

Pascal



Historia familiar. El ego del Observador es como un castillo, una estructura alta e impenetrable, con pequeñísimas ventanas en la parte superior. El habitante raramente abandona el recinto, observando a escondidas quién llama a la puerta, evitando ser visto. Son personas sumamente privadas, les gusta vivir en lugares aislados, lejos de las tensiones emocionales. A menudo desconectan el teléfono cuando se encuentran en casa, y en situaciones de grupo, miran desde afuera, haciendo intentos para conectarse con los demás. De

niños, los cinco se sintieron invadidos; las paredes del castillo fueron asaltadas y su privacidad fue violada. Su defensa estratégica consiste en retirarse, en minimizar el contacto, simplificar sus necesidades y hacer lo que puedan para proteger su espacio privado. El mundo exterior es percibido como “invasor” y peligroso. En consecuencia, los Cinco se conforman con lo poco que tienen a su alcance, antes de arriesgarse a abandonar su seguridad de las paredes de su casa. Pueden ser ermitaños o ser públicos pero desde una remota posición de control, donde la interacción con el público es manejada por otros, que los mantienen informados por teléfono.

Existen dos modelos familiares que ocasionan que los niños deseen retirarse. El primero es descrito por aquellos que se sintieron tan abandonados, que aceptaron su destino, pero aprendieron a separar los sentimientos a fin de sobrevivir y el segundo y más común referencia a la infancia es aquella en que la familia era tan físicamente entrometida, que el niño “se cerraba” emocionalmente, a fin de poder escapar.

Los cinco son particularmente sensibles a las relaciones que los exponen. La autopromoción, la competencia y las demostraciones de amor o de odio les dan la sensación de que están a merced de los demás. Mantienen a cierta distancia aquellas relaciones en las cuales podrían ser juzgados, un hábito autoprotector que en ocasiones se oculta bajo sentimientos de superioridad sobre aquellos que anhelan el reconocimiento y el éxito. Creen que los deseos y la emocionalidad intensa indican una falta de control y que cuando los sentimientos son dolorosos, deberían ser abandonados.

Son personas muy independientes. Pueden vivir solas y ser felices, sus necesidades son modestas, sienten mucho placer en el seno de su propia vida de fantasía y difícilmente perderán el tiempo y energía en preocupaciones triviales. Sin embargo, su independencia esta basada en su capacidad de separar la atención de su vida emocional e instintiva, lo cual implica un costoso efecto secundario en el sentido de que se ven forzados a vivir totalmente dentro de sus mentes. Es muy difícil para ellos relacionarse. Viven en una atmósfera de escasez, prefiriendo la “independencia” a la satisfacción, sintiendo aprehensión de que sus propios deseos les hagan dependientes de los demás. Cuando centran su existencia en la mente persiguen la conexión a través del estudio y los conocimientos. Se sienten muy atraídos por los modelos y sistemas que explican los principios universales de interacción, y en especial por el comportamiento humano. Rara vez se sienten interesados por riquezas o posesiones materiales.

Los Cinco dicen que sus sentimientos son más accesibles cuando nadie los ve. Dicen que es difícil manifestar su ser profundo y real cuando otras personas están presentes, que su soledad es el escenario de una vida privada llena de fantasía. Dicen que se sienten separados de sus sentimientos durante la mayor parte del día, que necesitan pasar tiempo a solas para “descifrar las cosas y descubrir lo que siento verdaderamente”.

Las **preocupaciones habituales de los Cinco** incluyen:

- La privacidad.
- El no comprometerse; el retirarse y apretarse el cinturón como primera línea de defensa.
- El punto del miedo. Miedo a sentir.
- Sobrevaloración del autocontrol. Separar la atención de los sentimientos. “El drama es para los seres inferiores”.
- Emociones diferidas. Sentimientos contenidos mientras estén presentes los demás. La emoción viene después, cuando están solos y se sienten seguros.
- La compartimentación. Los compromisos en la vida se mantienen aparte unos de otros. Una casilla

por compromiso. Límites de tiempo para cada casilla.

-Deseo de anticiparse a las cosas. Deseo de saber de antemano lo que va a suceder.

-Interés en conocimientos especiales y sistemas analíticos que expliquen como funciona la gente.

Desearían un mapa detallado de las emociones. El psicoanálisis, el Eneagrama.

-Confusión entre el no-apego espiritual y la clausura emocional prematura, para dejar fuera el dolor.

El Buda no iluminado.

-Un estilo de atención que enfoca la vida y a sí mismo desde el punto de vista de un observador externo, lo cual puede producir:

-Aislarse de los sentimientos y eventos de la propia vida.

-Las habilidades de mantener un punto de vista que permanezca separado de los prejuicios emocionales.

La táctica defensiva de no comprometerse en relaciones se extiende a las emociones positivas, además de las negativas. Desear significa la posibilidad de pérdida y, anhelar fervientemente alguna cosa, significa sufrir las consecuencias de permitirse a sí mismo sentir apego por los demás y, por tanto, ser dependiente de ellos.

Los Cinco cuentan que tratan de obtener con anterioridad toda la información acerca de un acontecimiento, a fin de prepararse mediante el análisis anticipado de todo lo que podría ocurrir. Cualquier imprevisto puede hacerles caer en sentimientos de pánico y esto no lo desean experimentar.

Muchos Cincos cuentan que son más extrovertidos y tratan de acercarse más a los demás cuando están de viaje. Para ellos esta situación es ideal para establecer contacto, porque existe la sensación de ser el Observador de una cultura distinta y pueden controlar el tiempo que van a permanecer en cada lugar.

En sus relaciones íntimas, el problema es el miedo a sentir. La intimidad es una tensión en las defensas básicas consistentes en desconectar la atención de las emociones intensas, lo que significa que un Observador enamorado se encuentra atrapado entre emociones intensas y el hábito de no querer sentir nada. Son más emotivos con respecto a las personas cuando están solos, recreando un encuentro, que cuando esas mismas personas están físicamente presentes. Dicen que a menudo se sienten paralizados durante una reunión cara a cara y que necesitan estar a solas para determinar lo que sienten. El hecho de que los Cinco puedan sentir más en retrospectiva, cuando están a salvo de intrusiones, se manifiesta de forma particular al aislarse inmediatamente después de

un encuentro profundamente íntimo. Como se agotan fácilmente con los contactos intensos o prolongados, los Observadores se retirarán a fin de determinar su posición. La pareja, que podría no tener las mismas capacidades de separación, probablemente se sentirá afectada por este retiro inmediato de la intimidad.

En sus relaciones con la autoridad, los Cinco motivados por su aversión a que otros utilicen sus limitados recursos de tiempo y energía, ofrecerán resistencia distanciándose del control autoritario. Sin embargo, estarán dispuestos a trabajar duro bajo un sistema autoritario que les permita definir su propio horario y les conceda libertad para escoger las condiciones bajo las cuales se relacionaran con la gente.

Durante las épocas difíciles el Cinco preferiría arreglárselas con menos, antes que arriesgarse a acercarse a otros para conseguir más. La reacción preferida consiste en retirarse, en instituir un movimiento para economizar, en reducir al mínimo las necesidades personales y en minimizar la dependencia en los demás. Prescindir de cosas materiales les proporciona un sentimiento de placer e incluso de superioridad, sienten miedo a perder lo poco que tienen, a sacrificar la independencia, involucrándose con aquellos que controlan la fuente de suministros, de ser invadidos por la gente, como lo fueron en el pasado.

Debido a que los Cinco, para sentirse protegidos, dependen tanto del conocimiento premeditado, sienten apego principalmente por el conocimiento, más que por la gente o por las cosas. Su comportamiento es de una persona tímida e introvertida, poco expansivo. Con tendencia al aislamiento, vulnerable, desconfiado, suave, gentil e inocuo, especialmente con el entorno no personal (animales y plantas). Dificultad en hablar de sus sentimientos, una falta de generosidad a la hora de darse, comprometerse, que se apoya en un temor a quedar desposeído por el otro. Actitud ahorrativa, en el sentido de la reducción de sus necesidades, deseo de pasar desapercibido, falta de habilidades sociales. Tienen un pensamiento fuertemente analítico y con tendencia a la abstracción. Tendencia a acumular información como forma de obtener seguridad. Su forma más habitual del manejo de la agresividad es la distancia, es dejar al otro sólo con sus reclamos, sus deseos, sus enfados, es una actitud de autoprotección. Su introversión se convierte en un elemento de fuerte atracción, despiertan con facilidad el deseo de protegerlos, cuidarlos y descubrir su sexualidad y ternura.

A menudo los Cinco **inician terapia o comienzan una práctica de meditación** debido a que empiezan a sentirse aislados y solitarios. Separados de los sentimientos, al ser conscientes de que los demás si sienten, los Observadores se ubicarán en situaciones donde alguien los ayude a

abrirse. Necesitan aprender a tolerar sus propios sentimientos sin desconectarse. Los Cinco se pueden ayudar a si mismos al:

- Darse cuenta del deseo de retirarse cuando los demás buscan una respuesta. Renunciar al control de la retención y al altruismo estratégico como forma de manipulación. “Haré lo necesario cuando yo quiera, no cuando tú lo esperes”.
- Notar cuando las emociones son reemplazadas por el análisis o cuando las composiciones mentales sustituyen a las experiencias.
- Reconocer que el acceso a los sentimientos no significa siempre “ser herido”.
- Tomar nota del deseo de ser reconocidos sin esforzarse.
- Notar lo fácil que es rendirse. “Trate una vez y no funcionó”.
- Trabajar con las tres “eses”: secretismo, superioridad y separación.
- Aprender a tolerar los sucesos espontáneos. Arriesgarse, comunicarse, activar los sueños personales.
- Notar la discrepancia cuantitativa de lo que se puede sentir cuando otros están presentes y lo que se puede sentir cuando se está a salvo y a solas.
- Reconocer las intensas necesidades de control del espacio personal y el control del tiempo en compañía de los amigos íntimos.
- Aprender a terminar los proyectos importantes y a permitir que el público los pueda ver. Dejarse ver.
- Reconocer que los sentimientos y la autorrevelación podrían indudablemente producir un cambio.
- Reconocer que se conforma con muy poco.
- Cuestionar el estilo de vida minimalista.
- Observar la manera en que los demás se tornan agentes activos. Las formas en que la no acción obliga a los demás a actuar primero.
- Aprender a capitalizar la búsqueda del conocimiento especial y el pensamiento simbólico.
- Aprender a tolerar las necesidades y emociones de los demás.
- Estar dispuesto a manifestar las emociones en el momento presente con métodos tipo Gestalt, trabajo corporal y artístico. Pero al mismo tiempo, evitar la búsqueda de liberación catártica prematura. Dar tiempo para que las reacciones emocionales desplazadas conecten con las intuiciones internas.

Los Cinco deberán ser conscientes de los siguientes comportamientos durante el período de cambio:

- Abandono del cuerpo y retiro hacia la mente.

- Deseo de acumular tiempo y energía. Ahorrar en vez de utilizar.
- Problemas con la autorrevelación. Censurar conversaciones que releven el ser. Retención de información.
- No dar, sentir que los demás te imponen sus necesidades.
- Intensificación de la necesidad de autosuficiencia. “No te necesito”, refiriéndose al terapeuta, a la familia o amigos.
- Sentirse exhaustos debido a los compromisos. Dar muy poco a los demás.
- Retirarse mediante la mentalización de las experiencias. Incrementar la postura del solitario. Incluir a las personas en la fantasía, en lugar de enfrentarse a la vida real.
- Fantasía de ser especialmente escogido, de ser reconocidos sin necesidad de mostrarse a los demás. “Si Dios me quiere, ya vendrá”.
- Esconderse tras una pose. Modales apropiados para el despacho del terapeuta, como máscara para evitar enfocar la atención sobre los sentimientos inmediatos.
- Crear estar por encima de los sentimientos. “La ira es par los seres inferiores”, “¿Por qué no se pueden controlar?”.
- Parálisis de la acción que acompaña la presencia de los deseos. No poder comunicarse, no poder retractarse.
- Compartir la vida emocional. Secretos. Nadie obtiene el todo.
- Confusión entre la separación espiritual y la necesidad de alejarse del sufrimiento emocional.

Se considera que el Ser de los Cinco se confunde con “Ser autónomos”.

Cuando el Cinco esta muy estresado se va al Siete. Los Cinco intentan manejar el estrés estrechando cada vez más su centro de atención y retirándose al refugio de sus pensamientos. Cuando este método no logra calmarles la ansiedad, podrían ir al Siete y reaccionar contra el aislamiento lanzándose impulsivamente a la realización de actividades. Se tornan inquietos y agitados, la mente se les acelera y se sienten impulsados a distraerse de sus crecientes temores. Pasan de una actividad a otra, de una idea a otra, pero no son capaces de encontrar o conectar con nada que los satisfaga.

En el camino de la integración el Cinco se va al Ocho. Los Cinco se realizan y se mantienen sanos aprendiendo a recuperar, y ocupar, su presencia física y su energía instintiva, al modo de los Ocho sanos. Esto se debe a que la seguridad en uno mismo, la sensación de estar completo, de ser fuerte y capaz, nace de la energía instintiva del cuerpo, no de las estructuras mentales. Sólo permaneciendo conectados con el cuerpo pueden sentir el apoyo interior para

procesar esos sentimientos tanto tiempo reprimidos. A medida que aprenden a permanecer con sus energías instintivas, comienzan a participar más plenamente en sus mundos y a aplicar sus conocimientos y habilidades a problemas prácticos inmediatos. En lugar de eludir la responsabilidad apartándose de los demás, los Cinco en proceso de integración se sienten capaces de asumir retos importantes y adoptan papeles de líder. Uniéndose al mundo real, no pierden sus capacidades mentales ni la maestría que cultivaron en soledad; lo que hacen es aprovechar esos dones de modo estratégico y constructivo, como los Ocho funcionales. Cuando empiezan a experimentar y trabajar en su identificación con la mente, saldrán a la luz de forma natural la fuerza, la voluntad y la seguridad en sí mismos, que son los puntos positivos de los Ocho sanos.

Cuando la personalidad de los Cinco se transforma en Esencia. Cuando estamos verdaderamente presentes ante la vida, cuando estamos relajados y dentro de nuestros cuerpos, comenzamos a experimentar un conocimiento, una orientación interior. Son capaces de saber exactamente qué necesitan saber y cuándo. La respuesta a una pregunta no sale de un cerebro parlanchín sino de una mente clara sintonizada con la realidad. Ya liberados, saben que no tienen por qué tener miedo a la realidad porque forman parte de ella.

Sus percepciones adquieren una nueva inmediatez, y son capaces de comprender sus experiencias sin los habituales comentarios mentales. Les infunde respeto la majestad de la realidad, con la mente clara y confiando en el Universo. Einstein dijo una vez: “La única pregunta que vale la pena hacer es: ¿Es amigo el Universo?”. Los Cinco liberados tienen una respuesta a esa pregunta. Están embelesados por lo que ven, no asustados de muerte, y se convierten en verdaderos visionarios, capaces de producir cambios revolucionarios en su campo de actividad.

Entienden que cualquier postura o idea sólo es útil en un conjunto limitado de circunstancias, tal vez en el conjunto único de circunstancias de la que surgió. Son libres para sentir y experimentar todo, a la vez que reconocen que todo lo que contemplan es temporal. Al ver con más profundidad la verdad de la condición humana, sienten una inmensa compasión por los sufrimientos de los demás y están dispuestos a compartir con otros no sólo la riqueza de sus mentes, sino también las profundidades de sus corazones.

Claudio Naranjo a este Eneatipo le llama: Avaricia y Desapego Patológico. La estructura del Cinco se caracteriza por : Retención, no dar, desapego patológico, miedo a ser engullido, Autonomía, insensibilidad emocional, aplazamiento de la acción, orientación al conocimiento, sentimiento de vacío, culpa, fuerte superego, negativismo e hipersensibilidad. **El Mecanismo de Defensa** que utilizan es el aislamiento que consiste en aislar un pensamiento o un comportamiento

de forma tal que se pierdan las huellas de sus conexiones y su significación emocional. **La Virtud** del Cinco es el Desapego. Quizás sea la estructura que mas dañada esté la confianza en la vida. Esta virtud a de moverse en dos planos: por un lado implica el desapego de es autoimagen tan desvalida y necesitada de protegerse, frente al mundo, y por otro desapego de todas las cosas materiales que han adquirido un valor simbólico tan importante y han sustituido al mundo de los afectos. El desapego recuerda al gozo de estar vivos, de sentirnos partícipes de la vida, de permitirnos la espontaneidad y la afectividad en nuestras relaciones.

“En la trastienda de nuestro cerebro, por así decirlo, hay una llamarada o una explosión de asombro ante nuestra existencia. La finalidad de la vida artística y espiritual es ahondar en busca de este sol naciente de admiración”.

G. K. Chesterton

8. ENEATIPO SEIS. EL ABOGADO DEL DIABLO

“La imaginación y la capacidad de razonar facilitan la ansiedad; el sentimiento de ansiedad no lo precipita una amenaza absoluta e inminente, como la preocupación antes de un examen, un discurso o un viaje, sino las representaciones simbólicas muchas veces inconscientes”.

Willard Gaylin

“Un hombre que no se fía de sí mismo jamás puede fiarse de nadie”

Cardenal De Retz

“Solo en el crecimiento, la reforma y el cambio, paradójicamente, se encuentran la verdadera seguridad”

Anne Morrow Lindbergh



Historia Familiar. Los Seis cuentan que fueron criados por figuras de autoridad que no inspiraban confianza. La falta de confianza se centra comúnmente en los castigos o humillaciones que recibían de los padres, en particular si éstos eran imprevisibles y erráticos en su forma de tratar al niño. A menudo podían ser castigados porque sus padres eran inestables emocionalmente, más que porque ellos se hubieran portado mal. Los Seis aprendieron a dudar, a verificar las señales de peligro, para determinar la postura de la autoridad

antes de decidirse a actuar. Tenían que conocer las intenciones de los demás antes de asumir su posición. Esta dirección externa del enfoque de la atención, en combinación con los sentimientos de impotencia de estos niños para actuar en defensa propia, ocasiona que se perpetúe el estilo neurótico del Abogado del Diablo. No tuvieron una figura sólida que le ofreciera protección ni orientación. Es un miedo muy real. Un bebe no puede vivir sin su madre o padre, depende absolutamente de ellos. La mayoría de las personas han reprimido los recuerdos claros del terror de esa dependencia

Los Seis perdieron la fe en la autoridad. Recuerdan haber temido a las personas que tenían poder sobre ellos y haber sido incapaces de actuar por sí mismos. Estos recuerdos han seguido en la vida adulta en calidad de sospecha de las motivaciones de los demás; para aliviar esta inseguridad, los Seis tratan o bien de encontrar una figura protectora sólida o de ir en contra de la autoridad,

asumiendo la postura de Abogado del Diablo.

Debido a que temen actuar por su propio beneficio, los Seis experimentan problemas de continuidad. El pensar reemplaza el actuar, ya que la atención se desplaza del impulso a actuar con una buena idea, a un intenso cuestionamiento de dicha idea desde el punto de vista de aquellos que podrían estar en desacuerdo. Asumen una actitud mental tipo “Si, pero....” con respecto a sus propias ideas.

Existen dos clases de Seis, o de enfoques paranoicos de la vida. Un Seis fóbico parece furtivo y asustado frente a la vida, lleno de contradicciones y dudas acerca de sí mismo. Y un Seis contrafóbico que intentaría contactar con el entorno, estudiarlo para así reducir su propia ansiedad.

Las inquietudes habituales del Seis incluyen:

- Dilación para actuar. El pensamiento reemplaza la acción.
- Problemas con el trabajo y la finalización del mismo.
- Amnesia con respecto a los éxitos y placeres.
- Problemas de autoridad: o bien sometiéndose o bien rebelándose en contra de la autoridad.
- Sospecha de los motivos de los demás, en especial de las figuras de autoridad.
- Identificación con las causas perdidas.
- Lealtad y responsabilidad para con la causa, el desvalido y el líder fuerte.
- Miedo a la ira directa. Atribución de la propia ira a los demás.
- Escepticismo y duda.
- Prestar atención escudriñando el ambiente, para encontrar indicios que puedan explicar la sensación interna de amenaza.
- Un estilo intuitivo que depende de una poderosa imaginación y de un enfoque de atención fijo, ambas cualidades naturales de las mentes temerosas.

Los Seis gozan de todas las ventajas y desventajas de una imaginación poderosa. La imaginación es parte intrínseca de un enfoque paranoico de la vida, debido a la necesidad infantil de predecir el comportamiento de los demás y de imaginar los posibles resultados, a fin de evitar verse perjudicados. Son sensibles a la posibilidad de que ocurra lo peor y, por consiguiente, tienden a imaginarse lo peor, sin darse cuenta de que no han prestado igual atención a imaginarse lo mejor.

Desde el punto de vista del Seis es muy difícil distinguir entre el hábito general de examinar el entorno para asegurarse y examinar el mismo el entorno buscando señales y pistas que confirmen

un punto de vista. A veces proyectan en los demás lo que les cuesta aceptar en ellos mismos. Por ejemplo a veces nos cuesta manejarnos con la ira y sentirla y se la podemos adjudicar a los demás. Suelen tener miedo al éxito, son muy inteligentes a la hora de encontrar formas para circunvalar el éxito. Los relatos más comunes indican que perdieron interés, dejaron ganar a otra persona que aparentaba necesitarlo más, reconocen de pronto un defecto fatal en todo el procedimiento, se ponen enfermos, o de repente , reviven su energía con respecto a alguna tarea abandonada anteriormente.

En las relaciones de pareja, la confianza tarda en desarrollarse debido a la vulnerabilidad de sus dudas. La acción total puede ser puesta en tela de juicio debido a un pequeño problema. Puede aceptar la felicidad y el placer sexual con mayor facilidad cuando visualizan su relación de pareja como una combinación de fuerzas en contra de un mundo amenazador. Poseen muchas facetas emocionales y pueden ser profundamente afectuosos, son psicológicamente complicados y poseen potencial para profundas respuestas. No tratan de manipular a sus parejas, ni persiguen algo de ellas, y pueden ser en extremo leales durante los momentos difíciles. Pueden dar prioridad al bienestar de los demás y disfrutar de los triunfos ajenos como si fueran propios.

Son personas inseguras, con dificultad para tomar decisiones que se combina con actitudes temerarias, en las que se libera el miedo, negándolo. Rebelde y fanático al mismo tiempo. La expresión del miedo a nivel conductual se manifiesta en indecisión, titubeo, paralización de la acción, evasión de las decisiones y del comportamiento, pérdida del contacto con el impulso, exceso de precaución, propensión a la comprobación compulsiva, exceso de ensayos, dificultad en las situaciones no estructuradas, falta de autoconfianza. El temor paraliza e inhibe, y la inhibición de los impulsos alimenta la ansiedad. El temor es realmente un temor a los propios impulsos, a actuar espontáneamente, que se complica por el temor al mundo exterior y a las consecuencias futuras de las acciones presentes. El temor va acompañado de suspicacia, de una actitud hipervigilante y suspicaz, siempre al acecho de significados ocultos, que servirían para interpretar de modo correcto la realidad, potencialmente peligrosa.

Tiene un estilo cognitivo de cuestionador de los principios establecidos y buscador de verdades absolutas, buscando saber mas, para actuar sin inseguridad. Es filósofo, el más lógico y devoto de la Razón de los eneatis. El temor le lleva a buscar refugio en la actividad intelectual. En su autoimagen están muy presentes los sentimientos de culpa, que tienen que ver con las fallas en el cumplimiento de un elevado ideal de bondad. La culpa se manifiesta en la autojustificación defensiva que siempre conlleva una autoacusación. La persona nunca está a la altura de sus ideales heroicos, se autoinvalida, se siente perseguido, se persigue a sí mismo.

Los Seis a menudo **empiezan tratamientos de terapia o prácticas de meditación** debido a una larga historia de proyectos incompletos. Los Seis sienten miedo a menudo y necesitan que sus temores subjetivos sean considerados con seriedad, aun cuando aparenten estar propagando una falsa alarma. Ver que temores son imaginarios y cuáles están basados en la realidad. Los Abogados del Diablo necesitan progresar paso a paso hacia objetivos reales, en lugar de desplazarse hacia heroísmos falsos como una forma de ocultar sus temores. Los Seis **se pueden ayudar a sí mismos** de los modos siguientes:

- Aprender a confirmar la realidad de sus temores. Tratar de obtener la información completa. Asumir que los riesgos sean mayores de lo que son en realidad. Ayuda mucho a comunicarle los temores a un amigo que brinde una opinión de confianza, así como verificar las conclusiones acerca de los hechos ante una opinión neutral.
- Observar el hábito de buscar significados ocultos en el comportamiento de los demás. Cuando otras personas comienzan a parecer hostiles, es necesario revisar los propios sentimientos de agresión.
- Observar la forma en que la duda rechaza la ayuda. Observar como se duda en confiar en las relaciones. ¿Se puede confiar en otra persona?. Cuestionar mentalmente los puntos fuertes o vulnerables de los demás.
- Solicitar que las posiciones sean claramente definidas. Es necesario preguntar a los demás cuál es su posición. Lograr un acuerdo acerca de las metas. Detener el hábito de observar si los actos de los demás corresponden con lo que dicen que van hacer.
- Reconocer cuando el pensamiento reemplaza a los sentimientos y a los impulsos.
- Observar cómo se retrasará el avance, debido a las alianzas con aquellos que no son competentes ni fiables.
- Aprender a mantenerse en contacto. No alejarse debido al miedo, para luego proyectar que los demás le han abandonado a uno.
- No contraerse físicamente y no eliminar el juego a fin de mantenerse tenso y vigilante. Observar la forma en que el cuerpo se prepara como si fuera a ser atacado.
- Tomar nota del hábito de dudar del afecto y de los halagos, en especial a medida que se baja la guardia.
- Reconocer las reacciones viscerales. Observar la necesidad de recibir la aprobación de la autoridad, antes de actuar.
- Tomar nota del hábito de cuestionar el liderazgo, en lugar de encontrar puntos de convergencia.
- Reconocer que los recuerdos negativos son más accesibles que los positivos. Tener presente que se debe recordar lo positivo. Los Seis caminan por un sendero de recuerdos negativos.
- Utilizar una imaginación creativa. Imaginar y conversar acerca de los resultados positivos. Crear

disonancias cognoscitivas entre los temores y los resultados positivos. Si la atención se centra en lo peor que podría suceder, hay que exagerar imaginativamente los resultados negativos, a fin de encontrar una salida.

A medida que la atención se retira de las preocupaciones habituales, los Seis **deberán ser conscientes de reacciones como:**

- Sospecha de las posibles fuentes de apoyo, con deseo subsiguiente de ir por tu cuenta.
- Presencia del miedo al éxito. El miedo de superar a los padres.
- La sensación de convertirse en personas pasivas a medida que los temores son eliminados, de perder la ventaja, de aprender a meditar y no desear competir nunca más.
- El hábito de concentrarse en los detalles negativos en una situación por regla general buena.
- Deseo de aventajar a aquellos que están colaborando en el progreso .Considerar al terapeuta alternativamente como genial o como incompetente.
- Hablar sin cesar. Permitir que el cerebro se apodere del corazón. La conversación y el análisis sustituyen a las acciones derivadas de las impresiones viscerales y emocionales.
- Un creciente sentimiento de desconfianza en sí mismo, que puede ser proyectado con facilidad, de forma que los demás parecen dudar de las capacidades propias.
- Megalomanía (Delirios de grandeza). Convertir el cambio en algo demasiado difícil. Las fantasías de logros impresionantes bloquean los pasos lógicos hacia los objetivos realistas.

Cuando el Seis se estresa mucho se pasa al Tres. Cuando su estrés aumenta hasta el punto de superar su capacidad normal para soportarlo, podrían pasar al Tres y volverse aún más activos y tal vez adictos al trabajo, tratando de ser ejemplares para conservar su posición social y económica. Comienzan a preocuparse más de su imagen, modificando su apariencia, sus gestos, la forma de hablar y la actitud para ser más aceptables. También podrían volverse jactanciosos, adoptar actitudes desdeñosas hacia los demás y dar bombo a su superioridad en su desesperación por protegerse de sus sentimientos de inferioridad y poca autoestima.

En el camino de la integración el Seis se va al Nueve. Los Seis se realizan y se conservan sanos equilibrando sus instintos y conectando con sus cuerpos, como los Nueve sanos. Para encontrar la estabilidad que buscan necesitan recurrir al apoyo estable de su presencia física: conectar con el aquí y ahora. Al principio, centrarse en el aquí y ahora podría producirles sentimientos de pánico o miedo, sobre todo si han sufrido traumas del pasado; es importante que comprendan que esas reacciones físicas son la forma que tiene el cuerpo de procesar los viejos miedos y heridas y *no son necesariamente indicaciones de peligro actual*. Sin son capaces de

percibirse y de percibir sus sensaciones sin reaccionar a ellas, comienzan a entrar en una experiencia más receptiva y confiada de la vida.

Cuando adquieren más práctica en permanecer consigo mismos sin reaccionar a sus ansiedades, comienzan a sentirse apoyados, no sólo por las personas importantes de su vida o por su trabajo, sino por el propio ser. Perciben la benevolencia de la vida y saben que el suelo no va a ceder bajo sus pies. Desde esa posición de receptividad conectada, sienten un valor que no es una reacción contra el miedo, sino una fuerza real. Ese valor nace de una sensación de verdadera solidez interior y de una profunda conexión consigo mismos y con todos los seres vivos. Así, los Seis en proceso de integración, como los Nueve sanos, son capaces de enfrentar tremendas dificultades, e incluso tragedias, con ecuanimidad y equilibrio interior.

Cuando la personalidad se va transformando en Esencia. Todos los seres humanos necesitamos apoyo para sobrevivir y, no hace falta decirlo, para crecer y prosperar, *“pero rara vez comprendemos lo mucho que estamos apoyados, sostenidos”*. Además del apoyo de nuestros amigos y seres queridos, está el de las personas que cultivan o crían los alimentos que comemos, los empleados de las fábricas de ropa, empleados de la empresa de electricidad, agua etc. Los Seis por sus carencias no lo reconocen. La “equivocación” que cometen los Seis es usar sus mentes asustadas e indecisas para decidir dónde pueden encontrar orientación y apoyo fiables. En lugar de obtener así la seguridad que buscan, su identificación con pensamientos de temor los hace sentir pequeños, impotentes y desorientados. Solamente advirtiendo esa forma medrosa de pensar pueden comenzar a reconectar con su naturaleza esencial. Al hacerlo, redescubren su autoridad interior y comienzan a ver que el apoyo que buscan está en todas partes y a su disposición en todo momento.

Los Seis realizan la transformación enfrentándose a su miedo básico de no tener apoyo ni orientación. Al hacerlo comienzan a experimentar un inmenso espacio vacío interior y a veces tienen la sensación de que se caen dentro. Si logran soportar, atravesar esa sensación, ese espacio cambiará y entonces lo sentirá sólido, o intensamente brillante y luminoso, o se tomará distintas formas. Entonces reconocerán que el espacio interior que experimentan es justamente el apoyo que buscaban, es libre, abierto e infinitamente sabio y paciente. Cuando está presente esa espaciosidad, se sienten independientes, valientes e inteligentes, en resumen experimentan todas las cualidades que buscaban.

Claudio Naranjo llama a este eneatipo Cobardía, Carácter Paranoide y Acusación. Su **estructura** esta compuesto por: miedo, cobardía y ansiedad; hiperintencionalidad supervigilante,

orientación teórica, amistad congraciadora, rigidez, belicosidad, orientación hacia la autoridad y los ideales, acusación de sí mismo y de los demás, duda y ambivalencia. Su **mecanismo de defensa** es la proyección: el desplazamiento hacia el exterior de contenidos inconscientes intolerables. Es la operación por medio de la cual el sujeto expulsa de sí, y localiza en el otro, cualidades sentimientos y deseos que no reconoce o rechaza en sí mismo. Su contenido es no quiero esto, quiero escupirlo, o al menos poner distancia entre esto y yo. Su **virtud** es el coraje, que permite dominar el miedo a equivocarse que tanto paraliza a la acción. El coraje permite arriesgarse, permite confiar en uno mismo por encima de lo acertado o no de las decisiones y también permite confiar en un mundo del que puede formar parte aunque se equivoque, saber que los errores no van a acarrear el abandono o rechazo. Permite seguir el camino que le marque el corazón aunque perdamos el afecto o la protección de alguien a quien amamos.

“Cuando comas una fruta, piensa en la persona que plantó el árbol”.

Dicho Vietnamita

“No se puede depender de nadie. No hay guía, maestro ni autoridad. Sólo está cada uno, su relación con los demás y con el mundo; no hay nada más.”

Krisnamurti

9. ENEATIPO SIETE. EL EPICÚREO

“El placer es el objeto, el deber y el objetivo de toda criatura racional”.

Voltaire

“Ningún placer es malo de suyo; pero los medios por los que se obtienen ciertos placeres producen sufrimientos que superan con mucho a los placeres.”

Epicuro

“Con la captura de la presa se acaba el placer de la caza”

Abraham Lincoln



Historia Familiar. Para manejar sus temores de la infancia los Siete, sin aparentar preocupación, se acercaban a las personas para tratar de atraerlas y desarmarlas con su encanto. Al enfrentarse a una infancia atemorizante, los Siete diluyeron su miedo, escapando hacia las infinitas posibilidades de la imaginación. Tienen una debilidad por el placer, en una tendencia hedonista que supone una atadura, en una insaciabilidad que se traduce en querer más de todo. Se desplazan hacia el placer y se alejan de la angustia, tienden a

recordar lo mejor. Durante su infancia los Siete experimentan una sensación en gran parte inconsciente de desconexión de la figura sustentadora (que suele ser la madre biológica, aunque no siempre). En general son sensibles a una fuerte frustración producida por la sensación de haber sido privados del cuidado materno a muy temprana edad, como si los hubieran detestado demasiado pronto. En reacción a esto, los niños Siete “deciden” inconscientemente cuidar de ellos mismos (“No me voy a quedar sentado compadeciéndome y esperando que alguien cuide de mí. ¡me voy a cuidar yo!”). Esto no significa que no haya intimidado con sus padres en la infancia, si no que, en un plano emocional inconsciente, decidieron que tendrían que atender ellos mismos sus necesidades. Los motivos de esta percepción pueden variar muchísimo. Tal vez nació un hermano y el niño Siete de pronto se sintió desplazado, desatendido por su madre, es posible que una enfermedad interrumpiera la lactancia o los cuidados maternos, o bien el niño cayó enfermo y tuvo que ser hospitalizado etc. También influye muchísimo la “fase de separación” del proceso de desarrollo, cuando están aprendiendo a independizarse de sus madres. Una forma de arreglárselas en ese difícil proceso de separación es concentrarse en lo que los psicólogos llaman “objetos de

transición”. Tener juguetes, juegos, compañeros de juego y otras distracciones ayuda a los niños pequeños a tolerar esa angustia. Da la impresión que los Siete continúan buscando objetos de transición. Mientras encuentran ideas, experiencias, personas y “juguetes” interesantes, son capaces de reprimir los sentimientos subyacentes de frustración, miedo y dolor. Necesitan ocupar su mente con diversas distracciones.

Los Siete quieren estar siempre animados. Gustan de la aventura y de mantener altas sus expectativas. Existe una atracción química para las experiencias cumbre, como si en lugar de sangre circulara champán por sus venas. Están embutidos de la creencia de que la vida no tiene límites. Siempre hay algo interesante que hacer. Si la vida no es aventura ¿para que vivirla? ¿por qué atarse si se puede avanzar?.

Las **preocupaciones habituales** de los Siete incluyen:

- La necesidad de mantener altos niveles de excitación. Muchas actividades, muchas cosas interesantes que hacer. El deseo de permanecer emocionalmente estimulado.
- Mantener múltiples opciones, como forma de hacer más llevadero el compromiso a un curso de acción único.
- Sustituir el contacto profundo por alternativas mentales placenteras. Conversar, planificar e intelectualizar.
- Utilizar el encanto como primera línea de defensa. Temor a aquellas personalidades que se acercan a la gente. Evitar los conflictos directos, soslayándolos. Utilizar la persuasión para librarse de los problemas.
- Un estilo de atención que relacione y sistematice la información, de modo que los compromisos necesariamente incluirán formas de evasión y demás opciones de contingencia. Este estilo de atención puede conducir a:
 - Un escapismo racionalizado frente a las tareas difíciles o coartadoras.
 - Una capacidad de establecer síntesis y paralelos poco frecuentes entre los que parecen ser puntos de vista antagónicos o sin relación alguna.

Para los Siete el día siempre esta lleno de posibilidades. Existen listas mentales de cosas interesantes que hacer. Pueden trabajar indefinidamente, prefiriendo hacer tres y cuatro trabajos a la vez. Pero los proyectos muy rara vez marchan en línea recta hasta su meta, ya que son interrumpidos por otras labores placenteras. Los compromisos casuales son fáciles, pero los compromisos personales no lo son, ya que la permanencia elimina la sensación de un futuro ilimitado. Los Siete quieren atragantarse de experiencias y se inclinan hacia dosis de lo mejor de lo

mejor, en lugar de comprometerse con un solo punto de vista.

Su comportamiento es despreocupado, infantil, alegre, optimista. Falto de disciplina por la dificultad de posponer el placer. Hay una tendencia hacia la evitación del sufrimiento y una orientación hedonista que se relaciona con la permisividad y autoindulgencia. El hedonismo se convierte en una protección contra el dolor y la frustración y se mantiene a expensas de la evitación y represión del dolor. Vive más en la imaginación que en la realidad, en un mundo no frustrante de fantasías y planes. Es abierto, simpático, extrovertido y charlatán. Fascina y hechiza a los demás. Le gusta influir en los demás, aconsejar, mostrarse solícito y alegre; todo ello es una forma de comprar amor, más que verdadera entrega.

En sus relaciones con la autoridad los Siete desean crear un equilibrio con la autoridad; prefieren un arreglo donde nadie se encuentre ni por encima, ni por debajo de ellos. Las autoridades son simplemente personas, sobre quienes el Siete se siente innatamente superior y quienes a menudo escuchan las elocuentes opiniones del Siete. Pero en realidad, los Epicúreos son tipos temerosos, que se acercan en busca del contacto agradable como una forma de desarmar el control de la autoridad. Asumirán que pueden eludir, gracias a la persuasión, a cualquier persona u obstáculo que se ponga en su camino.

Los Siete enfocan una relación compartiendo todo lo que es maravilloso en cada uno, pero con una percepción particular de las limitaciones que imponen los compromisos. Son más felices cuando mantienen todas las opciones abiertas. Existe una preferencia definida por tomar pequeños bocados de las mejores aventuras, en lugar de convertir cualquiera de ellas en una comida completa. El dedicarse a una sola aventura, sin importar cuán atractiva sea, produce sentimientos de aburrimiento y saciedad, además de limitar la próxima oportunidad por el romance. Tienen una autoimagen de ser personas que parecen encantadas de haberse conocido, con una imagen muy satisfactoria e indulgente. Detrás de ello hay unas exigencias narcisistas muy fuertes y una imagen muy oscura inconsciente (ansiedad, agresividad). Cuando el dolor o la frustración se hacen inevitables, los estallidos de violencia pueden ser fuertes, descontrolados, no proporcionados a la causa desencadenante. También utilizan el humor sarcástico y la burla.

Los Siete con frecuencia **inician tratamientos de terapia o prácticas de meditación** debido a que desean “mas de la vida”. Es habitual que esto ocurra durante la crisis de la edad madura, una época que acentúa la discrepancia entre las expectativas imaginarias y lo que en realidad se ha realizado. Los Epicúreos necesitan reconocer cuándo la atención se desplaza de la

angustia real a una fantasía real o a una fantasía mental positiva o a una actividad placentera. Los Siete **pueden aprender a ayudarse a sí mismos al:**

- Reconocer el apego a la juventud y a la energía. Permitirse a sí mismos comprender el valor de la edad y de la madurez.
- Aprender a concentrarse lo suficiente en un asunto doloroso como para determinar que existe un problema.
- Notar los momentos en que se producen las evasivas mentales: exceso de programación, proyectos múltiples, nuevas opciones, planes futuros. Cuando el pensamiento y la actividad trabajan aceleradamente, el Siete esta huyendo.
- Reconocer el hábito de substituir una idea de lo que significa la angustia por la tensión de experimentarla verdaderamente.
- Notar que el placer superficial y la falta de profundidad en los compromisos conduce a un deseo compulsivo de lograr más placer y diversión.
- Notar que al mantenerse en la superficie, uno pierde la posibilidad de sentir la profundidad de las experiencias y del placer.
- Darse cuenta que la demostración superficial o prematura de las emociones, reemplaza las reacciones profundas. El temor a comprometerse demasiado consigo mismo.
- Reconocer la suposición de que se tiene derecho a recibir un trato especial.
- Observar el alcance de la responsabilidad real, lo cual usualmente va mucho más allá de lo que el Siete desea hacer.
- Permanecer firme cuando surja la paranoia latente. Esto puede ser abrumador. El temor de que la vida se transforme en algo completamente negativo.
- Tratar de observar la diferencia entre la crítica y la autoevaluación realista. Percatarse de los sentimientos de temor cuando se contradicen las ideas acerca del valor personal y el deseo de venderse a sí mismo, a fin de sentirse nuevamente superior.
- Estar dispuesto a analizar los sentimientos de furia durante aquellos momentos en que se cuestionan las infladas ideas acerca del mérito propio. Al sentirse herido, notar la tendencia de dividir las percepciones de los seres queridos, de forma que parezcan totalmente buenos o totalmente malos. Permanecer firmes cuando las cosas parezcan negativas.
- Reconocer el intento de modificar la situación mediante el encanto personal. Intentar que las cosas se vuelvan interesantes, atractivas. Necesidad de tener razón.
- Observar la tendencia a inventar historias a fin de evadir angustia. La tendencia a crear historias divertidas que se relacionen sólo tangencialmente con la realidad. Utilizar analogías para intelectualizar las emociones dolorosas. Transferir la atención a una imagen mental, a fin de bloquear la experiencia de la angustia.

- Reconocer el escape hacia la fantasía, hacia el humor, hacia la sobrecarga sensorial. Desarrollar la habilidad de concentrarse en el presente, en lugar de escapar al futuro.
- Abandonar las opciones que no sean satisfactorias. Notar la sensación de limitación y de temor que surge al abandonar una opción.

Los Epicúreos deberán ser conscientes de que **durante el cambio podrían presentarse algunos de los siguientes temas:**

- Aburrirse con la terapia, lo que puede manifestarse mediante obsequios al terapeuta, para tratar de agradarle, diferir la atención hacia ocupaciones intelectuales interesantes.
- Sentimientos de superioridad. Menospreciar al terapeuta, que parece ridículo. Despreciar la vida mediocre.
- Asociar una situación difícil con tantos acontecimientos mentalmente iguales, que el incidente pierda poder.
- Deseo de acelerar el nivel de actividad cuando surgen problemas referentes a los compromisos. Ansiedad a medida que desaparecen las opciones.
- Sentirse atrapado y aburrido por los compromisos.
- Preocupación por las jerarquías internas. ¿Cuál es mi posición?, ¿Cuál es mi lugar?, ¿Qué ven los demás en mi?
- Problemas con la autoridad. Rechazar la posición del jefe. Rechazar estar sometido a un jefe. Neutralizar la autoridad, para evitar la angustia de que te digan lo que tienes que hacer.
- Sentimientos de culpabilidad por haberse salido con la suya tantas veces; por el éxito del encanto.
- Deseo de abandonar la terapia tan pronto se sienta mejor respecto al problema principal. Escape hacia la salud.
- Deseos de lograr estados modificados de conciencia, de aplicar significados superiores a los asuntos conflictivos.
- Memoria defectuosa con respecto a experiencias pasadas negativas.
- Expresar ira, burlándose del problema. Considerar que el problema es ridículo. Trivializarlo y burlarse de la preocupación de los demás.

Cuando el Siete esta estresado se va al Uno. Cuando están muy estresados, los Siete se dan cuenta de que necesitan centrar sus energías si quieren realizar cosas, trabajarán más pensando que pueden hacer bien el trabajo ellos solos, e intentan fijar límites a su comportamiento. En realidad, se obligan a no salirse del camino, y rápidamente se sienten frustrados por esas estructuras y limitaciones. Su entusiasmo por sus propias opiniones podría convertirse muy rápido en la tendencia a discutir o criticar las opiniones de los demás. Podrían tornarse “secos”, fríos y muy

impacientes con cualquier grado de incompetencia en sí mismos o en los demás. Cuando el estrés es muy grave, la rabia y el resentimiento soterrados afloran con fuerza a la superficie, y entonces desahogan su frustración con represiones, críticas y comentarios sarcásticos.

En el **camino de la integración el Siete se va al Cinco sano**. Los Siete se realizan y se conservan sanos aprendiendo a refrenar y calmar su rápida actividad mental, para que las impresiones los afecten de modo más profundo, al modo de los Cinco sanos. Liberados de la adicción a buscar experiencias y distracciones extraordinarias, los Siete en proceso de integración son capaces de permanecer con sus observaciones y experiencias el tiempo suficiente para descubrir todo tipo de cosas asombrosas sobre sí mismos y sobre el mundo que los rodea. Cultivar una mente más silenciosa y centrada los lleva a un contacto más íntimo con su orientación esencial; así son capaces de distinguir qué experiencias tendrán una utilidad real. Cuando aprenden a acallar sus mentes y a tolerar la ansiedad, poco a poco y con naturalidad comienzan a abrirse a la claridad, la innovación, la percepción profunda y las características de los Cinco sanos.

Cuando **la Personalidad se Transforma en Esencia**. Lo principal que deben comprender los Siete acerca de sí mismos es que mientras persigan directamente la felicidad y la satisfacción no las conseguirán. La satisfacción no es la consecuencia de “obtener algo”: es un estado de ser que surge cuando nos dejamos tocar por la riqueza del momento. Cuando comprendan esto y sean capaces de olvidar las condiciones que ponen a su felicidad, se abrirá a un espacio interior y surgirá en ellos el simple placer de existir. Comprenden entonces que el ser, la existencia pura, es placentero. Y así ser tornan profundamente agradecidos de la vida misma.

Ciertamente no hay nada malo en pensar en el futuro, pero para los Siete esa es la principal manera en que se desconectan de la presencia. La parte más difícil de proceso de transformación para ellos entraña su capacidad para permanecer en contacto con la realidad del momento. Esto es difícil porque permanecer más despiertos y presentes finalmente les lleva a la conciencia del dolor y a la sensación de privación de que han estado huyendo. En esas ocasiones, podrían recordar que el sufrimiento que verdaderamente temen ya ha ocurrido, y han sobrevivido. Con el apoyo de la presencia, entonces, son capaces de permanecer con su sufrimiento el tiempo suficiente para metabolizarlo de verdad. La aflicción, como cualquier proceso orgánico, tiene su ciclo, y necesita de un periodo definido de tiempo, no se le puede meter prisas. Además si no estamos con nuestro dolor tampoco podemos estar con nuestra alegría.

Cuando han hecho este trabajo, los Siete muy funcionales tienen la capacidad de sentirse

satisfechos con muy poco porque comprenden que siempre habrá suficiente para ellos y para los demás. Tal vez su mayor don sea “*capacidad para ver lo espiritual en el mundo material*, para percibir lo divino en lo vulgar. Los Siete personifican la cualidad de la alegría, el estado final a que estamos destinados los seres humanos. La alegría es una experiencia natural que se produce espontáneamente cuando nos experimentamos como ser, cuando nos liberamos del incesante parloteo del constante planificar y proyectar de la mente del ego. Los Siete comprenden en el plano más profundo de su conciencia que la que la vida es un don.

Claudio Naranjo llama a este Eneatipo Gula, Fraudulencia y “Personalidad Narcisista”. Las **características de este rasgo** son: Gula, permisividad hedonista, rebeldía, falta de disciplina, satisfacción imaginaria del deseo, complacencia seductora, narcisismo, persuasión y fraudulencia. Su **mecanismo de defensa** es la racionalización, se trata de un embellecimiento de las motivaciones profundas que son vividas como inconfesables. Es un procedimiento a través del cual se intenta dar una explicación, coherente desde el punto de vista lógico y aceptable desde la moral, a una actitud, idea o sentimiento cuyos motivos verdaderos no se perciben. La **Virtud** del Siete es la sobriedad que implica darse cuenta de que uno no está mejor porque se lo permita todo, que los caprichos no logran satisfacer la carencia de amor, dárselos no significa que uno se quiera más, es sólo una forma de aplacarse, un autoengaño. La sobriedad también supone un recorte de las fantasías planificadoras, en cuanto sirven para escaparse de la realidad. Permite vivir el presente, evita caer en excesos y se ve acompañado por calma, serenidad y sensatez.

“La gratitud abre la plenitud y la abundancia de la vida”

Melody Beattie

“La plenitud de la dicha es ver a Dios en todo”

Julián De Norwich

10. ENEATIPO OCHO. EL JEFE

“No hace falta hacer ostentación de poder. El poder es confiado, seguro de sí mismo, actúa y se frena solo, se autocalienta y se autojustifica. Cuando lo tienes lo sabes.”

Ralph Ellison

“Para todos los conflictos humanos el hombre debe desarrollar un método que rechace la venganza, la agresión y las represalias. El cimiento de ese método es el amor”

Martín Luther King, Jr.

“O bien nos hacemos desgraciados o nos hacemos fuertes. La cantidad de trabajo es la misma”

Carlos Catañeda



Historia Familiar. Los Ocho describen una infancia combativa, donde los fuertes eran respetados y los débiles no. Al esperar encontrarse en desventaja, los Ocho aprendieron a protegerse, llegando a desarrollar una exquisita sensibilidad para las intenciones negativas de los demás. Los Ocho se ven a sí mismos como protectores. Como escudo de sus amigos y de los inocentes, colocándose detrás de sus propios cuerpos protectores, mientras continúan luchando contra condiciones injustas.

Los Ocho sobrevivieron a su infancia asumiendo una vigorosa posición personal. Sentían que su mundo era dominado por personas más grandes y más fuertes, que querían controlar sus vidas. El niño luchó en contra de las condiciones injustas y sobrevivió utilizando cualquier tipo de enfrentamiento que lograra que sus enemigos dieran marcha atrás. Muchos Ocho han comentado que tuvieron que hacerse “adultos” a una edad temprana, tal vez para llevar dinero a casa y colaborar así en la crianza de sus hermanos debido a la ausencia de uno de sus progenitores o a otra desgracia. También puede ser que por circunstancias tuvieron que protegerse de sus sentimientos. Tienden a madurar rápido, y los problemas de “supervivencia” son importantísimos para ellos, como si preguntarían “¿Cómo vamos a sobrevivir, yo y mis seres queridos, en un mundo cruel e inhumano?”

Los niños Ocho se hacen muy pronto la idea de que es arriesgado ser dulces o dóciles, en su opinión, esas actitudes son “blandas”, “débiles”, y solo sirven para atraerse el rechazo, la traición y el sufrimiento. Consideran que es mejor no bajar la guardia, de modo que si va a ver cariño o sustento en sus vidas, tendrá que dárselos otra persona. Suelen decir que fueron niños rechazados o traicionados. Por lo general eran osados, tenaces, y se metían en “situaciones” que llevaban a castigos y cuanto más sentían que se los trataba como inadaptados, más endurecían el corazón. Los niños Ocho podrían aprender a representar el papel de víctima propiciatoria o cabeza de turco (la oveja negra, el niño problema). Además piensan que la traición fue un punto decisivo en sus vidas, porque marcó la muerte de su inocencia y su bondad, considerando que es la manera de enfrentar los desafíos de la vida.

Los jóvenes Ocho progresan en un ambiente de franca competencia, aprovechándose de cualquier habilidad natural para ganar. Un niño pequeño pero inteligente, manipulará a otro o expresará alguna opinión ofensiva; un niño más grande podrá agredir físicamente o callar a sus adversarios gritándoles.

Una vez que la atención de un Ocho se transfiere hacia una postura de combate, la mayor parte de la evidencia contradictoria será negada, puesto que el Ocho no puede permitir el desplazamiento de su atención durante el suficiente tiempo como para analizar la evidencia.

Las **inquietudes habituales del Ocho** incluyen:

- El control de las posesiones y espacios personales y el control de las personas que podrían influir sobre la vida del Ocho.
- La agresión y expresión franca de ira.
- Las preocupaciones por la justicia y por la protección de los demás.
- Los enfrentamientos y el sexo como forma de establecer contacto. Confianza en la gente que se mantiene firme durante una discusión.
- El exceso como un antídoto contra el aburrimiento. Amaneceres, entretenimientos violentos, juergas. Demasiado, demasiado ruido. Exceso.
- Dificultad en reconocer los aspectos de dependencia del ser. Al ser afectados por los demás, pueden negar los sentimientos reales mediante la separación, objetando aburrimiento o recriminándose internamente por sus errores pasados.
- Un estilo de atención intransigente, todo o nada, lo cual puede provocar que las cosas sean vistas en sus extremos. Las demás personas parecen o fuertes o débiles, justas o injustas, sin términos medios. Este estilo de atención puede conducir a:
- Ignorar las propias debilidades y la negación automática de otras opiniones favoreciendo la única

opinión “legítima” que logrará que el Ocho se sienta seguro, o
-El ejercicio de la fuerza apropiada al servicio de los demás.

Los Ocho se sienten seguros cuando pueden controlar una situación dando órdenes y logrando que los demás obedezcan. También se sienten poderosos cuando pueden desafiar las reglas de conducta a la que se someten los demás. Su conducta aparenta fluctuar entre la imposición de exigencias puritanas de comportamiento severo sobre sí mismos y sobre los demás, y el extremo opuesto de violar todas las reglas que ellos se han impuesto a sí mismos.

Tienen una visión del mundo donde los pequeños olvidos y los detalles mal controlados contienen el potencial de grandes enfados, y gritos. Los pensamientos de venganza protegen de que vuelva a presentarse la ansiedad experimentada por el niño al sentirse impotente. El rencor logra mantener el juego vivo. Todavía no hemos perdido, solo estamos esperando encontrarnos frente a frente otra vez. Confunden su deseo de venganza con el concepto de justicia. Han sido heridos de forma que les parece injusta, por lo cual se toman la justicia por su cuenta.

Son dominantes, seductores y con facilidad para establecer relaciones de complicidad. Es provocador, y en ocasiones sádico, competitivo, arrogante y con necesidad de triunfo. Ser entretenidos y encantadores es una forma de comprar a los demás y una forma de compensar los aspectos violentos. Son poco reflexivos, intuitivos, con dificultad para cuestionarse. Tienen una autoimagen de que son poderosos, de alguien que ha sido capaz de afrontar la vida, apasionada y fuerte. Tienen un rechazo hacia la debilidad y la dependencia y una valoración de la propia capacidad de luchar por conseguir los deseos y expresar los impulsos. No se sienten “malos”, sólo son menos hipócritas que los demás y su bondad es auténtica, aunque los demás no la vean.

Los Ocho tienen tendencia a dejarse llevar por sus impulsos. Durante la infancia, la habilidad de pasar rápidamente del impulso a la acción formaba parte de un sistema de supervivencia que dependía de actuar primero y pensar después. No toleran la frustración. Les resulta difícil reprimir la ira, abstenerse de dejarse llevar por una atracción sexual o de repetir tres veces en el desayuno. El llevar hasta los límites la extravagancia placentera ofrece una amplia sensación de vitalidad.

En sus relaciones íntimas los Ocho se encuentran predispuestos a ser personas solitarias, más que íntimas. Un solitario solo tiene que preocuparse por una persona y un territorio que defender. Cuando un Ocho empieza a interesarse por una relación, la sexualidad y el amor se

enfocan de forma condicional. “Dormimos juntos, pero pasamos mucho tiempo separados”. “En la cama hacemos una pareja perfecta, pero no somos muy buenos amigos”. La intimidad y la amistad se inician de forma similar a las líneas de coalición política: “Se exactamente cuándo puedo confiar en él”. “Se exactamente cuál es su posición”. Las opiniones son exageradas, las posiciones se aclaran y la relación se basa en la aventura, en el buen sexo y en las actividades que disfrutamos juntos. A medida que la amistad progresa hacia la intimidad se vuelven vulnerables y sienten inquietud, sentirán el impulso de reaccionar haciéndose cargo de la relación (lo cual puede con facilidad convertirse en un control sobre la mecánica de la vida de la pareja) como forma de sentirse menos vulnerable.

En sus relaciones con la autoridad para el Jefe es el control. Asumen que saben cual es el enfoque correcto y que están a cargo de la situación, lo estén o no en realidad. Prefieren asumir el liderazgo y mantener un estricto control de supervisión sobre todos los aspectos de una operación. Están más interesados en el poder que en la recompensa, por lo tanto enfocan su atención en asuntos de seguridad, especialmente en la lealtad de sus aliados y subordinados. Necesitan información fidedigna, porque una vez que se ponen en marcha, son ciegos a cualquier otra información.

Los Ocho generalmente se resisten a iniciar **tratamientos de terapias o prácticas de meditación**, puesto que la perspectiva de permitir que se presenten emociones más sutiles o de dar cabida a los deseos de los demás, estimula el miedo a ser controlados. A menudo, lo Ocho asisten a terapia forzados por la familia o cuando son obligados por los tribunales. Las imágenes típicas incluyen problemas con empleados, depresión y abuso excesivo de sustancias tóxicas. Los Ocho deben reconocer cuando su atención se transfiere de los deseos reales hacia una dura fachada que niega esos deseos. **Pueden ayudarse a sí mismos al:**

-Solicitar definiciones claras en una relación. Observar que las discusiones son una forma de desarrollar la confianza.

-Solicitar el establecimiento de un conjunto definido de reglas en la relación o en la terapia. Reconocer el deseo de romper las reglas, una vez que han sido establecidas.

-Tratar de examinar la acumulación de circunstancias que crean relaciones antagonistas. Percibir cuando exista el deseo de controlar o de crear dificultades, como una forma de distinguir quién es amigo y quién es enemigo. Dejar que los demás inicien la acción.

-Darse cuenta de que el sentimiento de aburrimiento es una máscara que oculta otras emociones.

-Tratar de ver que la lógica del comportamiento de los demás es igualmente válida. Notar que los demás son consistentes, desde un punto de vista distinto.

-Notar que los sentimientos reales generalmente comienzan a surgir con la depresión. Redefinir la

depresión como un indicio del progreso.

-Reconocer cuándo los deseos reales son reemplazados por excesos de socialización, abuso de sustancias y deseo de controlar a los demás.

-Observar como la preocupación por la justicia y la protección de las personas puede polarizar a los demás entre amigos y enemigos.

-Intentar desviar la atención del estilo “mi manera contra la tuya” hasta reconocer los múltiples matices de opinión intermedios.

-Acordarse de poner por escrito las percepciones, a medida que se presentan. Tratar de luchar contra los olvidos persistentes. Recordar revisar mentalmente las percepciones, como una manera de combatir la negación.

-Aprender a retrasar la expresión de los sentimientos. Aprender a contar hasta diez, antes de expresar la ira.

-Reconocer el hábito de considerar que la causa de los problemas es ajena, en lugar de aceptar la participación propia.

-Reconocer cuán difícil es admitir haberse equivocado.

A medida que se producen los cambios, **los Ocho deberán ser conscientes** de reacciones tales como:

-Malinterpretar la comprensión de los demás como condescendencia.

-Control del detalle. Sobrecontrol prematuro de los detalles de una interacción.

-Alejar las posibles fuentes de ayuda. La necesidad de decirle lo peor a alguien, por su propio bien. Falta de tacto intuitiva. Herir a los demás en sus puntos débiles, sin reconocer el daño causado.

-Olvido de los objetivos. Exceso de diversiones, comida, sexo, drogas. Mientras más, mejor. Desear el siguiente bocado, antes de haber tragado el que tienes en la boca.

-Transferencia de la agresión hacia aquellos que demuestran una característica negativa similar a la que el Jefe está negando inconscientemente.

-Dificultad con los compromisos. Deseo de controlar o retirarse.

-Desconocimiento de los términos medios.

-Lucha contra el descubrimiento de la dependencia. Sentir que los pequeños olvidos representan una traición a la confianza.

-Sentimientos de aislamiento. Periodos durante los cuales todas las puertas se cierran. No darle importancia a nada.

-Recriminación y la necesidad de encontrar defectos, como norma de contrarrestar la vulnerabilidad.

-Creación de reglas e intentos de ejercer control sobre los demás.

-Un deseo exuberante de romper las propias reglas, como forma de sentirse poderoso e incontrolable.

-Desesperación profunda, manifestada al reconocer de súbito los actos negativos.

Ante un fuerte estrés el Ocho se va al Cinco. Cuando aumenta su estrés, la persona tipo Ocho solo puede continuar hasta cierto punto con sus métodos de hacer frente a los problemas; su postura firme y batalladora lo lleva finalmente a retos que le resultan agobiantes. Cuando las cosas superan lo que es capaz de soportar, podrían ir al Cinco, retirándose del conflicto para pensar en estrategias, ganar tiempo y reunir fuerzas. Así se convertirán en solitarios y pasarían mucho tiempo cavilando, leyendo y reuniendo información para entender mejor la situación; insisten en que necesitan tiempo, libertad e intimidad para organizar sus ideas y así poder luego volver a la acción. Igual que los cinco se obsesionan tremendamente con sus planes y proyectos.

En el camino de la integración el Ocho va al Dos. Los Ocho se realizan y se conservan sanos aprendiendo a abrir sus corazones a los demás del modo como lo hacen los Dos sanos. Para que esto ocurra no necesitan añadir otras cualidades; más bien necesitan conectar de nuevo con sus corazones para comprobar hasta qué punto quieren a las personas. Muchos descubren ese lado de sí mismos en el amor a los hijos, a los niños o a los animales domésticos. Con ellos son capaces de bajar la guardia y dejar salir a la superficie algo de su ternura. Para ser capaces de abrazar la grandeza de su corazón, primero deben reunir el valor de revelarla. Claro que se producirá un instante de miedo a la vulnerabilidad, pero cuando aprenden a reconocer ese miedo y a dejarlo pasar, se sienten más a gusto con sentimientos más dulces. Los Ocho en proceso de integración son destacados líderes porque comunican con claridad un respeto y una valoración profundos de los otros seres humanos. Trabajan mucho, pero también saben cuándo es el momento de descansar, comer y recuperar fuerzas.

Cuando la personalidad se va transformando en Esencia, cuando son capaces de adorar su vulnerabilidad, aprenden a llegar a la presencia una y otra vez y poco a poco abandonan la idea de que necesitan siempre ser fuertes y dominantes. Si perseveran, finalmente conectan con su miedo básico de que les hagan daño o los dominen y comprenden las causas de ese miedo en su historia personal. Mientras trabajan sus viejos miedos y heridas, se desprenden del deseo básico de protegerse siempre y así se permite que surja la verdadera fuerza esencial. Esto permite a los Ocho abrazar un plan más grande del que ellos tenían. Los Ocho que hacen esto pueden ser extraordinariamente heroicos como Martin Luther King o Nelson Mándela. Estas personas derrotaron la preocupación por su supervivencia personal para convertirse en recipientes y

vehículos de una finalidad superior (“Si me matan, sólo me matan a mí. Entrego mi vida. La visión continuará viva”). De la libertad que se genera cuando han superado su miedo básico surge algo que inspira y ennoblece.

Claudio Naranjo llama a ese Eneatipo: El Carácter Sádico y la Lujuria. La **estructura de este rasgo** está compuesto por: Lujuria, actitud castigadora, rebeldía, Dominación, Insensibilidad, Embaucamiento y Cinismo, Exhibicionismo (narcisismo), Autonomía, Predominio sensomotor. Su **mecanismo de defensa** es la Negación, la no aceptación de una percepción intolerable de la realidad. Por ello es habitual observar un desdoblamiento del yo en una parte superficial que conoce la verdad y una parte más profunda que la niega. Con el fin de evitar el displacer activa estados mentales que son utilizados para contrarrestar los que provocan sufrimiento, concretamente la búsqueda de intensidad, de estados de excitación para contrarrestar el vacío. **La Virtud** del Ocho es la Inocencia que logra restaurar el sentimiento de estar libre de pecado, de esa oscura culpa por ser, y nos permite liberarnos de los prejuicios de bueno y malo. La inocencia derrumba el prejuicio sobre la maldad de los otros y permite la espontaneidad propia. No nos hace más frágiles, ni más tontos ni menos poderosos.

“Mientras no cambiéis vuestra vida y seáis como niños no entraréis en el Reino de los Cielos”

Jesús de Nazaret

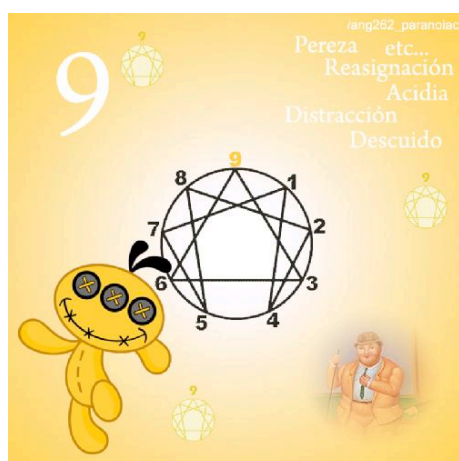
11. ENEATIPO NUEVE. EL MEDIADOR

“La mayoría se imagina la paz, como un estado en el que “no ocurre nada malo” o “no ocurre mucho”. Sin embargo, si queremos que la paz nos llegue y nos haga el regalo de la serenidad y el bienestar tendrá que ser el estado de “ocurre algo bueno”.

E.B. White

“Los hombres necesitan alguna clase de actividad externa, pues se mantienen inactivos en el interior”.

Shopenhauer



Historia Familiar. Los Nueve fueron niños que se sintieron ignorados durante su infancia. Recuerdan que cuando hablaban, muy pocas veces se les escuchaba y las necesidades de los demás eran más importantes que las propias. Los Nueve se adormecieron, en el sentido de que desviaron su atención de sus verdaderos deseos y comenzaron a preocuparse de pequeñas comodidades y sustitutos para el amor. Al darse cuenta de que sus prioridades probablemente no serían consideradas, aprendieron a anesthesiarse, a desviar su energía de las prioridades y a olvidarse de sí mismos. Describen situaciones familiares que van desde el abandono, hasta el ser eclipsados por los hermanos o ser ignorados o atacados al defender sus propias ideas. Todos estos prototipos comparten la sensación de no haber sido escuchados en la infancia al manifestar una opinión, y el descubrimiento de que mostrar su ira directamente no lograría que su opinión fuese considerada. Se resignan al hecho de que no pueden modificar la situación familiar. Aprenden a soñar despiertos, a amortiguar sus sentimientos con pequeñas comodidades físicas, a resistir hasta que alguien tome la iniciativa.

Los niños Nueve crecieron con la idea de que no estaba permitido tener necesidades, hacerse valer, enfadarse ni crear dificultades a sus padres. En consecuencia, nunca aprendieron a hacer valer su voluntad, ni por extensión, a realizarse independientemente de sus padres y de otras personas importantes.

Los Nueve en la edad adulta su espacio psíquico está tan lleno con los problemas y planes de las personas a quienes tratan de complacer que suelen ser incapaces de oír la voz de sus necesidades

o deseos. También aprendieron a reprimir la rabia y su voluntad de modo tan completa que perdieron la conciencia de tener rabia o voluntad propia. Rara vez se les ocurría preguntarse qué deseaban, pensaban o sentían. Cuando les surge una prioridad personal, es posible que la atención se distraiga de la misma con facilidad. Las diligencias pueden parecer tan urgentes como un compromiso importante; antes de pagar una cuenta atrasada, es necesario ordenar todo el escritorio. Mientras más cercano se encuentre el Nueve de contar con el tiempo y energía que necesita para llevar a cabo alguna tarea prioritaria, mayor cantidad de atención prestará a las tareas secundarias, a los deseos de los demás. Les cuesta mucho decir que “No”.

Paradójicamente, el Nueve es el punto más testarudo del Eneagrama. El hecho de que los Nueve se obsesionen por una decisión no significa que se les pueda dar prisa para que lo resuelvan. Aquellos que traten de ayudar a los Nueve a tomar una decisión o intenten presionarlos para que tomen partido, descubrirán que éstos rehúsan cambiar.

Las **inquietudes habituales de un Nueve** incluyen:

- El sustituir las necesidades básicas por sucedáneos superfluos. Las cosas más importantes se dejan para el final del día.
- Dificultad a la hora de tomar decisiones. “¿Estoy o no de acuerdo” “¿Quiero realmente estar aquí o no?”.
- Actuar por hábito y repetir las soluciones conocidas. Ritualismos.
- Dificultad para decir “No”.
- Contención de la energía corporal y de la ira.
- Control mediante la terquedad y la agresividad pasiva.
- Una manera de prestar atención que refleja la posición de los demás, lo cual puede conducir a:
 - Dificultades para mantener una posición personal, pero también al desarrollo de una marcada habilidad para percibir las experiencias internas de los demás.

Se dice que los nueve están dormidos en cuanto a sí mismos porque su hábito de atención se enfoca en si estar o no de acuerdo con las opiniones de los demás, en lugar de tratar de encontrar su posición propia. Aparentan estar de acuerdo porque no han dicho “No” de forma directa, pero internamente puede ser que todavía estén tratando de decidirse. De esta forma el Mediador puede estar de acuerdo con todo el mundo, sin correr el riesgo de tomar partido. La ansiedad que un Nueve experimenta en relación con sus decisiones personales se mitiga mediante el establecimiento de rutinas. Una vez que establecen un programa, los nueve pueden despertarse por la mañana y saber con exactitud lo que tienen que hacer, sin tener que enfrentarse a una decisión. Pueden desplazarse

de tarea en tarea, concediendo la medida precisa de atención para llevar a cabo cada una de ellas, sin tener que pensar en esta. Así funcionan “automáticamente”.

A los Nueve se les atribuye el pecado capital de la pereza porque sus hábitos están diseñados para desviar la energía y la atención fuera de lo que para ellos es esencial en la vida. La forma más fácil de que un Nueve se olvide de sí mismo consiste en poner la atención a un hábito adictivo, que puede variar desde la necesidad de narcóticos o de alcohol, hasta el anesthesiarse con la televisión, los chismes y los pequeños placeres de la vida.

Son intuitivos, comprensivos, pragmáticos, orientados a la adaptación, con razonamientos que justifican su resignación. Tienen una autoimagen deficitaria, sin grandes ambiciones, modesta y bondadosa. No hay mucha preocupación por el brillo o el poder y a veces tampoco por el aspecto físico. No parece que necesiten brillar no ser los mejores y, aparentemente, han abandonado el deseo de reconocimiento, pero hay una profunda e inconsciente ansia de reconocimiento y amor en su resignación abnegada y una esperanza implícita de compensación, como si el mundo fuera alguna vez a valorar y reconocer lo que ellos más valoran, la capacidad de amar. Cuando la frustración lo desborda, se vuelve depresivo y aparece la tristeza y la desvitalización.

Los Nueve expresan su ira de manera indirecta, evitarán un enfrentamiento directo que aparente conducir o bien hacia el abandono o hacia la necesidad de defender una posición en contra de otras personas. También puede ser que su ira la vayan guardando gota a gota hasta llegar a un punto crítico y explotar con violencia. Los métodos indirectos que utilizan para expresar su ira consisten en comportarse testarudamente, lo cual significa plantarse en medio de una discusión y controlar la acción, negándose a moverse. Otra forma es simplemente desconectarse de la gente y dedicarse a otras cosas; o actuar de forma tal que los demás se vean obligados a mostrar su ira primero.

En sus relaciones íntimas los Nueve pueden asumir los intereses y prioridades de su pareja como si fueran propios. Su pareja se convierte en el punto de referencia para las decisiones, mientras que el Nueve o bien se anima con los deseos del otro o se opone estoicamente a la voluntad del compañero. Debido a que los Nueve son capaces de percibir a un compañero como parte de sí mismos, existe el deseo de fusionarse completamente con la pareja ideal que se convertirá en el motivo para vivir.

Su relación con la autoridad es ambivalente deseando por un lado ser dirigidos y por otro

sintiéndose molestos porque les digan lo que tienen que hacer. Lo más probable es que la ira hacia la autoridad sea expresada indirectamente, con un rendimiento mediocre o un comportamiento pasivo-agresivo.

Para ir saliendo de este mundo neurótico, los Mediadores necesitan reconocer cuando comienzan a anesthesiarse. En este sentido, la anestesia significa la desviación de la atención de una prioridad personal genuina, hacia un pensamiento obsesivo o una actividad superflua. Los Nueve a menudo **inician una terapia o práctica de meditación** debido a que han perdido el contacto con los compromisos importantes o han atravesado por un período de abuso de sustancias. Las imágenes típicas incluyen la depresión, a medida que las actividades superfluas se detienen. La transformación puede producirse más fácilmente si se cambia de ambiente y se realizan esfuerzos meditados y metódicos para crear nuevos hábitos. Los Nueve **se pueden ayudar a sí mismos** al:

- Encontrar formas de obtener la estima de los demás por una posición personal y el establecimiento de una estructura para conseguir la posición.
- Notar cuando otra persona se convierte en el punto de referencia de algún asunto. “¿Estoy o no estoy de acuerdo con ella?”.
- Notar cuando la obsesión acerca de los pros y los contra de una decisión reemplaza los verdaderos sentimientos y deseos.
- Utilizar estratégicamente las fechas límites y la estructuración de los proyectos como una forma de mantenerse concentrado en los objetivos.
- Reconocer cuando las opiniones personales están siendo reprimidas.
- Expresar las opiniones propias.
- Aprender a terminar los proyectos sin desviarse hacia otras cosas.
- Concentrarse en los sentimientos que preceden a la desviación de la atención hacia sustitutos superfluos, tales como la comida o la televisión. Observar los sentimientos a medida que se presenten, en lugar de tratar de reemplazarlos.
- Pedir alternativas. Los Nueve son más conscientes de lo que no desean y pueden decidir sus preferencias mediante un proceso de eliminación.
- La práctica de asumir la posición de los demás y luego, practicar la propia, como si fuera la de otra persona.
- Aprender a establecer límites de tiempo y dedicación cuando la atención se desvíe hacia lo superfluo.
- Concentrarse en el siguiente paso inmediato, en lugar de en el objetivo final. El objetivo final parecerá demasiado grande para manejarlo.
- Ser consciente de la propia testarudez al ser presionado.

-Expresar la ira a través de la imaginación. Hacerse la idea de estar diciendo o haciendo lo peor, hasta que disminuya la carga de ira.

A medida que los Nueve retiran la atención de lo superfluo, los Nueve **tienen reacciones tales como** las que aparecen descritas a continuación. En lugar de considerarlas simplemente neuróticas, pueden ser observadas como indicios de progreso en el camino de la transformación. A medida que las prioridades se materializan, la ira que ha sido expresada de forma pasivo-agresiva, como terquedad o lentitud, surgirá a la superficie. La ira simboliza la energía del cambio y puede ser cultivada para establecer claramente una posición personal.

-Sentimientos de dependencia de las fuentes de ayuda y resistencia a separarse.

-Recriminación. Haber estado tan integrados a los deseos de los demás, que “es culpa suya” que todo haya salido mal.

-Comportamiento obstinado. Sensación de estar siendo presionado por los demás. Resistencia a discutir asuntos con carga emocional pesada. No actuar, forzando a los demás a dar el primer paso.

-Entusiasmo por nuevos compromisos que consuman tiempo y energía.

-Desunión. Atender y desatender conversaciones en varias cosas a la vez.

-Necesidad de discriminar entre objetivos reales y el hábito de establecer rutinas y actuar mecánicamente.

-Necesidad de discriminar entre las decisiones reales y la tendencia a permitir que la atención se ocupe obsesivamente de asuntos triviales.

-Anestesiarse. Esperar hasta que la otra gente se vaya en lugar de encararse con ella. Mantener silencio durante las conversaciones difíciles, en lugar de expresar su opinión. Deseo de que los puntos negativos no expresados se mantengan en silencio.

-Negarse a acoplar todas las piezas que exigirían una posición definida. Necesidad de información adicional, esperar una explicación, buscar algún tipo de acción dilatoria, con la esperanza de que el problema desaparezca.

-Tener la idea de que en el trabajo ya ha sido realizado, una vez que se ha alcanzado una prioridad. Juzgarse a sí mismo conforme a su potencial, y a los demás conforme a sus acciones.

-Dejar cabos sueltos en el trabajo. Sentimientos de irritación y resistencia a ser cuidadoso.

Producción mínima.

-Sensación de que las tareas más simples constituyen cargas abrumadoras que resultan muy difícil de iniciar. Hay demasiadas cosas por hacer. ¿De dónde se obtendrá la energía para hacerlo todo?

Las tareas requieren demasiado esfuerzo, lo cual conduce a:

-Sensibilidad extrema en cuanto a que los esfuerzos sean ignorados, criticados, no tenidos en cuenta.

-Miedo a los riesgos y a los cambios. Creencia de que los cambios provocaran aún más sufrimiento.
-Desviación de la atención del propio ser, introduciendo divergencias en la conservación, contar largas historias acerca de sí mismo y repetir las experiencias pasadas.

Cuando el Nueve esta muy estresado pasa al Seis. Como hemos visto, los Nueve intentan controlar el estrés quitando importancia a sus deseos y preferencias y retirándose a su refugio interior. Cuando estas estrategias de apañeo son insuficientes para contener sus ansiedades, pasan al Seis, recurriendo a ideas o relaciones que creen que les darán más seguridad y estabilidad. Cuando las preocupaciones y angustias salen a la superficie, se concentran intensamente en trabajos y proyectos; es como se después de desatender las cosas durante un tiempo, de pronto se animaran y trataran de resolverlas todas a la vez en una fase de actividad dinámica y frenética. También podrían sacar a la luz viejas quejas de los demás y de su suerte en la vida así como comenzar a acusar a los demás de sus problemas y a reaccionar con desafíos. Los estallidos de ira y de mal humor pueden sorprenderlos tanto a ellos como a las personas que los presencian.

En el camino de la integración el Nueve se va al Tres. Los Nueve se realizan y se conservan sanos aprendiendo a reconocer su valía esencial, como los Tres sanos. En efecto, abandonan el papel social del “nadie especial” y reconocen que su tiempo y energía son valiosos. Trabajan en desarrollarse y desarrollar sus capacidades, salen al mundo y hacen saber a los demás lo que tienen para ofrecer. El mayor obstáculo para su realización personal es su tendencia a la inercia. Los Nueve en proceso de integración suelen experimentar sensaciones de pesadez o somnolencia siempre que intentan hacer algo en bien de sí mismos. Pero a medida que se integran van descubriendo que ganan energía y, con ella, carisma. Se sorprenden que los demás no sólo les escuchen, sino que además los busquen. Cuando recuperan la vitalidad de su naturaleza instintiva, dan energía a los demás. También conectan con su corazón, la sede de su identidad, y se expresan con una sencillez auténtica que puede ser muy conmovedora. También son capaces de hacerse valer cuando se necesario, comprendiendo que esto no equivale a agresividad.

Cuando la personalidad se va transformando en esencia los Nueve recuperan su naturaleza esencial enfrentando su miedo básico de perder la conexión y abandonando la creencia de que su participación en el mundo no es importante, que no tienen para qué “estar presentes”. Comprenden que la única manera de lograr realmente la unidad y compleción que buscan no es “huir” a lo dominios de la imaginación, si no participación plenamente en el momento presente. Eso exige que vuelvan a conectar con su naturaleza esencial y con su ser físico de un modo inmediato. Muchas veces esto significa que deben enfrentarse a los sentimientos de rabia e ira reprimidos que

resultan tan amenazadores para su identidad ordinaria. Pero cuando permanecen con ellos mismos y logran integrar su rabia, comienzan a experimentar la estabilidad y la firmeza que han estado buscando. Desde esta plataforma de fuerza interior, los Nueve en proceso de realización se transforman en fuerzas indómitas, gráciles y potentes, y alineadas con la voluntad divina. Esas cualidades las vemos en personas Nueve extraordinarias como Abraham Lincoln o su santidad el Dalai Lama.

Para lograr la verdadera conexión y compleción, deben aprender a aceptar y abrazar este dominio de la experiencia mortal. Si bien es cierto que hay muchos aspectos de la realidad que trascienden el mundo manifiesto, no nos “realizamos” negando ese mundo. Es decir, no podemos trascender realmente la condición humana: sólo adhiriéndonos a ella totalmente llegamos a la plenitud y la totalidad de nuestra verdadera naturaleza. Cuando los Nueve comprenden y aceptan esta verdad, se vuelven extraordinariamente dueños de sí mismos e independientes. Aprenden a hacerse valer con más libertad y a experimentar más paz, ecuanimidad y satisfacción. Su serenidad les permite crear relaciones muy gratificantes con los demás, porque están verdaderamente presentes en sí mismos: vivos, despiertos, exuberantes y alertas; son personas dinámicas, alegres, que trabajan por la paz y curación del mundo.

Recuerdan la interrelación de todas las cosas, que en el universo no existe nada separado de nada. Este conocimiento produce una inmensa paz interior. Los Nueve liberados están totalmente presentes y conscientes de la totalidad y unidad de la existencia, al mismo tiempo que conservan su sentido de la identidad. No se olvidan de sí mismos en estos estados ni se refugian en fantasías idealistas. Ven como están mezclados lo bueno y lo malo. Aceptan la paradójica unión de los opuestos; aceptan que el placer y el dolor, la alegría y la tristeza, la unión y la pérdida, el bien y el mal, la vida y la muerte, la claridad y el misterio, la salud y la enfermedad, la virtud y la debilidad, la sabiduría y la estupidez, la paz y la ansiedad, están ligados.

Claudio Naranjo llama a este Eneatipo: Inercia Psicoespiritual y Actitud Sobreadaptada. La **estructura de este rasgo** esta formada por: Inercia Psicológica, Sobreadaptación, Resignación, Generosidad, Mediocridad, Propensión a hábitos robóticos, Distracción. Su **mecanismo de defensa** sería la Renuncia Altruista, en el cual se trata de satisfacer los propios deseos de forma vicariante: se produce una identificación con el otro y a través de darla al otro lo que necesita se logra la propia satisfacción. Esto se combina con el mecanismo de Supresión del afecto del plano de la conciencia y que en algunos casos llega a producir adormecimiento depresivo para suspender la actividad global del psiquismo. A nivel inconsciente, de cara a evitar el displacer y la angustia, se efectúa una

desactivación del deseo. La **Virtud** del Nueve es la Acción. La pereza no significa inactividad, sino que se refiere a una actividad, a veces, incluso excesiva, en la que no está presente el alma. Esta virtud es un hacer que surge de lo profundo, de un hacer en que estamos interesados, implicados y vivos. Un hacer conectado con la intuición, con el mundo interior, con los deseos de nuestro corazón. Cuando uno está conectado, con esta acción esencial no programa lo que va a hacer, lo que debe hacer, ni actúa de manera automática, sino que deja surgir desde dentro la acción espontánea, libre, natural.

“La unidad no es algo que estemos llamados a crear; es algo que estamos llamados a reconocer”

William Sloan Coffin

“Felicidad: disolverse en algo completo y magnífico”

Willa Cather

12. ORGANIZACIÓN MORFOLÓGICA DE LOS ENEATIPOS Y YOGA

Ahora voy a realizar la descripción a nivel corporal de cada uno de los eneatispos y describir donde tienen algunas de sus principales tensiones corporales.

A continuación haré una breve descripción de cómo se podría trabajar estas tensiones corporales desde el punto de vista del yoga, mas en concreto desde el Hatha-yoga.

ENEATIPO UNO

El Cuerpo de este Eneatispo es rígido y severo, dicen que es el más rígido del Eneagrama, con una fuerte carga energética contenida. La contención de la instintividad, sobre todo de la agresividad, produce una contracción muscular que deriva en rigidez. Los músculos tienen tendencia a mantener un estado de hipertonia crónica pero superficial, la propia de una estructura de tubo. Esta tensión se manifiesta en especial en los músculos de la cara, de los hombros, en los músculos largos de la espalda, y en los de la pelvis y el periné. Suelen tener dolores musculares lumbares y cervicales, expresión de la rigidez pélvica y de la necesidad de control, que pueden derivar en lesiones óseas por exceso de tensión en las inserciones musculares. Así mismo el diafragma está notablemente tenso, aunque no bloqueado como forma de control sobre la intensidad emocional.

Los ojos son vivos, si bien su mirada puede ser muy dura y fría. Si la expresión de la cara es rígida, impresionan como una máscara severa. Esta expresión de severidad es utilizada defensivamente para evitar los contactos afectivos de matiz tierno o cariñoso. Son fóbicos a la expresión de la ternura, tanto desde ellos como hacia ellos.

ENEATIPO DOS

Presentan cuerpos redondeados, proporcionados, armoniosos y vivaces. Ese aspecto corresponde al de alguien que está satisfecho con su imagen. Alegres y desenfadados, suelen mostrar un aire adolescente que se mantiene de por vida. Su atractivo erótico sirve de apoyo a la actitud seductora. Hay una rigidez en la espalda, desde la base del cráneo hasta el sacro, que mantiene el cuello tan rígido que obliga a la cabeza a estar erguida como un signo del orgullo en el cuerpo. También se encuentra rigidez en las piernas, debido a la tensión que genera el miedo a caer, a la inseguridad que se esconde tras el orgullo.

ENEATIPO TRES

Son cuerpos muy cuidados ya que la persona se identifica, en primer lugar, con su imagen física: soy lo que se ve. El cultivo de la estética busca un ideal de belleza, que se ajusta a los cánones del momento. La indumentaria puede cambiar en función de los distintos ambientes, cuidando mucho que resulte adecuada y pudiendo descuidar, al mismo tiempo, lo que no se ve. La búsqueda del ideal de belleza se ajusta a los criterios estéticos sobre masculinidad /feminidad. Suele haber tensión en los pies, debido a la falta de arraigo. La ansiedad y la tensión que conlleva el control son en vueltos en una apariencia de seguridad. Esta tensión se alivia al estar solos. Los ojos suelen tener velado el mundo interno, como si su mirada fuera impenetrable.

El tórax, la cabeza y los brazos están mas energizados que el resto del cuerpo, es decir su energía fluye más libremente en la parte superior del cuerpo, flujo que queda interrumpido en el abdomen, la pelvis y las piernas. En la cabeza hay una sobrecarga de energía contenida, sobre todo, por el bloqueo y las tensiones de la nuca, uno de los bloqueos más destacados en este carácter. La mirada es controladora, que con frecuencia produce cierta inquietud y sensación de inseguridad.

ENEATIPO CUATRO

El sufrimiento se manifiesta en el rostro en la expresión de tristeza, que sólo momentos de jovialidad hacen desaparecer. Se diría que su cuerpo, como su cara, refleja el peso de la vida. Es frecuente encontrar rasgos masoquistas, como la pelvis descargada y los glúteos hacia adentro. Tienen una estructura corporal desenergetizada y una hipotonía muscular. Tendencia a la fatiga fácil. Hay un bloqueo importante en el diafragma. Tendencia a la cifosis. Capacidad de arraigamiento precaria. La carga energética está contenida y con aspecto de poder explotar en cualquier momento.

ENEATIPO CINCO

La constitución física más habitual es asténica y la apariencia de cierta debilidad, de fragilidad, como si fueran a quebrarse. Aunque hay cuerpos de este eneatiipo que resultan más atléticos, ello no implica que la descarga energética sea fuerte. La mayor concentración de energía está en la cabeza, mientras que los brazos y las piernas aparecen muy desenergetizados. La mirada es escrutadora y, a veces, perdida, como si estuviera en otro lugar. Sus ojos suelen estar bastante abiertos con el objetivo de no perderse nada del entorno y poder controlar en su propia defensa.

Músculos maseteros muy tensos. En las articulaciones, los músculos que unen los miembros con el tronco están bloqueados en tensión. Bloqueos diafragmáticos.

ENEATIPO SEIS

El aspecto físico presenta una cierta contundencia, que oculta el miedo y la inseguridad. La mirada es hipervigilante, como si tratara de descubrir peligros o intenciones encubiertas en los demás y de mantener el control. Hay una fuerte carga energética muy contenida, que no se corresponde ni se agota con la actividad. A veces, la actitud física parece agresiva y tiene un componente defensivo cuyo objetivo es tratar de intimidar. En otros casos la defensa lleva a presentar un aspecto acogedor y entrañable. El tórax, la cabeza y los brazos están más energizados que el resto del cuerpo, es decir su energía fluye más libremente en la parte superior del cuerpo, flujo que queda interrumpido en el abdomen, la pelvis y las piernas.

ENEATIPO SIETE

Los Siete son cuerpos con una energía suave, que no resultan agresivos. Sus movimientos son igualmente suaves, sin brusquedad, un poco felinos. Esto se debe a que la tensión muscular se da en la musculatura profunda, pero la musculatura superficial está más relajada. De alguna manera, el hedonismo se refleja en el cuerpo y en su movimiento. Mantienen la imagen de niños eternos, capaces de disfrutar con cualquier cosa. Pelvis con bloqueos. La nuca ligeramente tensa. Suelen padecer de problemas cervicales y lumbares. La profundidad de la respiración está controlada por la tensión del diafragma. Esto es lo más característico de este eneatispo. Las piernas suelen estar rígidas, gran tensión en las corvas.

ENEATIPO OCHO

Son cuerpos vigorosos, con un fuerte nivel de energía. Suelen ser proporcionados y bien desarrollados, aunque en ocasiones la falta de límites de su hedonismo derive en obesidad descuidada. Transmiten una confianza en sí mismos y una posición de dominio que se arraiga en el cuerpo: el movimiento corporal es asertivo, directo, en ocasiones brusco y agresivo. Hay un endurecimiento corporal, una fortaleza que suele impresionar. Cuerpo rígido en general. Rigidez en la expresión de la cara, hombros y pelvis.

ENEATIPO NUEVE

En algunos casos los Nueve la carga energética está contenida y suelen ser cuerpos muy recios, con un buen desarrollo muscular. La pelvis suele estar echada hacia delante. Otras veces son cuerpos delgados, flexibles y con aspecto de vulnerabilidad y fragilidad. Hay una especial facilidad para camuflarse con el ambiente, para evitar ser visto a causa de la vergüenza. Imagen de buena persona. El yo corporal y sus funciones alcanzan mucha importancia, la comida, la sexualidad, a veces el deporte. Carácter muy cargado energéticamente, su energía esta bloqueada y contenida en el tronco mediante bloqueos tensos a nivel de las articulaciones de los hombros, de la cadera del cuello y del diafragma. Unos bloqueos que interrumpen el flujo de la energía hacia los brazos y las manos, así como hacia las piernas y los pies; dificultando también la comunicación energética entre la cabeza y el tórax, y entre éste y el abdomen. Los bloqueos no son muy intensos. Bloqueos en el diafragma, con inspiración forzada. Características las cifosis que les dará cierto aspecto cheposo. Pelvis en descarga hacia delante.

Desde el punto de vista del yoga y mas en concreto del Hatha-yoga voy a realizar una breve descripción de cómo podríamos trabajar estas tensiones en cada uno de los eneatis tipos mencionados. Sabiendo que el yoga es mucho más que una serie de asanas, de posturas psicocorporales, para trabajar estas tensiones, me he ido al Hatha-yoga. El Hatha-yoga es un tipo de yoga que utiliza el trabajo corporal, es el yoga de las asanas , el yoga de la respiración. Su etimología es Ha (sol) y Tha (luna). Unión Sol y Luna (lo activo y pasivo de nuestra naturaleza, la polaridad). Este yoga trata de equilibrar las energías positivas y negativas, de cuyo equilibrio sobreviene un estado de salud, bienestar y vitalidad, así como una mayor quietud para la mente y para el sistema emocional. Con el Hatha-yoga se va mejorando el funcionamiento de todos los sistemas, funciones y energías del cuerpo, y mediante la atención mental al cuerpo también se somete las modificaciones de la mente , se aquieta su contenido, se inhiben los automatismos y se conquista un estado interior de sosiego profundo. A través de la conciencia de la corporeidad (tensiones musculares por ejemplo) y de su razonable control, el hatha-yogui va ascendiendo a más elevados dinteles de conciencia y actualizando dentro de sí mismo energías que estaban aletargadas.

Las técnicas del Hatha-yoga influyen favorablemente sobre : el cuerpo y sus funciones, las energías, el carácter, la mente y sus funciones, la relación con los demás y el ensanchamiento de la conciencia.

El Hatha-yoga consta de las siguientes técnicas:

- Asanas que son las posturas o esquemas corporales.
- Pranayama, que son las técnicas de respiración.
- Los mudras, que son los gesto psicofísicos que trabajan sobre los canales energéticos.
- Bandhas, que es una técnica para mejorar el aprovechamiento de las energías y la saludable acción neuromuscular, algunas de las cuales se asocian con el pranayama. Son llaves energéticas, cierres, contracciones que impulsan la energía dentro de nuestro interior.
- Satkarmas o técnicas de purificación y limpieza del organismo.

Siendo consciente de que cada uno de los eneatis y sus tensiones corporales se podrían trabajar a través de todas las técnicas del Hatha-yoga, aquí me voy a dirigir más en concreto al trabajo con asanas, algunos ejercicios de pranayama y algún satkarma.

También me he dado cuenta que todas las asanas con las que yo he trabajado serían beneficiosas para cada uno de los eneatis porque aunque quieras trabajar un solo músculo es imposible ya que no son independientes y un músculo abarca otro más. Es una cadena muscular la que se trabaja. Aquí destaco las que “mas” podrían beneficiar. También quiero resaltar que no solo estamos trabajando la parte física sino que este trabajo como hemos dicho anteriormente al describir el Hatha-yoga, lleva implícito la búsqueda de la salud a otros niveles más allá de los físicos e incluso de los psicológicos.

Antes de pasar a describir el trabajo de cada uno de los eneatis desde el punto de vista del yoga, quisiera comentar que he ido indicando algunas técnicas y que es importante en un trabajo personal darle un sentido a la práctica y una continuidad. No se trata de realizar asanas sueltas sino buscar una armonía energética, un conjunto de asanas, elaborar un serie para que resulte beneficiosa a la persona.

La persona que reciba este trabajo tendrá que ir poniendo cada día un poco más de conciencia corporal, ir tomando contacto con esas tensiones particulares con el fin de poder ir deshaciendo los bloqueos e ir aumentando su nivel de conciencia y de nuevo diremos no sólo corporal sino también psíquica.

ENEATIPO UNO

La rigidez corporal general que tiene este eneatis se podría trabajar con cualquier práctica

de asanas, realizándola con cierta frecuencia y disciplina. Su hipertonía muscular crónica pero superficial podría trabajarse con la práctica de asanas pero tal vez ampliando un poco más de tiempo cada día la asana. Así podría ir alcanzando a capas musculares más profundas. La tensión de los músculos de la cara se podría trabajar en la realización de las asanas tomando conciencia del rostro y relajándolo. También con ejercicios de trataka dentro de las técnicas de satskarmas.

La tensión de hombros, músculos largos de la espalda, pelvis, periné, lumbares, cervicales las trabajaríamos realizando asanas del tipo: Paschimottana asana, Poornapadasana, Ardha Mayendra asana, Janusira asana, Upavistha konasana, Navasana, Urdha Prasarita Padasana, Halasana, Ardha Matyasana, Bhujangasana, Ardha Padmasana, Padahasta asana, Akarshana Dhanurasana, Ustrasana, Gomukhasana, Sarvangasana, Jathara Parisvrtasana etc.

El trabajo con el diafragma se podría trabajar con asanas como Sarvangasana, también con cualquiera de las técnicas de Pranayama pero destaco los tres tipos de respiración: abdominal, torácica y clavicular; la respiración completa y Shuya.

ENEATIPO DOS

La rigidez que tienen desde la base del cráneo hasta el sacro, la rigidez del cuello y la de las piernas se podrían trabajar entre otras asanas con: Tadasana, Vrksasana, Natarajasana, para trabajar el equilibrio con las piernas y contacto con la madre tierra, aprendiendo a echar raíces. Para el resto de tensiones serían las asanas: posturas de torsión como Ardha Maytendrasana en todas sus variantes, posturas de estiramiento anterior como la Paschimottana asana, Janusira asana, Janyasana, Dandasana, Uthitadandasana, postura de plegarse sobre la pierna, Gomukhasana, Parvatasana, Ardha Salabhasana, Utthita Utkatasana etc.

ENEATIPO TRES

La tensión en los pies por falta de arraigo la podríamos trabajar como en el anterior eneatiipo con posturas de pie como Tadasana, Vrsasana, Natarajasana, Padahsta asana, Trikonasana y las posturas del Saludo a la Tierra (Prithivi Namaskara). El trabajo con los ojos sería con ejercicios de Trataka. El abdomen y pelvis podríamos energetizarlo un poco más con asanas como: Virabhadrasana, postura de torsión de pie, Jathara Parisvrtasana, Halasana, Upavista Konasana, Paschimottana asana, Navasana, Janyasana. Para las tensiones cervicales realizaríamos: posturas de torsión como Trikonasana, Matyendrasana, Jathara Parisvrtasana, Ardha Matyasana, Bujangasana,

Badda Supta Garbhasana.

ENEATIPO CUATRO

La tensión del rostro del Cuatro la trabajaríamos con ejercicios de Trataka a la vez que a través de las asanas se vaya poniendo atención en el rostro y mas adentro, en el rostro interior, intentando a través de la respiración deshacer nudos psicofísicos. También se puede trabajar con movimientos exagerados de la cara como abrir y cerrar mandíbulas.

Su pelvis descargada que produce el arraigamiento precario y la tensión de glúteos lo iríamos trabajando con asanas como Tadasana, poniendo atención en la postura en esas partes del cuerpo que necesitamos tomar conciencia de sus bloqueos e ir modificándolo a una asana más beneficiosa. También se podrían trabajar con: Poornapadasana, Dandasana, asanas para la meditación como Ardha padmasana, postura de torsión, Ardha Chakrasana.

La hipotonía muscular se va trabajando mientras se va realizando la práctica habitual. El diafragma lo trabajaríamos con la respiración abdominal, torácica y clavicular, poniendo atención en cada una de ellas e imaginando el movimiento del diafragma. Las asanas que pueden ayudar a trabajar el diafragma para el pranayama son las asanas de flexión lateral de la columna por la apertura de los arcos costales. Para la cifosis realizaríamos: Paschimottana asana, Halasana, Ardha Matyasana, Bhujangasana, Ustrasana, Gomukhasana, Chakravakasana.

ENEATIPO CINCO

Para trabajar brazos y piernas y darles mayor energía haríamos: Utthita Utkatasana, Adhara Utkatasana, Prithiviasana, Laskmiasana, Virabhadrasana, Thisulasana, Ardha Bhujangasana. La mirada, el rostro y la tensión en los maseteros realizamos ejercicios de Trataka y conciencia corporal de esos maseteros como movimientos de extensión y relajación de la cara. El bloqueo diafragmatico lo vamos desbloqueando con los ejercicios mencionados en el eneatispo anterior.

ENEATIPO SEIS

La mirada hipervigilante de los Seis la trabajamos con asanas que desbloqueen la tensión de la nuca como las posturas de recogimiento como Paschimottana asana, Kurmasana, Ardha

Kusumasana, Shashankasana, son posturas que nos pueden ayudar a soltar el control. Energetizaremos más el abdomen, pelvis y piernas con posturas como: Tadasana, Poornapadasana, postura de torsión de pie, Halasana, Laskmiasana, Jathara Parisvrtanasana, Anantasana.

ENEATIPO SIETE

Si la tensión del este eneatipto esta en la musculatura profunda trabajaremos con asanas pero añadiendo cada vez un poco más de tiempo en cada asana para que se puedan conectar con capas musculares mas profundas.

Los problemas cervicales y lumbares los trabajamos con asanas como: Chatus Konasana, Padahasthasana, posturas de torsión como las de Matyendra, Jathara Parisvrtasana, posturas de extensión lateral, Baddha Supta Garbhasa. El diafragma lo trabajaríamos con la respiración abdominal, torácica y clavicular, poniendo atención en cada una de ellas e imaginando el movimiento del diafragma. Las asanas que pueden ayudar a trabajar el diafragma para el pranayama son las asanas de flexión lateral de la columna por la apertura de los arcos costales. Las piernas que están rígidas realizaríamos asanas del tipo: Adhara Utkatasana, Utthita Utkatasana, Chakravakasana, Anantasana, Sarvangasana, Ardha Bhujangasana.

ENEATIPO OCHO

La rigidez general del Ocho la iremos trabajando con la constancia y disciplina de la práctica e iremos ahondando en posturas para trabajar la tensión de hombros y pelvis, como: Purvotasana, Posturas de torsión como las de Matyendra, Ustrasana, Parvatasana, Tadasana, Postura de torsión de pie, Jathara Parisvrtanasana, Navasana. La cara y ojos con ejercicios de Trataka.

ENEATIPO NUEVE

La tensión de los hombros, cervicales y pelvis la trabajamos con: Navasana, posturas invertidas como Halasana, Bhujangasana, Ustrasana, Jathara Parisvrtanasana. El buen arraigamiento de las piernas y pies lo realizaremos con asanas del tipo: Tadasana, Trikonasana, Padahasthasana, la serie de Prithivi Namaskara (Saludo a la Tierra).

Las técnicas de **Pranayama** serían muy beneficiosas en el trabajo con las asanas para cada uno de los eneatiptos. Como se trata de ir eliminando esos bloqueos físicos y psíquicos que tienen

cada uno de ellos, con el Pranayama aportamos mayor movilidad energética al cuerpo para un mejor movimiento de energía y desarrollo interior. El Pranayama es el control de la energía vital a través de la respiración. Las técnicas respiratorias del yoga tienen como finalidad entre otras potenciar todo lo posible el nivel de dilatación de la caja torácica. Esto es muy saludable para todos los eneatis pero en concreto para los que tienen dificultad a nivel diafragmático. Sabemos que al modificar la respiración podemos corregir aquello que nos impide aceptar el intercambio con el mundo y que nos aísla, negándonos el crecimiento y la toma de conciencia. Por lo tanto prácticas como Shunya, Respiración Alterna, Suryabheda Pranayama, Nadi Sodhana, Viloma Pranayama, Plavini Pranayama, Brahmari Pranayama, son algunas de las técnicas de Pranayama que podrían utilizarse en el trabajo con los eneatis.

Otras técnicas de Pranayama como Kapalabhati o Bhastrika también serían beneficiosas pero necesitan una mayor supervisión y tal vez una práctica más cuidadosa.

Los Bandhas que pertenecen al Hatha-Yoga son llaves energéticas, cierres, contracciones que impulsan la energía dentro de nuestro interior, teniendo como objetivo que se disipe el Prana (energía vital) en el cuerpo a través de Sushumna nadi en direcciones saludables para la persona. También tiene una función de facilitar la combustión o el proceso de purificación, en el cual las impurezas se queman y se eliminan del sistema. Como Bandhas podríamos destacar: Mula Bandha, Uddiyana Bandha, Jalandhara Bandha y Mahabandha. Estas técnicas también podrían ser beneficiosas para cada uno de los eneatis pero tendrían que hacerse en un estadio mas avanzado de su proceso y trabajo yógico, además acompañado de un profesor con experiencia en ello. Además si consideramos que las técnicas de relajación son un tipo de Pranayama, todas y cada una de ellas serían absolutamente beneficiosas para trabajar con lo eneatis. En los eneatis ayudaría a detenernos y soltar tensiones, desencadenando beneficios a nivel físico, emocional y mental. Las tensiones son de naturaleza inconsciente, basta con ir tomando conciencia de ellas para que puedan ir diluyéndose poco a poco, sabiendo que si encontramos un área mas tensa tendremos que ir practicando con una mayor atención. La relajación no requiere ningún esfuerzo, es un acto de no esforzar, de dejar, de abandono. Nos limitamos a vivir conscientemente el cuerpo, permitiendo que los mecanismos de la distensión se pongan en marcha por si mismos.

El trabajo con el Yoga Nidra sería muy especial para realizar con los eneatis pues el Nidra Yoga podría considerarse un trabajo de Pranayama al principio que poco a poco va avanzando a Pratyahara (interiorización) y Dharana (concentración) pudiendo llegar a tener momentos de Dhyana (meditación). Es un estado de profunda relajación física, emocional y mental que hace posible que

la conciencia se sitúe entre el estado de vigilia y el de sueño. Con este trabajo de Yoga Nidra se podrían ir eliminando los samskaras (impresiones mentales) que han podido producir esos nudos físicos, purificando los contenidos mentales y reestructurando la personalidad o carácter del que habla el eneagrama. Además el practicante puede elegir su Sankalpa, su frase corta y asertiva para trabajar o potenciar en el nivel subconsciente, pudiendo sacar sus potenciales positivos que están obstruidos. Podríamos decir un Sankalpa para cada eneatispo y podrían ser los siguientes:

-La persona Eneatispo Uno confunde el “Ser” con “Ser bueno” y un posible Sankalpa podría ser: “Tengo con gran valor como persona y me acepto”.

-La persona eneatispo Dos confunde el “Ser” con “Ser elegido” y un posible Sankalpa podría ser: “Yo soy valioso/a individualmente”.

-La persona eneatispo Tres confunde el “Ser” con “Ser visto” y un posible Sankalpa podría ser: “Cada día soy un poco más auténtica/o”.

-La persona Eneatispo Cuatro confunde el “Ser” con “Ser especial” y un posible Sankalpa podría ser: “Cada día soy un poco más feliz”.

-La persona Eneatispo Cinco confunde el “Ser” con “Ser autónomo” y un posible Sankalpa podría ser: “Cada día me relaciono con la gente mejor”.

-La persona Eneatispo Seis confunde el “Ser” con “Estar seguro” y un posible Sankalpa podría ser: “Cada día voy superando mis miedos”.

-La persona Eneatispo Siete confunde el “Ser” con “Ser feliz” y un posible Sankalpa podría ser: “Cada día voy aceptando mi realidad”.

-La persona Eneatispo Ocho confunde el “Ser” con “Ser poderoso” y un posible Sankalpa podría ser: “En mi vida va apareciendo la paz interior”.

-La persona Eneatispo Nueve confunde el “Ser” con “Ser útil” y un posible Sankalpa podría ser: “Cada día soy mas luchadora/a”.

Referente a los Mudras comentaré que son gestos psíquicos (que se pueden realizar con las manos o el cuerpo) que tienen la función de trabajar con nuestros canales energéticos para sellarlos,

cerrarlos o abrirlos. Se pueden practicar solos o acompañados en el trabajo de asanas y pranayama. Al destacar que cada uno de los eneatis tipos tienen sus tensiones corporales, es decir sus bloqueos energéticos, a través de los Mudras podremos realizar la apertura de los bloqueos. La movilidad de las manos tiene una relación directa con la movilidad del cuerpo. Si hay tensión en alguna parte del cuerpo esta se manifestará en la parte correspondiente de las manos. La práctica de los mudras es un auténtico entrenamiento cerebral, el contacto entre la punta de los dedos influye sobre los fluidos cerebrales, así la actividad cerebral se sosiega y regenera. Además su trabajo puede modificar los rasgos del carácter. Como ejemplo citaré algunos de ellos: Gnana Mudra, Chin Mudra, Agochari Mudra, Khechari Mudra, Viparita Karani Mudra, Ganesha Mudra, Maha Mudra, Sambhavi Mudra, Pritivi Mudra.etc. Son muchos y todos ellos podrían ser muy beneficiosos en el proceso de trabajo personal de cada uno de los eneatis tipos. Así por ejemplo:

- Agochari Mudra ayudaría a tonificar la musculatura del rostro en los eneatis tipos que necesitaban trabajar el rostro y los ojos, un ejemplo sería en el eneatis tipo tres y ocho. Este mudra consiste en mirar con los ojos abiertos la punta de la nariz, descansar y repetir.

- Ganesha Mudra podría ser utilizado en los eneatis tipos que necesitan trabajar el diafragma como el eneatis tipo cuatro. Este Mudra consiste en colocar ante el pecho la mano izquierda, con la palma hacia fuera. Doblar los dedos. La mano derecha, con el dorso hacia fuera coge la izquierda. Situar ambas manos muy cerca del pecho, a la altura del corazón. Con la espiración, tirar de las manos en sentido opuesto sin soltarlas. Los músculos de los brazos y del pecho se tensan. Con la inspiración relajar toda la tensión. Luego cambiamos la posición de las manos.

- Referente a la columna vertebral que esta tensionada en general en todos los eneatis tipos podríamos utilizar el Mudra de la Espalda que sería en la mano derecha unir el dedo pulgar, el medio y el meñique, con el índice y anular extendidos, y en la mano izquierda una del dedo índice a la falange del dedo pulgar. Este Mudra se podría practicar en posturas donde podamos descargar la espalda como Janyasana.

- Ushas-Mudra, este Mudra podría trabajar en las tensiones que hay a nivel pélvico por ejemplo en los eneatis tipos ocho, seis y uno. Se construye cruzando los dedos de manera que el pulgar izquierdo quede sobre el derecho, presionar el pulgar derecho con el izquierdo y el índice.

-Gnana Mudra .-Dedo índice y dedo pulgar hacen un círculo que lo yema de los dedos y los tres dedos restantes quedan estirados. Es el Mudra del conocimiento para trabajar con técnicas de

Pranayama, nos aporta calma conocimiento e intuición. Regula nuestros canales energéticos y es la unión del dedo pulgar la conciencia universal con el dedo índice la conciencia individual.

-Chi Mudra es igual que el anterior pero aquí el dorso de nuestras manos se apoyan en nuestras rodillas y en Gnana Mudra es al contrario. También es un Mudra del conocimiento que nos aporta calma y estabilidad. Este Mudra y el anterior nos servirían para trabajar en las meditaciones.

-Ksepana Mudra, sería muy importante pues el Mudra de la descarga, nos ayuda a eliminar y canalizar nuestra energía negativa, nuestros pensamientos, nuestros condicionamientos mentales etc. Manos entrelazadas menos los dedos índices que quedan juntos, rectos y apuntando hacia abajo lo ponemos a la altura de nuestro abdomen. Este Mudra me parece muy efectivo por su función para trabajar con los rasgos del carácter.

-Atmanjali Mudra, palmas de las manos juntas apuntando los dedos hacia el cielo a la altura del corazón. Este Mudra nos serviría para todo el proceso pues lo podríamos utilizar cada día como gesto de agradecimiento por lo que estamos viviendo, aprendiendo y experimentando. A parte también es un gesto de armonía, equilibrio, calma, tranquilidad y paz.

-Dhyana Mudra, es el gesto de la meditación de la contemplación. Las dos manos descansan sobre el regazo, adoptando la forma de cuencos, la mano derecha encima de la izquierda mientras los pulgares se tocan. Las manos y los brazos forman un círculo de energía cerrado. Las dos manos en forma de cuenco ponen de manifiesto que el interior queda libre y vacío. Un vacío fértil.

Para finalizar comentaré que el trabajo del Hatha Yoga con todas sus técnicas es perfectamente aplicable al trabajo del Eneagrama y de sus tipos. Creo que los dos persiguen lo mismo y lo que el Hatha Yoga puede aportar al Eneagrama es un trabajo muy laborioso y detallado de cómo ir deshaciendo poco a poco esa estructura que aparentemente es solo corporal y que va mucho mas allá del lo corporal. Ayuda a deshacer capas físicas y psíquicas con el fin de alcanzar la meta del yoga que es el estado de Samadhi.

13. ENEAGRAMA, YOGA Y MEDITACIÓN (DHYANA) E HISTORIAS SABIAS

Como antes ya se ha comentado vemos que el Eneagrama es un antiguo sistema de personalidad humana que conduce a la autorrealización. Aquellos que estamos interesados en conocernos, desarrollarnos y transformarnos a nosotros mismos, nos damos cuenta que se necesita información básica sobre el carácter o personalidad que nos permita observar y penetrar profundamente en los patrones fijos y habituales de conducta y acción, así como en realidad en toda actividad que se lleva a cabo en la vida. Sin una información adecuada y suficiente, nos será difícil desarrollarnos a nosotros mismos y ayudar de un modo eficaz a los demás. Se produce un vacío entre *ser* y *conocer* intelectualmente. Lo que se debe básicamente al hecho de que la mayoría de nosotros nos identificamos automáticamente con cualquier experiencia que encontremos en el momento, ya sea una sensación, una emoción, un pensamiento, una fantasía, o una reacción. Más nos identificamos con ella, más nos alejamos del ser, por lo que se trata de un círculo vicioso. Finalmente dejamos de saber quienes somos realmente.

En el estudio y la práctica del Eneagrama algunas personas refuerzan una poderosa identificación con el eneatispo al que pertenecen. Este énfasis tiene un doble filo, a la vez útil y peligroso. Es útil en el sentido de que debemos identificarnos con un tipo concreto de personalidad, pero con el único propósito de trabajar con él, con el fin de establecer una forma de libertad en relación a este tipo psicológico; y, al mismo tiempo, existe un gran peligro en una identificación tal en la que uno se ve atrapado en el ego-tipo y, por lo tanto sea incapaz de ver la parte más amplia y completa de la existencia. En realidad a esto, hemos de decir que cuando nos identificamos totalmente con nuestra parte consciente (el ego, carácter o personalidad) y creemos que es la única realidad, nos encerramos en una caja: no queda nada que ver u observar. Por dicha razón se pierde la parte más significativa de la vida; y cuando no buscamos la parte perdida, al no ser conscientes de la verdad, realmente perdemos la totalidad del ser y del vivir.

Es conveniente decir “tengo un carácter o ego seis” en vez de decir “soy un seis”. Porque este tipo de juegos perpetúa nuestra neurosis fundamental de auto narcotización y autoolvido, que señala con claridad que no deseamos realmente hacer el trabajo básico de la autotransformación, sino simplemente entretenernos a nosotros y a lo demás jugando con los números y excitando la mente.

El Eneagrama no es algo sólo para trabajar en grupo, sino un trabajo esencial que debe hacerse en la vida cotidiana, exige nuestra atención auténtica en cada instante del existir y del proseguir en

nuestro proceso de devenir.

Para lograr los fines mencionados, y hacer el viaje realmente emocionante y esencialmente significativo, precisamos de un método práctico y aplicable en el que podamos desarrollar el *ser o sí mismo*. Este método está enraizado en las enseñanzas de Buda y lo denominó “Vipassana o meditación de la visión interior”. En lo esencial, la práctica apunta al cultivo y desarrollo de una consciencia impecable, inmaculada y no-apegada, que constituye el nivel de consciencia más importante. Pone su acento en *desidentificarse* de cualquier cosa que surja o penetre en la mente consciente, de modo que estemos en la situación de observar estos productos lo más detenida y profundamente posible, consiguiendo una clara visión y una precisa comprensión que nos permitirá ir en la dirección adecuada, tomando una acción apropiada o adoptando una postura de no-hacer o simplemente permitiendo ser, según sea el caso. Además, conseguiremos una honda sabiduría e incommensurables visiones interiores sobre la verdadera naturaleza de las cosas, con las que seremos capaces no solo de conocer directamente, sino de trascender lo conocido y experimentado.

Cuando estamos solos en un momento silencioso, a veces algo sale a flote sin previo aviso, entonces es realmente seguro y de gran ayuda tener al mejor y más sabio amigo, la consciencia de la visión interior (la herramienta transformadora del Vipassana) a nuestro lado para que podamos utilizarla y consigamos instantáneamente ayuda de ella.

El significado literal de Vipassana es *un ver claro y total, una visión profunda y panorámica*. Lo que hace referencia a *ver con el ojo de la totalidad*, que significa reconocer que nada se produce aisladamente o independientemente, que los problemas han de contemplarse en el contexto de sistemas globales.

Este método de meditación fue descubierto por Gautama, el Buda, hace más de veinticinco siglos. Tiene como finalidad la transformación y la purificación de los seres; superar la pena y el desespero; acabar con el dolor y el sufrimiento; embarcarse en el camino correcto y conseguir una profunda visión interior; así como la plena realización de la Verdad Definitiva del Nirvana, Samadhi para el Yoga.

Las **actitudes básicas de la práctica Vipassana son :**

1.- Comunicación con la energía átápa. Esta energía meditativa se desarrolla y se lleva a

una operatividad y funcionamiento pleno mediante el compromiso personal en un entrenamiento intensivo y sistemático de la mente mediante la disciplina de la práctica de la meditación. Lo que incluye: meditación sentada y caminando intensiva, la actitud atenta, llevar a cabo todas las actividades con plena consciencia, descansar, mantener silencio y estar serenamente en el espíritu de atención, el despertar y la claridad de consciencia. La energía átapa funciona siempre junto a la consciencia y a la inteligencia superior, sabe exactamente qué tiene que hacer, cuando hacer el trabajo y lo lejos que puede ir. En la práctica el meditador es instruido con claridad a permanecer totalmente consciente de, desidentificado de, y no-apegado a, cualquier cosa que se presente totalmente, así como a observar constantemente lo que sucede si interferir, juzgar y comentar, y a no alejarse o enfrentarse a lo que sucede en el instante. Es decir, el meditador solo proporciona hospitalidad para que la fuente interior de átapa lleve a cabo su trabajo.

2.-Atención. En este contexto equivale a la consciencia o al ser consciente que opera simultáneamente con el constante fluir de la consciencia en forma de *energía libre y pura* . También está en contacto con lo que sucede y *alimenta* la información de primera mano dirigida al sujeto o ego. La consciencia posee las cualidades de no juzgar, no apego, no verbalización (silencio), no elección y no hacer. Si no hay consciencia, el ego (brazo ejecutivo o personalidad) se ve dominado por alguna sub-personalidad y, por tanto, no tiene forma de recibir la información correcta sobre lo que realmente esta pasando.

3.- Claridad de Consciencia. La claridad de consciencia es algo inseparable del ser consciente (atención). Se ha traducido como conocimiento interior, sabiduría y claridad de consciencia. Se refiere al puro conocimiento interior y a la visión profunda que surge tanto del desarrollo de la consciencia, como del campo de energía de la serenidad.

4.- Soltar. Es la esencia de la práctica espiritual. Apunta concretamente a soltar el apego, y no simplemente las cosas materiales y no-materiales, lo que también incluye las experiencias buenas y malas. Cuando no hay apego, las cosas son libres para fluir a su modo. Según Buda, el apego alimenta el anhelo con toda su energía, y juntos se convierten en la causa principal del sufrimiento. Con el fin de que el soltar se convierta en una acción eficaz, debe estar presente una aguda visión interior o un ver totalmente claro, se producirá de un modo natural.

5. No-apego. Este atributo de la mente pura está relacionado con la *independencia, la libertad y el amor*. No sólo la negación del apego y del aferrarse juegan un papel importante, sino que la manifestación más importante de esta virtud es una actitud positiva hacia todas las cosas y

todo tipo de experiencias vitales, en el sentido de acogerlas todas de un modo amoroso y cálido, y luego proseguir sin dañarlas o deseñarlas.

El Método de Práctica

En la práctica Vipassana, asumimos una postura de meditación sentada con el cuerpo en una posición erguida y equilibrada y con una atención alerta. Luego, uno empieza centrando una atención viva en el movimiento de la respiración, dos dedos por debajo del ombligo. Centrados de esta manera, observamos silenciosamente mientras sentimos una sensación en el abdomen, junto a un ritmo de expansión y contracción, o el movimiento de subida y bajada de la respiración; mientras espiramos e inspiramos de un modo natural sin ninguna manipulación o control. En esta fase de observación atenta, pero relajada, sin juzgar y cuidadosa, con el cuerpo firmemente asentado y sin movimiento, si se produce cualquier acontecimiento físico y/o mental, como picores, dolores, insensibilidad o pensamiento, recuerdos, ideas, fantasías, ensoñaciones, comentarios, charla interna, rumiaciones, simplemente los reconocemos y los dejamos estar. No producimos interferencias, ya sea tratando de cambiar la posición del cuerpo, intentando deshacernos de ellos o cambiarlos, ya se produzcan acontecimientos muy agradables o muy desagradables. Permanecemos despiertos y objetivos y nos mantenemos constantemente conscientes de lo que surge, se instala y desaparece de forma transitoria, incluyendo el movimiento de la respiración. Se trata de no quedarse rígidamente con un objeto o dejarse llevar por cualquier suceso interno o externo. De este modo, nos dedicamos plenamente a centrar la atención, manteniéndola con firmeza y recogiénola tan pronto la perdamos, o regresando al momento presente cuando nos damos cuenta de que estamos vagabundeando por otro lado. Los objetos a medida que pasan por el campo de la conciencia, se transforman y cambian. El aumento de la conciencia estabiliza el Samádhi (unificación de la conciencia) y aporta una sabiduría más profunda y panorámica a la hora de actuar.

¿Qué hacemos con los contenidos del pensamiento, los sentimientos y las voces que hay dentro de nosotros? Los tratamos permitiéndoles fluir libremente en nuestro proceso de la conciencia, así como dejando que se expresen a sí mismos y que nos hablen sin restricción o control. Evidentemente los experimentamos tan a fondo como podemos, sin juzgar, sin identificarnos y con una conciencia desapegada, mientras que al mismo tiempo, somos testigos y observamos objetivamente el proceso completo de lo que está pasando. Cuando permitimos que todos los sentimientos, pensamientos y fantasías desplieguen sus dramas mediante la liberación de energías, al alcanzar la plena conciencia el ego consciente está ahí (presente), escuchando detenidamente, sin verse implicado o interferir con estos patrones de energía. Al mismo tiempo,

esta consciencia está alimentando activamente con toda la información necesaria al ego consciente, que puede estar más atento a todo lo que pasa. Entonces, se abrirá un espacio en nuestro interior y una energía pacífica impregnará y llenará todo el cuerpo-mente. Por lo tanto se produce el conocimiento interior en forma de luz interna y guía. Aumenta la comprensión y el amor fluye con más fuerza. Este es el modo natural en que funciona el Vipassana junto al proceso de transformación que tiene lugar en nuestra consciencia.

Hemos de saber con claridad que no somos las voces y la voz, no es nosotros, sino únicamente una parte de nosotros que opera en nuestro interior. Dejémoslas vivir, y en su momento nos dejarán solos para poder proseguir con nuestro trabajo de crecimiento y nuestro desarrollo espiritual. Con esta actitud amorosa y de plena aceptación hacia todas las voces, no importa lo que representen, nos molestarán cada vez menos y finalmente seremos libres de ellas. Igual para imágenes, pensamientos. Esto no es solo meditación, sino también la vida cotidiana. Por lo tanto, el Vipassana es la vía de la vida y *el camino con corazón*.

Buda formuló **cinco obstáculos** como principales impedimentos al crecimiento espiritual y al libertad de la humanidad y su correspondencia con la pasión de cada uno de los eneatis:

- El primer obstáculo es *el deseo sensual y el impulso a gratificar los sentidos*. Equivalen a *la lujuria* del eneatis Ocho y *la gula* del eneatis Siete.

- Es segundo es el *rencor*, el pensamiento negativo, conectado con la ira, el odio y el resentimiento. Equivale a la *pasión gobernante* del eneatis Uno y *la envidia* de los Cuatro.

-El tercero es el letargo y el sopor, familiares a cualquiera. En el eneatis Nueve equivaldría a su *indolencia*.

-El cuarto es la ansiedad y la agitación, que podrían aplicarse al *orgullo* del eneatis Dos y al *engaño* del eneatis Tres, en términos de fragmentación de energía y un constante buscar algo que hacer respectivamente, que constituyen las características básicas de la ansiedad y agitación.

-El quinto es la *duda*, equivalente al *miedo* del eneatis Seis, puesto que la duda alimenta apasionadamente el miedo.

La única pasión que no concuerda con ninguno de los cinco obstáculos es la *avaricia*, el

deseo perentorio de obtener algo por uno mismo, propio del eneatipo Cinco.

La meditación Vipassana nos aporta **tres normas** para trabajar con el Eneagrama:

1-Auto-observación. Localizar a través de la autoobservación y reconocer de inmediato lo que se presente en el seno de nuestro eneatipo particular en la vida cotidiana. Por ejemplo “el ego resentido”, “el ego miedoso”.etc.

2-Cultivar las virtudes que corresponden a las pasiones gobernantes.

Serenidad con el eneatipo Uno

Humildad para el eneatipo Dos

Veracidad para el eneatipo Tres

Ecuanimidad para el eneatipo Cuatro

No-apego para el eneatipo Cinco

Valor para el eneatipo Seis

Sobriedad para el eneatipo Siete

Inocencia para el eneatipo Ocho

Acción esencial para el eneatipo Nueve

3-La plena realización de las “ideas santas” para disolver las fijaciones. No se refieren a las virtudes de cada eneatipo , mas bien se refiere a la esencia de cada tipo. Cuando alcanzamos el punto en que la mente se vuelve bastante pura y serena, de un modo natural nos dirigimos hacia su idea santa. Si trabajamos en pos de nuestra propia idea santa, ello nos conducirá a la integración de todas las ideas santas en nuestro seno. Puesto que todos los campos de energía están conectados, el comunicar con una idea santa conduce totalmente a la conexión con todos. *Todos somos uno.*

Las ideas santas para cada uno de los tipos del Eneagrama son:

La idea santa del eneatipo Uno es Perfección.

La idea santa del eneatipo Dos es Libertad.

La idea santa del eneatipo Tres es Esperanza

La idea santa del eneatipo Cuatro es Originalidad

La idea santa del eneatipo Cinco es Omniscencia

La idea santa del eneatipo Seis es Fe

La idea santa del eneatipo Siete es Trabajo

La idea santa del eneatipo Ocho es Verdad

La idea santa del eneatipo Nueve es Amor.

Las **realidades espirituales** de los Nueve Eneatipos son:

El eneatipo Uno: El perfeccionista

Todo el mundo es perfecto tal como es y todos nosotros somos uno en la consciencia.

El eneatipo Dos: Generosidad Egocéntrica

Todos tenemos satisfechas nuestras necesidades de un modo libre y equitativo, sin tener que dar con el fin de lograr, y sin necesidad de suplicar para conseguir amor.

El eneatipo Tres: El éxito a través de la Apariencias

Todas las cosas funcionan y se consiguen de un modo natural de acuerdo a leyes universales. No dependen de los esfuerzos excesivos de un individuo. Todos somos recompensados por ser quienes somos, no por lo que hacemos.

El eneatipo Cuatro: Buscando la Felicidad a través del Dolor.

Todos estamos profunda y totalmente conectados a los demás y a todas las cosas. En dicha conexión profunda y completa no falta nada, sino que prevalece la abundancia .

El eneatipo Cinco: Buscando la Totalidad mediante el Aislamiento

Todo conocimiento y energía necesarias están abundantemente a nuestra disposición. Manteniéndonos atenta y plenamente serenos, y creativamente presentes, las recibimos y por lo tanto no hay necesidad de acumular o ser codiciosos al respecto.

El eneatipo Seis: El Acusador Acusado

La autoconfianza o fe en uno mismo, en los recursos humanos, y en el universo es la clave para ser plenamente humano y par el logro espiritual. Mediante dicha confianza el mundo se ve tal cual es, no como un lugar peligroso y amenazador, y la gente se percibe tal como es.

El eneatipo Siete: Idealismo Oportunista

La vida es amplia, infinita y plena de posibilidades a experimentar libremente. Solo necesitamos centrar nuestra atención en, y comprometernos con, aquello que realmente queremos conseguir. No hay necesidad de anhelar avariciosamente muchas cosas, ideas y experiencias fascinantes situadas

en un futuro.

El eneatipo Ocho: Intimidar

La inocencia y verdad intrínsecas son patrimonio de todos, y la verdad puede encontrarse en todas las personas, situaciones vitales y circunstancias.

El eneatipo Nueve: Seguir la Corriente

El amor incondicional y la unión auténtica, pertenecen a todos. Solo tenemos que acordarnos de nosotros mismos y fundirnos con el amor incondicional y la unión auténtica. No debemos substituir lo esencial por lo accesorio, ni las prioridades por las comodidades vanas y superficiales.

La Práctica de Meditación

El Eneatipo Uno: El Perfeccionista

La dificultad principal de los Uno, a la hora de practicar la meditación, (si no para la mayoría de nosotros) estriba en la gran pregunta de cómo afrontar la mente discursiva y pensante, puesto que habitualmente critican y se juzgan críticamente a sí mismos casi todo el tiempo. Veamos un ejemplo; durante la meditación los Uno con frecuencia se preocupan por autocriticarse y autojuzgarse del siguiente modo: “Estas pensando y no meditando”. “No lo haces bien puesto que en lugar de observar la respiración dejas que tu mente vagabundee y vuele sin meta”. “Cometes un fallo imperdonable no estando presente para capturar el momento a medida que se despliega”. “Debes esforzarte más para que tu práctica de la meditación se perfecta” etc.

Esta preocupación innecesaria y este involucrarse sin provecho les hace alejarse cada vez más de meditar realmente, puesto que en la práctica de la meditación uno centra su atención en estar vibrantemente despierto y provisto de una consciencia sin límites aquí y ahora, así como estar vitalmente atento y observar silenciosamente todas las cosas que penetran en la consciencia, en particular la simiesca mente pensante. Lo que significa que se permite que todas las cosas fluyan de forma natural mientras el meditador sigue atento y observa de cerca la continua danza rítmica de los fenómenos, ya sean físicos, mentales y espirituales.

Volvamos a crítico interno que parece dominar casi todos los aspectos de la vida de los Uno, en particular la práctica de la meditación. Sin estar en buena relación con el crítico, a los Uno les parece imposible tener éxito en esta importante aventura. De entrada, deben ver que el crítico tiene

un gran talento para el trabajo en equipo. Por ejemplo, colabora de un modo brillante con el protector/controlador, el exigente y el perfeccionista, todos ellos caracteres dominantes del eneatipo Uno. Tan pronto como el crítico aparece, se verá acompañado del controlador que tomará el control completo de la situación o de los sentimientos y la ira hasta el extremo que se ignorará y diluirá todo y los Unos no tendrán más elección que comportarse de un modo racional. Por lo tanto, el exigente se marcará tareas desmesuradas y fechas límite poco razonables, y entonces el crítico se criticará cuando éstas no se cumplan. De modo semejante, el perfeccionista se marcará ideales de comportamiento, y de nuevo el crítico ejercerá su poder de crítica cuando dichos estándares no se cumplan. No hay forma de escapar al crítico interior. ¡No lo intentéis!

Para reconocer al crítico interno, los Uno deben estar constantemente atentos, ser agudamente conscientes y mantenerse totalmente alerta frente a sus ataques brillantes y bien dirigidos. En general los Uno deben ser conscientes de que, sea cual sea el plan, sean lo que sean, o sean cuales sean los métodos utilizados para alcanzar la meta, estos serán inaceptables para el crítico. ¿Qué pueden hacer entonces los Uno con esta parte omnipotente de su sistema de personalidad? Bien, la práctica más sencilla, pero eficaz, es prestarle una plena atención cada vez que asome, estando totalmente con ella, estableciendo un diálogo amistoso con ella, y asegurándose que se siente sinceramente aceptada, segura y confiada a proseguir su existencia. Sin embargo, los Uno deben tener totalmente claro que en ninguna circunstancia se produzca una *identificación* con el crítico. Sólo hay que acogerlo y honrarlo e incondicionalmente dejarlo ser, así como mantener el ojo observador de la consciencia en sus movimientos y actividad con una plena realización de que se trata simplemente de una poderosa parte de su eneatipo.

Existen algunas cosas buenas con respecto al crítico interno. Los Uno deben leer y escuchar con atención los siguientes mensajes:

Primero, con frecuencia es el crítico y la incomodidad que producen sus quejas lo que nos pone en la vía de la transformación. El crítico señala, en términos claros, que pasa algo malo y que sería mejor arreglarlo. En segundo lugar, frecuentemente en la basura hay pepitas de oro. El crítico nos fuerza a observar los aspectos desagradables de nosotros mismos, y si podemos eludir el vernos incapacitados (o discapacitados) por sus juicios, podemos afrontar dicho aspecto con el Ego Consciente. Sin embargo, en el inicio del proceso puede ser muy difícil ver a través de la cortina de negatividad.

Por último, y lo más positivo, la energía del Crítico cuando se transforma, por ejemplo tras

hacerse consciente, se introduce en la consciencia y al diferenciarse claramente del Ego Consciente, puede convertirse en un auténtico aliado. Puede valorar nuestros actos de un modo objetivo y puede ayudarnos a mejorar nuestra actuación en cualquier terreno. También pueden alertarnos sobre ámbitos del inconsciente, señalarnos partes que no dominamos, y hacernos saber cuando estamos atrapados emocional y afectivamente. A medida que sus juicios pierden su fuerza, puede convertirse en un amigo muy eficaz y racional.

La segunda e importantísima área del eneatipo Uno implica separar la cabeza del principio, así como el despertar del corazón. Puesto que los Uno son agudos y tozudos y adoran de un modo rígido el principio y por lo tanto dejan a un lado el aspecto de los sentimientos, necesitan volverse al corazón para despertarlo y dejarse fluir libre y espontáneamente, sin ninguna medida de control. Al hacerlo, alcanzarán el punto de equilibrio o el lugar intermedio donde se halla el equilibrio. Por lo tanto, antes de una meditación sentada, cada vez deben empezar con la práctica de *Mettá* con el fin de suavizar sus corazones y aclarar sus mentes. Veamos los cuatro pasos de la práctica *Mettá* (amor):

1.- Abrir el Centro del Corazón

La atención se centra gradualmente en el centro del corazón, localizado en medio del pecho, con un énfasis en sentir las sensaciones de expansión y contracción que surgen de un modo natural mediante el movimiento de la respiración. Manteniendo una actitud de consciencia sin elección y juicios, cualquier sensación y sentimientos que surjan, a medida que el centro del corazón se abre y se hace más maleable, se permite que fluya libremente de calor, frío, constricción, expansión, espaciosidad etc.

2.-Explorando la Consciencia Amorosa

Tras haber pasado por las sensaciones y sentimientos, el cuerpo y la mente se calman y tranquilizan. El meditador está ahora listo par el viaje a la consciencia, empezando con la sensación de energía amorosa en su centro del corazón, haciéndola emanar y radicar hacia fuera, a las distintas partes del cuerpo, y luego bañando su mente con amor o energía del todo.

A medida que prosigue el viaje, las afirmaciones siguientes se deben pronunciar silenciosamente en la mente: El acto del amor es dar. Más damos, más amor fluye y más recibimos. El amor se encuentra en el corazón. El amor no tiene fin. Fluye eternamente, tanto en nuestro propio corazón como exteriormente a todos los seres, sin discriminación. En el amor no hay separación o

división. Prevalece la unidad y la conexión de todo.

El amor del sí mismo es el mayor amor. En el auto-amor no hay egoísmo, puesto que el amor al sí mismo es la fuente, el origen del amor; la fuente del amor que fluye hacia los demás. Estar fuera del campo de energía del amor e intentar practicar el amor, es parecido a un niño que llora porque quiere la luna. Permite que me bañe en el cálido océano del amor y luego lo reparta a todo el universo. Con los brazos abiertos, acojo a todos los seres y a todas las cosas sin ninguna distinción.

3.-El Poder Liberador del Perdón

Ahora es el momento de soltar todo aquello que tenemos contra nosotros mismos, ya sea el auto-odio, el autocastigo o una autoimagen empobrecida o negativa, afirmando : “Me perdono por todos mis errores y equivocaciones, por lo que me he hecho a mi mismo y por lo que he hecho a los demás. Comprendo que el perdón es el mejor regalo que puedo hacerme a mi mismo y a los demás (repito). El perdón es el acto de soltar con una visión clara y no-apego. No existe mérito alguno en aferrarse a un pasado que no es sano y es destructivo para mi autodesarrollo, autotransformación. El perdón en sí mismo es un acto de amor”. (En ocasiones es muy doloroso perdonarse a sí mismo, puesto que el ego se siente muy dolido a resultas de su intenso apego a la negatividad y a lo que produce sufrimiento. No quiere abandonar).

4.- El Abrazo Amoroso

Al llegar a este punto, el meditador debe ser capaz de abrirse a sí mismo a una energía más amorosa, y sentirse bienvenido. A partir de este momento, acojamos plena e incondicionalmente. A medida que la abundancia de amor desborda, alcancémoslo y compartámoslo. Imagínate mentalmente a tus padres, estén vivos o muertos. Cuando los sientas con claridad, ponlos a tu lado; tu padre a tu derecha, tu madre a tu izquierda. Abrázalos mentalmente y acógelos con calor, ternura y cariñoso afecto. En el fondo de tu corazón, perdónales por cualquier acción dolorosa o desagradable que pudieran haber hecho, fuera cual fuera la razón, o su ignorancia en aquel momento. Expande todo tu amor hacia tus padres. Experimenta un profundo vínculo con el acto de compartir, perdonar y comunicar.

A medida que crece el poder de la energía amorosa y se expande la comunicación amorosa a través de nuestra consciencia y todo nuestro ser, su radiación se dirige ahora hacia un abrazo

universal amoroso. Ahora te ves animado a aumentar la gama y el poder de tu amor, transmitir el perdón a todos los miembros de la familia: esposos, esposas, niños, íntimos, amigos y colegas, a todas las personas que conoces y que personalmente han intervenido en tu vida. La expansión continua en un círculo cada vez más amplio, hasta incluir a todos los seres humanos, sea cual sea la raza o nacionalidad, sea cual sea su religión, o no tenga ninguna, ya sean ricos o pobres, libres o no, sanos o enfermos, felices o infelices. Todos son acogidos de un modo igual e incondicional con un calor auténtico, ternura, perdón y amor en nuestro corazón.

Por último, todos los seres y todas las cosas, visibles e invisibles, en todo el universo, a lo largo de toda la historia de la humanidad, se acogen de un modo incondicional y se ven bañados en un amor sin límites de Consciencia Unitaria.

Tras la meditación *Mettá*, los Uno deben estar preparados a emprender la práctica de la visión profunda, siguiendo sentándose y dirigiendo la mente bien estabilizada a la observación, así como a estar plenamente presentes con todo lo que se experimenta en el momento, como la paz, la serenidad, la tranquilidad, la espaciosidad o la sensación de calor en sus corazones. Más tarde, pueden tomar nota mental de cualquier reacción formada hacia la experiencia, cualquier opinión o cualquier cosa que haya sucedido como parte de un proceso reactivo que pueda tener lugar. Para ser más precisos, deben observar ahora de cerca los procesos físicos de la respiración o las reacciones corporales, el proceso mental y psicológico con relación a la estructura de su carácter o cualquier característica específica que reclame gran parte de su atención, incluyendo todas las relaciones del cuerpo y la mente. En dicha observación deben prestar una atención particular al surgir (inicio), el existir (medio) y el desaparecer (final temporal) de todo fenómeno físico y mental con el único propósito de una comprensión precisa y correcta que conduzca al conocimiento interior, así como a aumentar y hacer mayor la consciencia. Por lo tanto, dejemos que el discernimiento vivencial y la luz interior de la visión profunda les guíe, mientras les mantiene firmemente estables en el presente creativo y ejerciten dicha consciencia sin juicios o justificaciones sobre lo que hay frente a ellos. Esta práctica formal de *Métta* y de la meditación de la visión profunda debe hacerse por lo menos una vez al día, un mínimo de cuarenta y cinco minutos. Sin embargo, cuando se sienten limpios, despiertos y espaciosos en sus corazones, pueden suspender temporalmente la práctica de *Mettá* y continuar sólo haciendo su práctica de meditación en la dirección del Vipassana.

Otro aspecto importante de la práctica de la meditación de los Uno es alcanzar una realización vivencial plena de lo que significa realmente la perfección. Para conseguir esta meta

deben aprender a estar *plenamente presentes y totalmente alertas*, estén donde estén y hagan lo que hagan en ese momento. En esta presencia plena, continua e ininterrumpida, nacerá una impecable visión profunda que, por lo tanto, les permitirá realizar la verdad de que estar plenamente presente o la omnipresencia en sí misma es perfección, puesto que es completa y esta plenamente unificada. Con esta realización real, la perfección deja de ser una idea para convertirse en una realidad vivencial; o sea que ser perfecto es ser real y natural. En conexión con todo ello, los Uno deben darse cuenta de que la perfección no puede aplicarse al hacer, sino solo al ser, puesto que el hacer es local y muy limitado; no importa lo mucho que uno lo intente nunca será perfecto. Por el contrario el ser es universal y carece de límites, y cuando uno puede ser con plenitud siempre es perfecto (o sea completo o total). Intentémoslo y comprobemos por nosotros mismos *si estar tranquilo y plenamente presente con el cuerpo y la mente totalmente despiertos y verdaderamente consciente*, lo que constituye la esencia de nuestra práctica de la visión profunda, aporta dichos resultados.

Historia

En la historia de Nasruddin, según Claudio Naranjo, el eneatipo Uno puede reconocerse en el gramático que traslada a la otra orilla. Tras responder Nasruddin algunas preguntas del gramático, utilizando un lenguaje incorrecto, el gramático pregunta “¿Has estudiado gramática?”. “No” contesta Nasruddin. Partiendo de su juicio certero y autosatisfacción bien informada, el gramático le dice: “Has perdido media vida”. Más tarde Nasruddin le dice al gramático “¿Sabes nadar?” Al contestar que no, Nasruddin dice: “Has perdido toda tu vida, nos hundimos”. Este historia señala Naranjo, apunta a la disociación entre la “mentalidad del gramático” y la vida. Ha tenido lugar un proceso de rigidez y una pérdida de significado, debido a una excesiva preocupación con la forma y el detalle.

El Eneatipo Dos: La generosidad egocéntrica

Puesto que los Dos están sólidamente ligados a la autoimagen, la imagen de falsa abundancia, se vuelve casi imposible para ellos el diferenciar la imagen del su sí mismo real y, por lo tanto, se pierden totalmente en la auto imagen. Se trata de otra forma de pereza, autodecepción y autoolvido en el contexto de la espiritualidad, puesto que los sitúa en un sueño profundo y cómodo, así como en una firme identificación con el falso sí mismo, mientras siguen creyendo que es real. Sin embargo, algunos Dos, que están ligeramente despiertos reconocen secretamente un vacío interior a causa de su separación de la esencia producida por dormir de un modo tan cómodo en el

seno de su sólida autoimagen.

Ahora bien, su primera y más importante tarea en la meditación en la vida cotidiana es establecer una consciencia implacable y una elevada y atenta vigilia en el umbral del sexto sentido (el sentido de la mente), que les permita capturar inmediatamente el momento de desplazarse de la esencia o el ser hacia la autoimagen. Existe una tenue línea que no es fácil de reconocer, en particular cuando la atención es débil y oscila. Es absolutamente básico para los Dos el observar y atrapar la tendencia del movimiento de desplazamiento hacia esta sensación de comodidad para que sean capaces de estar en el presente, por incomodo y molesto que este sea. Al hacerlo tendrán la oportunidad de permanecer con el ser, el lugar intermedio, así como de controlar su inclinación habitual a identificarse con la autoimagen o de distraerse con todo lo que es familiar e ilusorio. Para tener éxito en este cometido, los factores esenciales y las exigencias absolutas para la práctica son la paciencia y la perseverancia, además de una consciencia ininterrumpida que opera estrechamente con un despertar observador. Lo que está de acuerdo con el consejo de Buda: “Pensad con cuidado antes de actuar”. Pero en el campo del ego deberíamos decir “Sé plenamente consciente y estate atentamente despierto antes de ir de A hacia B”; y este es el verdadero espíritu de la práctica de la visión profunda (Vipassana).

Muy a menudo, los Dos confunden un sentimiento y una idea o pensamiento, hasta el extremo que no saben con seguridad y son incapaces, si se trata de un sentimiento o una idea, de diferenciar en referencia a algo que están experimentando mediante sus sentidos. Ello se debe a que la mayor parte del tiempo están preocupados e influenciados por distintas ideas y fantasías que casan bien con su autoimagen, y evidentemente, les alejan de sus sentimientos reales. Al no poder distinguir el sentimiento de la idea, es inevitable que los Dos entren en confusión y acaben siendo dominados por la idea o fantasía que hace más honda su confusión. Luego, las situaciones de su vida se complican más y es mucho más difícil encontrar la situación real.

En relación con ello, la meditación eficaz para ellos consiste en escuchar lo que el corazón realmente les dice cuando les habla. De entrada, los Dos deben respirar con un completo ciclo de respiración, suave pero profundamente, dirigiendo la plena respiración al centro del pecho. Durante la inspiración y la espiración deben permitirse sentir cualquier sensación, ya sea física o mental, agradable o desagradable, y al mismo tiempo focalizar una plena atención en la expansión y contracción, o el abrir o cerrar, del pecho en el lugar del corazón.

Tras haber establecido un significativo contacto con el corazón, deben empezar a escuchar

atenta y silenciosamente la vibración y el movimiento rítmico del corazón dentro del pecho, sintiendo, así como observando no verbalmente todo tipo de sensaciones producidas por el movimiento y la vibración, por ejemplo, calor, ternura y una sensación amorosa; o constricción, insensibilidad o tristeza. En el caso de oír una voz interna real que habla a través del corazón, simplemente deben de escuchar de un modo receptivo y ecuánime, permitiendo que la voz se exprese libremente mientras se experimenta plenamente y se reconoce totalmente. Si el corazón no habla, debemos hacer una pregunta precisa y bien formulada como: “¿Qué tal te sientes corazón?” “¿Qué puedes decirme acerca de mi vida sentimental?” “¿Cómo puedo entrar en contacto contigo cuando estoy confuso?” etc. Recordemos que debemos ser sinceros y que cuando planteemos una pregunta debemos esperar y estar preparados para la respuesta. Para que sea clara y firme, cada pregunta debe repetirse tres veces lentamente, pero de un modo definitivo.

Tras conocer el corazón de un modo experimental y estar bien establecido en el tono de ese sentimiento, los Dos deben iniciar la práctica de la visión profunda ejerciendo la observación atenta de todo lo que se experimenta en el momento, ampliando la percepción total al interior, así como al entorno inmediato, expandiendo el proceso de la consciencia hacia las profundidades interiores. En el período de meditación, simplemente deben permanecer despiertos y conscientes, manteniendo una continua atención y fluyendo con la atención, mientras permiten que las cosas vengan y vayan sin restricción alguna, por el contrario reconociéndolas y aceptándolas de forma incondicional. A partir de ahí ya no existe un objeto de meditación fijo, sólo lo obvio, o lo que se presenta en cada momento, o bien es la misma experiencia la que se convierte en el objeto de la meditación. Simplemente se ha de permitir que fluya libremente, pero de un modo atento, lo que sucede o no sucede, puesto que la libertad, es el auténtico sentido de ser interiormente libre y exteriormente carecer de restricción alguna, es precisamente la práctica de la visión profunda.

Otra forma de meditación que los Dos deben realizar es descubrir un lugar humilde en el que haya menos comodidad, como una zona de acampada en el bosque, o una simple cabaña aislada en campo abierto. Debería dedicar un lugar concreto en su propia casa a la práctica de la meditación que sea simple, de modo que no puedan eludir alguna experiencia de incomodidad y humildad. Para ellos es necesario, pues les impedirá enamorarse de la autoimagen de una persona ilusoria autosatisfecha y cómoda. Al meditar en dicho lugar, pueden abrirse al lado oscuro de su psique, permitiendo que todas las fuerzas negativas e incluso destructivas salgan a la superficie en el nivel consciente. Dichas fuerzas oscuras pueden incluir partes no bienvenidas o no aceptadas (cuya existencia normalmente no quieren ver o reconocer) y, evidentemente, todos los rasgos de carácter compulsivos o dañinos.

Aceptar voluntariamente estos oscuros patrones de energía ayudará a los Dos, no sólo a disminuir substancialmente su pasión gobernante o directriz del orgullo, sino que al cavar más hondo en el pozo sin fondo de su psique, serán capaces de limpiar y vaciar el inconsciente llevando todos sus elementos a la plena consciencia. Cuando lo hagan, se sorprenderán de que todas estas fuerzas oscuras, tras volverse conscientes y ser transformadas mediante un reconocimiento pleno, la aceptación y un amor incondicional, les proporcionaran una enorme energía. Les habrán devuelto la bola de oro que habían perdido en su adolescencia en el período de su crecimiento. Más aún, luego descubrirán la luz, el oro de la sombra y todos los tesoros ocultos en el inconsciente, que les conducirá a la iluminación. (Estado de Samadhi).

Historia

El modelo para esta parte de meditación es el de Jesucristo, cuando pasó cuarenta días en el desierto. Al llegar, dibujó un amplio círculo con el fin de construir una estructura esencial apropiada para el trabajo interior sagrado; y luego se sentó a meditar en medio del círculo. Entonces, y en ese lugar, se vio sometido a muchos fenómenos desagradables e incluso dolorosos y aterradores. Incluían un fiero león, una gran y poderosa serpiente, una joven seductora e, incluso una enorme explosión que le asustó mortalmente y también le tentó a abandonar su noble búsqueda de Dios, el Dharma (la plena iluminación) o Tao (la vía de la naturaleza en la que se incluye tanto lo manifiesto como lo no manifiesto, la acción y la no-acción). En medio de estas poderosas fuerzas oscuras, Jesucristo permaneció en el centro del círculo y las vivió todas, permitiéndose expresar libremente todo tipo de reacciones y liberaciones emocionales, hasta que finalizaron todos los sucesos y todo el entorno del desierto volvió a su tranquilidad, espaciosidad y claridad normales.

El Eneatipo Tres: El Éxito mediante las apariencias

Existen tres ámbitos principales en su personalidad sobre los que los Tres deben meditar con seriedad: la imagen de éxito, el carácter de adicto al trabajo y la autodecepción. Subyaciendo todos estos aspectos está el defecto psicológico, o mecanismo de defensa, de la identificación. Como sabemos los Tres (y evidentemente todos los seres humanos) se identifican mecánicamente con los papeles, imágenes y apariencias al extremo de que no hay persona real (sí mismo) a encontrar en el devenir y el hacer. Los patrones de energía de los papeles interpretativos y los de las imágenes que resultan de la plena *identificación*, son los que se hacen cargo. Este es el porqué y el cómo los Tres

pierden contacto con el sentido del sí mismo y se alejan de la esencia. En tal situación de identificación, se hace absolutamente inevitable para cualquiera, no solo para los Tres, ser víctimas del poder destructivo del autoengaño y estar forzosamente controlados y dirigidos por la ilusión óptica de la consciencia, o dicho de otro modo: este profundo y perjudicial error cognitivo.

La meditación más eficaz para los Tres es, principalmente, reconocer plena y conscientemente en todo momento la existencia así como la potencia del autoengaño que ya está conformada en su ego o estructura psicológica. Deben ser plenamente conscientes no sólo de lo que hacen, sino de *cómo* lo hacen, o sea, bajo qué tipo de condición, motivo, necesidad o idealismo. Deben plantearse estas cuestiones y las que siguen: ¿Quién está actualmente a cargo? ¿El sí mismo o el patrón compulsivo de condicionamiento del ego? ¿Cuál es el motivo real o quién hay detrás de la acción? ¿Qué parte de mí lleva a cabo el acto de justificar mi acción o comportamiento en este preciso instante? ¿Me estoy engañando intentando satisfacer desesperadamente mis necesidades frustradas de amor y atención? ¿Hago esto para existir a los ojos de los demás? Preguntándose a sí mismos y examinando todas estas cuestiones a fondo se les volverá claro, más allá de toda duda razonable, que la persona real o ego consciente sigue ahí, haciéndose cargo de lo que pasa, o de que alguien dentro de ellos dirige la escena, empujándolos y obligándolos a hacer cosas que realmente no tienen que hacer. Además, deben estar alerta, utilizando a plena capacidad este maravilloso recurso que ya poseen en el seno de su naturaleza. Mediante este vigoroso despertar y la observación objetiva, de instante en instante, los Tres se liberarán de la influencia del autoengaño y, por lo tanto, serán capaces de tener una percepción pura y total o una cognición auténtica y correcta, y finalmente podrán eliminar contaminaciones y distorsiones de todo tipo.

No olvidemos que la atención plena dada a cualquier movimiento o actividad ya sea interior o exterior, o cualquier cosa, aporta luz a la consciencia permitiendo que aumente. Más luz hay, menos posibilidad de autoengaño existe. Por el contrario, más tenue es la luz, más hondo se vuelve el autoengaño. Por esta razón, los Tres necesitan mantener y aumentar la luz de la consciencia, lo más importante en sus vidas, practicando regularmente la atención y aplicando constantemente una consciencia vital a sí mismos, tanto al nivel consciente como inconsciente de sus realidades.

Otra cosa básica para los Tres es prestar una atención vital a su casi continua imagen idealizada, la imagen de éxito, o simplemente autoimagen. Ser conscientes de que automáticamente se transforma en la imagen que crean para moverse y funcionar, o el papel que juegan durante cierto período de tiempo. La práctica de la meditación será separarse a sí mismos de la imagen o el papel, creando una distancia o espacio entre ambas entidades: una, ser una persona real (ego consciente);

otra, la imagen o el papel, sea cual sea el caso. Dicha distancia o espacio claro sólo es posible cuando opera la consciencia y se hace cargo de la vida y de sus situaciones. Por ello, lo primero que hay que hacer es asegurarse de que no hay identificación en marcha, y que hay un claro espacio para el ser desde el que nos movilizamos y nos relacionamos con lo que está sucediendo.

En realidad, a la hora de funcionar y vivir en el mundo, todos jugamos papeles y utilizamos imágenes, y sin ellas no podemos funcionar y, por lo tanto, el mundo se detendría. Pero lo que hay que tener muy claro es el hecho de que no somos el papel representado, y que la imagen es simplemente una máscara que nos ponemos para ciertos propósitos y no somos ella; o dicho de otro modo, no somos lo que parecemos ser. En relación con esto, cuando hacemos el trabajo y hemos completado nuestras tareas, la soltamos o dejamos a un lado y volvemos a lo que realmente somos; aunque en el período de llevar a cabo nuestras tareas y hacer las cosas la persona real sigue ahí, siendo testigo de la acción así como emanando inspiración para el sujeto. Seamos conscientes de este hecho así como de que el vínculo de conexión con la persona real debe todavía prevalecer y de que no hay pérdida de contacto con la esencia mientras funcionamos.

En este caso, comprobamos que la tarea de la consciencia es alimentar con una información adecuada nuestra función ejecutiva o ego consciente, que lleva a cabo las actividades y hace las funciones apropiadas según el papel que uno juega o el trabajo que hace. De este modo, hemos de diferenciar con claridad el papel o la imagen como una cosa y la persona que actúa o la adopta como otra. Hablando de un modo figurado, son dos cosas distintas. Asumamos que es el ego consciente el que se hace plenamente cargo de todas sus actividades y manifestaciones a medida que los Tres emprenden la práctica de la consciencia profunda, momento a momento. Al llegar a este punto, se plantea la pregunta de cómo el ego consciente inicia su existencia. La respuesta más sencilla es: mediante el cultivo de la consciencia y la atención. Cuando desarrollamos constantemente la consciencia y la utilizamos sin cesar, inevitablemente se producen algunos cambios en la red del sistema del ego. Por ejemplo, la rígida estructura de los rasgos del carácter se rompe y los patrones de condicionamiento compulsivos disminuyen y se vuelven menos potentes o pueden ser controlados más fácilmente. A causa de ello, surge una nueva y más brillante luz, se trata de la luminosa luz de la consciencia que brilla y atraviesa el velo de la ilusión o ignorancia para permitir al ego volverse más activamente consciente de lo que ha sucedido y, por lo tanto, adaptarse a sí mismo a los nuevos cambios. Esta disminución eficaz de los patrones del ego y el abandono de sus rasgos estructurales da pie al ego consciente, que puede convertirse en un director ejecutivo de la vida y de la personalidad más sabio, libre y más eficaz. Finalmente, cuando el ego (el sentido de “Yo” que me hace experimentarme tal como soy) ha sido totalmente liberado de toda

contaminación, así como se ha descondicionado plenamente, entonces la nueva identidad surge como función ejecutiva para hacerse cargo de la vida en todos los aspectos de la existencia y en todos los niveles de realidad, tanto humanos como divinos. Se trata del ego consciente; y al alcanzar la iluminación plena este ego consciente, si lo queremos expresar de un modo figurativo, se ilumina también plenamente.

Finalmente hemos llegado a la tercera área en la que los Tres deben meditar con energía: la tendencia a ser adictos al trabajo. Como sabemos, los Tres tienen una gran reputación de trabajar con mucho empeño y de un modo muy eficiente. Les cuesta mucho estar sin hacer nada, y siempre están buscando algo que hacer. Por esta razón, se convierten en adictos al trabajo. Esta tendencia los conduce al éxito en su vida material, aunque a veces han de pagar un alto precio que puede incluir el agotarse hasta el extremo del colapso, ya sea físico, emocional o psicológico. Por lo tanto, la meditación de la visión profunda es muy básica para ellos, puesto que esta práctica pone mucho énfasis en aprender a *ser* y no en hacer. Simplemente siendo y no teniendo mucho que hacer además de observar y experimentar todo aquello que surge dentro, fuera y a su alrededor, los Tres se encontrarán con grandes desafíos a nivel de carácter. Todos los factores de su personalidad aparecerán y se entretendrán en el proceso de la consciencia y se sentirán empujados y tirados en distintas direcciones o se sentirán como si estuvieran en medio de una tormenta.

En este caso el Vipassana (la práctica del conocimiento interior o visión profunda) les instruye a simplemente estar ahí y no hacer nada sencillamente permitir que todos sus rasgos de personalidad, tanto los conocidos como los desconocidos, se muestren y se presenten libremente. Tras atravesarlos de un modo vivencial, existe una posibilidad de cruzar la frontera y de penetrar en una nueva dimensión de la consciencia o un nuevo paradigma (modo de verse a sí mismo y al mundo desde una perspectiva totalmente nueva). Para lograrlo, los Tres deben tomar el compromiso de sentarse quietos de un modo regular unos cuarenta y cinco minutos cada día. Además, el resto del día deben dedicarlo a hacer moderadamente y a ser un poco más de lo que previamente han sido.

Historia

En tiempos de Buda había un monje muy versado en las escrituras, pero que nunca había meditado. Un día se dio cuenta de que se estaba haciendo viejo y que entraba en el último tramo de su existencia, así como que debía adiestrarse en entrenamiento mental mediante la práctica de la meditación. En busca de un maestro apropiado, se encontró con un monje iluminado que

comprendía muy bien su carácter y que le sugirió que buscara instruirse en meditación con un novicio de diecisiete años que vivía cerca. Al principio fue reacio a aceptar su consejo, pues consideró que el novicio era demasiado joven para formar a un monje de sesenta años como él. Sin embargo finalmente decidió seguir la sugerencia del monje iluminado y pidió al novicio que le enseñara el arte de la meditación. Este novicio le dio el siguiente acertijo: “Existe una pequeña colina en la que vive una rata y existen seis agujeros por los que la rata entra y sale normalmente. Lo único que has de hacer es *estar ahí* y *observar* en un estado de alerta por qué agujero sale la rata y poder atraparla sin tapar ninguno de los agujeros, dejándolos todos abiertos”. Al ver que el anciano se quedaba algo perplejo, el novicio le aclaró las instrucciones: “La colina es equivalente al cuerpo físico, mientras que, hablando simbólicamente, la estructura del ego o mente consciente representa la rata. Los seis agujeros simbolizan las seis puertas o canales de los sentidos mediante los que se manifiestan todos los rasgos y patrones del carácter, día y noche. La capacidad de atrapar a la rata, o de estar plenamente en contacto con todos estos patrones de condicionamiento y componentes detallados de la estructura del carácter así como el compromiso firme de ser , constituye la Consciencia o la Atención, una herramienta muy eficaz para la auto-transformación o de cara a producir un cambio en la consciencia”.

Tras haber recibido las instrucciones con explicaciones precisas, el anciano se despidió y se metió en una pequeña cabaña, donde se encerró e inició su meditación diaria. Poco después alcanzó la plena iluminación. (O atrapó la rata al estar plenamente presente y manteniendo la consciencia constantemente. Había vaciado la colina de las modalidades de los sentidos y se transformó totalmente en ese momento y lugar, en cuerpo y mente).

El Eneatipo Cuatro: Buscando la Felicidad a través del dolor

Básicamente, los Cuatro deben superar la tendencia muy enraizada a engancharse al, y lamentarse del pasado y hacer conjeturas sobre el futuro, adoptando una práctica de meditación que ponga mucho énfasis en estar presentes en el momento: o sea, la meditación de la atención. En esta práctica, los Cuatro deben centrar la atención vital en el aquí y ahora, manteniendo el cuerpo y la mente serenos y atentos y con la plena vigilancia para que sean capaces de entrar en la presencia plena y permanecer ahí indefinidamente.

Con esta forma de meditar estamos totalmente abiertos a todo, ya sea oscuro o luminoso, en el tiempo y en la eternidad, puesto que ese momento presente de todo unificado no es sólo una medida de tiempo entre el pasado y futuro, sino de un tiempo eterno a través del que las cosas del

pasado y del futuro pueden verse con, y procesarse naturalmente por, la energía pura y vital de la consciencia impecable, desapegada y sin juicio. Se trata de la herramienta transformadora de la práctica de la visión profunda. Aquí, en la omnipresencia o presencia total del ser indiviso, todas las cosas están incluidas, no quedando nada fuera. Por lo tanto, no hay necesidad de preocuparse de perder nada; y se vuelve totalmente necesario que los Cuatro se convenzan de esta verdad, de modo que no se vean alterados ni por el pasado ni por el futuro, o incluso por una sensación distorsionada de falta en el presente convencional. Lo mejor para saber con certeza si dicha afirmación, tal como la formulada antes, es verdadera o no, es comprobarlo uno mismo mediante el auténtico esfuerzo vivencial.

Escuchemos las sabias palabras de Buda: *No te arrepientas del pasado// No te distraigas con el futuro//Permanece aquí, en el presente y // Contempla a fondo lo que esta pasando.*

El soltar constituye otra práctica básica para los Cuatro, puesto que señala concretamente al abandono del apego al doloroso pasado y las expectativas irreales sobre la bondad del mundo exterior. Al ser la esencia de la práctica espiritual, el soltar combate el apego no sólo a las cosas materiales y no materiales, sino también a las buenas y malas experiencias, así como al anhelo compulsivo y exagerado de ser amado con el fin de sentir el propio valor. Cuando no hay apego, las cosas tienen la libertad de fluir a su modo. Por lo tanto, el apego como fuerte sistema de apoyo y dependencia (que todos necesitamos de niños), funciona en términos de aferrarse sólidamente a las cosas, incluso hasta el punto de crear tensiones, estrés, miedo, dolor y sufrimiento. Por lo tanto, abandonar el apego es la cura permanente para toda enfermedad espiritual y tiene como resultado la verdadera independencia y una libertad sin medida.

Para que el soltar sea eficaz, debe estar presente un agudo conocimiento interior o un ver totalmente claro. Sin este exigente y profundo conocimiento interior en la plena estructura de lo que hay en el momento, no habrá un soltar real. Pero en el momento en que existe este ver total y articulado, el soltar se produce de un modo natural. Por lo tanto, el conocimiento interior y el soltar tienen una relación indispensable e íntima. Para cultivar el conocimiento interior necesitamos meditar en el sentido de estar firmemente en el pleno presente creativo, así como en completa serenidad, tanto física como mentalmente, durante un cierto período de tiempo, o sea, lo suficiente para permitir que se manifieste en una profunda meditación el conocimiento interior a través del campo de energía de la serenidad y el silencio.

Otra cosas que los Cuatro han de tener en cuenta en su meditación, es la tendencia a

quedarse trabados en un estado de gozo, puesto que no les cuesta acceder a él. Una vez alcanzan este estado de bienaventuranza de la consciencia meditativa, simplemente quieren volver a él para estar en dicho estado de gozo siempre que meditan. Lo que vuelve a ser un estado de apego, aunque se trate de un logro positivo y deseable, puesto que sigue siendo una trampa. El convertirse en adicto a este gozo nos convierte en seres espiritualmente dependientes y, por lo tanto incapaces no solo de movernos, sino de llevar a cabo la observación concreta de lo que sucede aparte del mismo estado de gozo. Tras alcanzar este exuberante y elevado estado de meditación, en ocasiones los meditadores se engañan inconscientemente, creyendo que han alcanzado la iluminación. Se trata de una de las diez corrupciones del desarrollo de la visión profunda. Por dicha razón, los Cuatro tendrían que tener en cuenta de que no se apeguen al gozo, sino que simplemente lo experimenten y luego sigan adelante hacia un estado meditativo más profundo y más completo mediante el atento ejercicio de la continua e ininterrumpida observación constante. Al hacerlo, se obtendrán muchas visiones interiores; aunque las visiones conseguidas mediante dichos actos de observación siguen asociadas con el intelecto, lo que podría denominarse “visiones interiores intelectuales”. Sin embargo, son de gran ayuda de cara a la iluminación o *conocimiento real y conocimiento interior* que llevan a la iluminación plena.

Muchos Cuatro meditadores pueden acceder a las visiones interiores sin grandes dificultades, pero no parecen trasladarlas a la práctica de la vida cotidiana, o siquiera utilizarlas como medios eficaces para conseguir la liberación completa de la garra del ego y la plena libertad del ser. Hasta que no aclaremos las visiones interiores y las pongamos en práctica en nuestras vidas reales, se trata de simples visiones interiores y no nos proporcionan ninguno de los beneficios esperados. Por lo tanto, para sacar un pleno provecho de ellos, es absolutamente básico hacer un uso enérgico de las visiones interiores conseguidas ya sea mediante la meditación profunda o mediante una autoobservación aguda.

Historia

En tiempos de Buda vivía un monje llamado Kumara Kassapa. Una noche, mientras meditaba bajo un árbol en un bosque recogido, se le apareció una deidad y le explicó la historia de un hormiguero en forma de montículo. El deva (deidad) dijo: “¡Monje! ¡Monje! Había una vez un hormiguero que humeaba por la noche y ardía de día. Había también un brahmin (persona perteneciente a la clase religiosa en la sociedad India) y un monje; y el brahmin le dijo al monje: “hombre sabio, cava el hormiguero, ve y coge tu pala.” Por lo tanto el hombre sabio empezó a cavar el hormiguero con su pala y encontró un gran tornillo de hierro. Miró vacilante al brahmin, sin saber

que hacer. El brahmin dijo: “¡Sácalo y déjalo aquí!” “¡Sigue cavando con tu pala” Siguió cavando y encontró una rana, una gran rana. Se sorprendió y volvió a mirar al brahmin en busca de guía. “¡Sigue cavando! ¡Deja que salga la rana! ¡Deja que salga del hormiguero! La dejo salir y siguió cavando y encontró una tortuga. Paró de cavar y miró al brahmin y dijo: “¡Vamos sigue cavando!” Siguió y encontró un colador. Tampoco sabía que hacer con él. El brahmin volvió a decir: “¡Sigue cavando!” Siguió cavando hasta llegar a una encrucijada debajo del hormiguero. Miró al brahmin, lleno de dudas y confuso. “¡Vamos! ¡Sigue cavando!” Lo próximo que encontró en el hormiguero fue un matadero. De nuevo el brahmin le dio las mismas instrucciones: “¡Sigue cavando! ¡Deja el matadero!” Siguió y dentro del hormiguero encontró un trozo de carne fresca. No sabiendo que hacer con él, miró al brahmin que le aconsejó: “¡Vamos! ¡Sigue cavando!” Siguió con el brahmin a su lado como siempre, dispuesto en todo momento a aconsejarle cuando estuviera perplejo o tuviera dudas. Lo último que encontró al final del hormiguero fue una cobra. La cobra era muy grande y poderosa y se levantó en el agujero que había hecho, desplazándose de un lado a otro. El monje estaba asustado. Miró al brahmin, y el brahmin dijo: “¡No hagas nada! ¡Deja estar a la serpiente! ¡Házle reverencias! ¡Acógela plenamente!”. Tras haberle explicado la historia, el deva desapareció de repente dejando al monje, Kumara Kassapa, en un estado de total perplejidad sobre el sentido de la historia. Fue a ver a Buda que permanecía en un monasterio, alejado del bosque donde Kumara Kassapa estaba meditando. Entonces, Buda le explicó el significado de todas las partes de la historia (su contenido se encuentra en el libro de Dhiravamsa “Dynamic Way of Meditation.”)

El Eneatipo Cinco: Buscando la totalidad mediante el aislamiento

Como sabemos, una de las características destacada de los Cinco es la curiosidad, un deseo fuerte y puro de conocer o aprender sobre las cosas, que en realidad constituye un rasgo de nuestra ingenuidad humana o mentalidad elevada. Lo que conduce a la omnisciencia o el atributo de tener un amplio conocimiento. Hablando de conocimiento, poseemos tres tipos: uno es el conocimiento adquirido mediante el aprendizaje sistemático y estudiando según el currículo diseñado por un sistema educativo; el segundo tipo de conocimiento se obtiene mediante el pensamiento sistemático y el trabajo de investigación, como pueda ser el conocimiento filosófico, los descubrimientos psicológicos y científicos; y el tercer tipo sólo puede obtenerse mediante la meditación, en particular el desarrollo de la atención y visión profunda. De ahí que la curiosidad auténtica por saber o aprender (la capacidad de ser lo que sabemos o lo que aprendemos) se refiere al deseo inteligente de conseguir un conocimiento interior, el más alto grado de conocimiento que sólo puede obtenerse y desarrollarse plenamente en los seres humanos.

Por dicha razón, el sistema de la práctica de la visión profunda casa perfectamente con el carácter de los Cinco, que también poseen una mente penetrante, muy inteligente y agudamente analítica. Dicha mente, cuando está adecuadamente entrenada a ser consciente y atenta, y está preparada en lo que atañe a la consciencia sutil y el conocimiento puramente visionario, aportará no sólo sabiduría iluminada, sino una libertad de ser y hacer intemporal y sin límites.

Por lo tanto, para llevar a cabo este entrenamiento especial, o práctica, los Cinco, como todo el mundo, deben empezar centrando su atención en el subir y bajar la respiración con el propósito de establecer una mente claramente equilibrada y accesible (samádhi). Una vez se ha alcanzado un samádhi accesible o una estabilidad prácticamente firme de la mente, deben aplicar una consciencia simple, sin apegos y juicios, mediante una observación objetiva de los procesos físicos y mentales, distinguiendo y diferenciando claramente cada uno de los procesos, ya sean físicos o mentales. Dicho de otro modo, mediante esta aguda observación deben ser capaces de escoger precisamente lo que pertenece al cuerpo (o sea, las actividades corporales y las energías que pertenecen al cuerpo, incluyendo el cuerpo sutil) las sensaciones, ya sean agradables o desagradables, o ni agradables ni desagradables, la percepción e ideación que opera a través de las modalidades de los seis sentidos, las formaciones mentales de distintos estados de consciencia y la consciencia misma.

Cada cosa debe verse con claridad y debe registrarse de un modo adecuado; este es el primer paso. Luego, en un segundo paso, debe observarse de cerca la interacción entre los procesos corporales y los mentales, o fenómenos psíquicos, para que puedan comprenderse de un modo vivencial, así como la interdependencia e interrelación de todo lo físico, mental (o psíquico) y los temas espirituales, tal como se revelan a sí mismos en la meditación a dicha mente estabilizada y agudamente observadora, ya sea durante las sentadas formales o en la vida cotidiana real. En este segundo paso, es realmente muy básico romper y separar cada detalle del proceso y su interacción o interrelaciones, de modo que nada pueda llamarse realmente una entidad o cosa en sí misma, sino que sólo se trate de relaciones que prosiguen en un patrón continuo (la continuidad en la que todas las cosas que aparecen se rompe de instante en instante, pero no son vistas por la mente ordinaria) según la ley natural del origen dependiente, la existencia intercomunicada y el cese interrelacionado. Así como la verdad del siempre cambiante, momentáneamente existente y desaparecer temporal de todas las cosas en el contexto de las relaciones o procesos, incluyendo el hecho real del conflicto interno o externo y la falta de una entidad permanente que exista dentro o fuera de los agregados que conforman la noción de un sí mismo o un individuo. Todo ello debe ser observado a fondo y realizado de un modo vivencial mediante la impecable mente meditativa.

Finalmente, llegamos al tercer paso de la práctica de la atención y de la visión profunda en la que los Cinco que meditan entran en el campo de energía de la serenidad, donde todas las partes componentes que crean la noción de una “persona” o un “individuo” desaparecen; el campo de energía de la consciencia espaciosa en la que la visión del vacío fértil empieza a manifestarse y a desplegar la abundancia de ser y el campo de energía de sabiduría sin límites de tipo diamantífero que corta el velo de la ignorancia, desenraizando totalmente la fuerza oscura de la ilusión, transformando radicalmente todas las impurezas u obstáculos y abriendo finalmente la puerta a la iluminación y al nirvana.

En este viaje de descubrimiento (o de desvelar lo oculto) cada punto de contacto interno, tanto en el sentido normal de la mente como en la facultad del sentido infinito, no-físico y no mental, está claramente marcado y cada detalle de manifestación está adecuadamente registrado en la consciencia. Ello se debe a que la consciencia vital, un nivel de consciencia indispensable, nutre constantemente de información a la función ejecutiva de la consciencia, que dirige y es testigo de todo lo que sucede y no sucede. No olvidemos que en cada proceso de la consciencia existe un acto de registrar y de tener en cuenta las cosas y las experiencias; así como los actos de conocer, reconocer y decidir, que son funciones naturales en el flujo de consciencia. Estas deben penetrar también en el campo de consciencia para que uno pueda alcanzar una claridad diáfana, hasta no necesitar añadir ninguna etiqueta a lo que se experimenta en el momento, excepto cuando es absolutamente importante una confirmación. Puesto que el proceso consciente tiene todos los ingredientes exigidos para funcionar y manifestarse, lo que le queda por hacer al meditador es ser simple y estar totalmente consciente de ellos con una clara comprensión del funcionamiento del proceso.

Sin embargo, los Cinco meditadores tienen que tratar con algunas dificultades: una es la tendencia compulsiva a repetir o dar vueltas una y otra vez a ciertos contenidos de la mente en la meditación sentada o caminando. Esta clase de diálogo interno se hace tan convincente que a veces cuesta de abandonar. Aquí vuelve a ponerse en funcionamiento el rasgo de personalidad del retraimiento, en particular el acto de eludir profundizar en una meditación sólida, así como de observar a fondo lo que sucede en el centro psíquico. Permanecer en la superficie y estar siempre en las nubes no constituye un problema exclusivo de los Cinco, sino de la mayoría de los meditadores. Ello se debe a que la mente, al estar bajo la influencia de la insatisfacción, busca siempre alguna satisfacción o gratificación, entreteniéndose en repeticiones de una historia, una fantasía emocionante, un reciente viaje placentero o, incluso un agradable acontecimiento muy lejano en el tiempo. Es un método para ganar tiempo y evitar la meditación real esperando el fin de

la sesión.

El antídoto para esta clase de obstáculo consiste en reforzar y solidificar la concentración, prestando una plena atención vital a la mente taimada con una fuerte determinación de ver precisamente como se mueve y a lo que trata de escapar. Al hacerlo, la mente seguramente se calmará, al igual que una vaca atada a un palo con una cuerda, tras dar vueltas durante un rato incapaz de ir a ninguna parte, se tumbará pacíficamente. Por lo tanto, los Cinco meditadores deben tomarse en serio sus repeticiones compulsivas, o sea, deben tener en cuenta desde un principio de la sesión de meditación que algo de esta naturaleza puede ocurrirles, haciéndoles sentir la necesidad de repetir una y otra vez algunas cosas. Al estar bien preparados para afrontar un obstáculo o un eslabón que ate a la mente a un objeto agradable, serán capaces de desatarlo de inmediato.

Otra traba con la que se topan los Cinco, es la tendencia a adquirir una sabiduría tan sofisticada que en la vida material se vuelve poco práctica, puesto que ven las cosas en términos de abstracción absoluta y en un contexto excesivamente filosófico. Por ejemplo, el budismo Mahayana en un principio había desarrollado la facultad de sabiduría a tal extremo que era casi imposible practicar en el mundo real, porque existía una contradicción entre el deseo de salvar al mundo y el sonido de la sabiduría absoluta resonando en sus oídos, diciéndoles que no hay mundo que salvar puesto que todo es vacío. Frente a este problema insoslayable, se volcaron a la compasión y la utilizaron a tal extremo que el ideal de Bodhisattva se desarrolló ampliamente. Uno de los votos del Bodhisattva afirma con firmeza que éste ofrecerá sus servicios al mundo y no entrará en el Nirvana hasta que todos los seres sensibles, incluyendo la última brizna de hierba, alcancen la iluminación. En relación con esto, es imprescindible que los Cinco unan la sabiduría con la compasión, en el sentido de que estas dos sublimes cualidades del corazón y de la mente se desarrollen equitativamente hasta alcanzar su plena capacidad para conseguir un completo equilibrio; si no es así, se convertirán en áridos eruditos o místicos sin sentimientos.

Historia

Para un modelo de meditación, escuchemos la propia historia de Buda en relación a su búsqueda de la iluminación en el período en que todavía era el ermitaño Gautama. Tras abandonar a sus dos distinguidos maestros, al haber alcanzado todos los logros que ellos podían proporcionarle y no teniendo nada más que enseñarle, el monje Gautama se dio cuenta de que no había conseguido la última meta de la suprema iluminación, que es lo que él buscaba. Por dicha razón, los abandonó y siguió buscando la verdad absoluta experimentando con la austera práctica del ayuno, con la que

tampoco pudo alcanzar sus objetivos. Tras haberse dado completamente cuenta de lo infructuoso de un ayuno tan severo, adoptó el camino intermedio, la práctica entre las dos vías extremas de la autoafirmación del ascetismo y el abandonarse a los placeres de los sentidos. Una bella mañana, mientras estaba sentado bajo el árbol de Bodhi frente al río Neranjará en Bodhagyá (India) una mujer acaudalada, llamada Sujatá, le trajo como ofrenda una bandeja de succulenta comida de la que tomó cuarenta y nueve bocados del más nutritivo alimento (que, tras la intensiva experiencia de la iluminación suprema le mantuvieron vibrantemente vivo durante cuarenta y nueve días sin consumir ningún alimento).

Luego, se acercó con la bandeja al río y la puso en la corriente, mientras planteaba el deseo de que si había una posibilidad de convertirse en un supremo Buda, la bandeja debería ir a contracorriente; pero, en el caso de que no hubiera esperanzas, la bandeja debía seguir la corriente. Tras hacerlo y comprobar que la bandeja iba a contracorriente del río Neranjará, volvió con confianza al árbol de Bodhi y preparó su asiento de meditación con un manojito de hierba gusha que le había ofrecido un campesino con el que se había encontrado a su regreso. A la caída del sol de ese día concreto, antes de meditar, tomó la firme determinación de que no se levantaría de su asiento hasta haber alcanzado la iluminación suprema, sin importar lo que le sucediera, aunque se le secara la sangre y su cuerpo físico se quebrara y rompiera a trozos, por no citar el dolor y el temor que pudieran desbordarle.

En esa noche de luna llena se enfrentó con las fuerzas oscuras más poderosas de Mára (equivalente al Demonio como opuesto a Dios) que, en primer lugar, envió a sus tres hijas bellas para que sedujeran al monje Gautama (Ragá, Tanhá y Arati, que significan lujuria, deseo y aversión respectivamente). El monje Gautama se mantuvo firme en su propósito de alcanzar la iluminación y, por lo tanto, no se vio alterado por sus retorcidas seducciones, puesto que las conocía perfectamente debido a su experiencia personal de cuando era príncipe Siddhartha y llevaba una vida lujuriosa en el palacio paterno. Totalmente defraudado y furioso con el monje Gautama, Mára envió a sus ejércitos por tierra, mar y aire para asustarle mortalmente. Tras visualizar miles y miles de soldados totalmente armados y apuntándole, así como cientos de buques de guerra que avanzaban hacia su árbol de Bodhi, y tras oír el insoportable ruido de los aviones de combate volando en los cielos, a punto de soltar sus bombas sobre él, el monje Gautama se sintió terriblemente asustado, sus manos salieron de la postura de meditación, se apoyaron en sus rodillas y abrió ligeramente los ojos para comprobar si estas cosas estaban realmente sucediendo. Pero fuera no había nada así, todo estaba en paz y tranquilo en los alrededores. Al darse cuenta del hecho de que todas las imágenes que veía eran simplemente la personificación y manifestación de

patrones de energía de un apego muy enraizado y el residuo de los placeres sensuales, así como un profundo sentimiento de aversión o ira y el de profundo temor en el centro psíquico de su conciencia, cerró sus ojos y volvió sin problemas a su profunda meditación. Tras llevar a cabo tan eficazmente el trabajo de transformación en los ámbitos del deseo, la aversión, el apego y el miedo, al amanecer, cuando el sol empezaba a salir y la oscuridad de la noche desaparecía gradualmente alcanzó la iluminación suprema, ahí y ahora, el día de luna llena de Mayo.

El Eneatipo Seis: El Acusador Acusado

Puesto que los Seis son las personas más lógicas e intelectuales y se dedican a razonar y adorar al intelecto, para ellos es básico hacer fundamentalmente una meditación sobre el cuerpo o las sensaciones corporales, más que comprometerse con los procesos mentales. Básicamente los cuerpos de los Seis suelen estar muy tensos y son más complicados en comparación con otros tipos, debido al hecho de que reaccionan siempre a toda clase de cosas que pasan por su cabeza en relación al entorno y al mundo en general. Esta reacción mental, junto con el miedo y la suspicacia, influyen en gran medida en el cuerpo, creando huecos en sus distintas partes hasta el punto de que el cuerpo no puede hacer más que llenar dichos huecos con tensiones físicas y patrones de energía de emociones o sentimientos y de este modo los cubre o los entierra. A causa de ello las partes principales de su cuerpo contienen y transportan los bloqueos psicológicos y emocionales que, a su vez, les motivan a convertirse en su vidas con mayor rapidez en reactivos, así como les obligan de forma compulsiva a ponerse a procesarlos a la hora de emprender el trabajo terapéutico.

El meditar sobre la respiración es bueno para salirse de la cabeza y para calmar la mente discursiva y pensante, pero no es suficiente para los Seis. Deben hacerlo acompañado de un abrirse y exponerse a las sensaciones corporales, experimentándolas y observándolas realmente de la forma más completa posible. Practicando la meditación de este modo, se relajaran más y se liberaran del dominio de la cabeza o estarán en contacto con los patrones de energía enterrados, permitiendo su liberación. Cuando estamos el tiempo suficiente con una sensación corporal (o con cualquier cosa) siempre sucede algo. La razón es que el poder de la presencia y la llama de la atención (la esencia de la práctica de la visión profunda) son fuerzas omnipotentes que rompen los obstáculos y sacan lo oculto al exterior.

Además, los Seis deben practicar la meditación caminando, o un caminar atento, de forma regular, pues ello les ayudará a estar con el cuerpo mediante la consciencia focalizada en el movimiento físico que se produce en relación con el ir y venir de la respiración de la que surgen las

sensaciones, ya sean agradables, desagradables, o ni agradables ni desagradables. En realidad, el ejercicio de caminar atento se considera una de las prácticas de meditación más poderosas, puesto que puede producir los mismos resultados que la meditación sentada, o sea: estabilidad interior, o una mente firmemente estabilizada y conocimiento interior o visión profunda (Vipassana). En la literatura budista comprobamos que muchos monjes y monjas alcanzan la plena iluminación mientras practican la meditación caminando, que, según la práctica tradicional, constituye el ejercicio indispensable y alternativo que acompaña la práctica de la meditación sentada.

Con propósitos prácticos, algunos detalles específicos sobre la meditación caminando atenta son: implica consciencia de una postura, una posición precisa de ciertas partes del cuerpo físico y el movimiento a medida que éste se produce. Este ejercicio incluye la observación de la *interacción* del cuerpo, la sensación, las modalidades de los sentidos, la emoción y los estados mentales. Para empezar debemos ser conscientes de nuestra *postura de pie*, reconociendo de un modo silencioso todo el cuerpo organizándose en la postura; en segundo lugar, centrarnos con claridad en el *propósito de caminar*, en tercer lugar, *llevar a cabo cada movimiento de un modo preciso* en el proceso de caminar, y, finalmente, *ser plenamente consciente de la ejecución del propósito* antes de llevar a cabo cada uno de los movimientos. De este modo, caminamos de un modo consciente con todo nuestro ser, y al mismo tiempo observando todo lo que le acompaña. La experiencia de lo que sucede (patrones de energía como sensación, sentimientos, la red de pensamientos, la interferencia del ego o las subpersonalidades en funcionamiento, y distintas formas de condicionamiento en actuación) debe ser observada de un modo impecable con un escrutinio mental sereno o con una consciencia no-verbal. El estado de *testigo* es la consciencia, una energía luminosa y pura de *Luz* que brilla eternamente mediante los diez mil ojos del vipassana (el ojo de la totalidad), hablando simbólicamente.

Otra forma de meditación de los Seis es el ejercicio de observar intensamente su entorno inmediato, sea el que sea. En particular al salir fuera, en lugar de permanecer en sus cabezas, deben abrir totalmente sus ojos y estar alerta, mirando y observando todo lo que suceda en el entorno y en el mundo que les rodea. De este modo, no estarán tan liados con pequeños fragmentos de su pensamiento, fantasías y proyecciones y serán más objetivos y abiertos con relación a los correspondientes objetos de los sentidos que penetran sus modalidades de percepción. Mediante una observación de esta naturaleza, verán con mayor claridad no sólo las cosas exteriores, sino también las interacciones precisas de su mente con las cosas vistas, oídas, olidas, sentidas y experimentadas. Cuando los Seis se mantienen cada vez más fuera de sus cabezas, las puertas de la creatividad, la sensibilidad, la intuición y el poder psíquico se abrirán, permitiéndoles cosechar los abundantes

frutos de todos estos recursos personales.

En la meditación sentada, tras haber alcanzado un cierto grado de relajación corporal y calma mental mediante la practica de la respiración atenta, los Seis deben centrar su atención de un modo energético en el proceso mental para ver de forma clara como funcionan realmente sus mentes. En lugar de seguir con el pensamiento, el razonamiento o intelectualizar sobre lo que se está experimentando de un modo compulsivo o incluso obsesivo, ya sea abstracto o concreto, deben dirigir su energía a observar de un modo perseverante y silencioso la interacción de las actividades corporales y mentales, así como los procesos reactivos dentro de sus mentes y en sus cuerpos físicos. De este modo, conseguirán no sólo una comprensión más clara y profunda del funcionamiento de sus mentes, sino también un conocimiento interior sobre las realidades y las irrealidades de lo que sucede. En realidad, lo Seis son muy buenos a la hora de adiestrar sus mentes y agudizar su sabiduría mediante la observación perseverante en el espíritu del desarrollo de la visión profunda. Es inevitable que deban prepararse para emprender la dolorosa y dura vía de la meditación puesto que sus sistemas psico-físicos son bastante complicados. Al atravesar un valioso dolor y sufrir con la herramienta transformadora de la consciencia profunda, deben proveerse de sabiduría y volverse personas de conocimiento muy capaces de explicar, y hacer, las cosas con claridad, más allá de toda duda razonable.

Historia

Había un monje budista llamado Mahánága, que equivocadamente, se consideraba uno de los seres iluminados debido a su poderoso intelecto y su conocimiento sin límites. Mantenía que había estado iluminado durante sesenta años y, por esta razón, dejó de practicar todo tipo de meditación. Un día, uno de sus discípulos, Dhammadinná, que acababa de alcanzar la iluminación plena, en su profunda visión comprobó que su maestro estaba muy lejos de lo que proclamaba. Sintiendo compasión por él, Dhammadinná voló por los aires con la intención de echarle una mano. Cuando llegó al lugar en que estaba su maestro era de día, y su maestro descansaba estirado. Tras el intercambio de saludos propio de la disciplina monástica, el anciano Mahánága preguntó la razón de la visita de su discípulo a esa hora tan poco habitual. Dhammadinná le informó de su propósito de hacerle mil preguntas, lo que hizo y a la que el maestro Mahánága respondió de un modo brillante. Luego Dhammadinná le preguntó a su maestro si había hecho alguna práctica de meditación samádi, a lo que respondió afirmativamente. Después, pidió a su maestro que entrara en samádi; tras un rato, se le apareció la imagen de un fiero elefante. Desbordado por el miedo y careciendo de conocimiento interior para manejar esta aterradora imagen, salió repentinamente de la meditación y

empezó a correr. Dhammadinná lo detuvo de inmediato y le confesó la verdad, de que no estaba todavía iluminado tal como afirmaba puesto que seguía teniendo miedo en su psique. Por suerte, el maestro fue lo suficientemente inteligente y humilde frente a un ser iluminado tan poderoso como Dhammadinná. Le pidió consejo y más instrucciones para meditar. Lo que Dhammadinná cumplió plenamente. Poco después, el aciano Mahánága alcanzó la auténtica y plena iluminación mientras llevaba a cabo meditación atenta caminando.

El Eneatipo Siete: Idealismo oportunístico

Como es evidente los glotones tienen una tendencia compulsiva a huir de los compromisos, buscando distintas experiencias e intentando hacer cosas diferentes y llevar a cabo distintos proyectos, la práctica de la meditación es una necesidad básica para constituir la respuesta precisa a esta deficiencia fundamental que subyace al código de la gula. Con la práctica de la meditación, los Siete serán capaces de desarrollar un sentido de enraizamiento, la capacidad de llevar a cabo el trabajo que tienen a mano con pocas dificultades, al tratar las distracciones internas o la consciencia que se entretiene así como las tentaciones externas, puesto que la meditación pone un fuerte acento en centrarse en lo real y estar plenamente en el presente o lo inmediatamente disponible, sin verse barridos por la fuerza instintiva de la gula y la insaciabilidad.

A medida que lo Siete inicien el trabajo básico de la meditación, se darán cuenta del hecho de que todas las experiencias pasan a través del presente, cuando lo capturan y lo viven plenamente a medida que se despliega cada instante distinto. Por lo tanto, no hay necesidad de que intenten cubrir la insuficiencia buscando constantemente cosas futuristas, lo remoto, lo imaginado y lo que está más allá; pues dicha búsqueda sólo serviría para perpetuar su apasionada gula y frustración a la hora de hallar el valor en el presente y lo real. Una vez el estar en el presente se haya establecido de un modo firme y a causa de ello, los Siete se conviertan en omnipresentes, todas las cosas que imaginan o piensan que están lejos y más allá de los límites de lo desconocido aparecerán frente a ellos; justo ahí en el momento presente. Por lo tanto, estarán totalmente presentes, estén donde estén.

La visión profunda o meditación atenta constituye el viaje interior sin ir realmente a ninguna parte o esperar conseguir nada especial, aparte de experimentar sin elegir y descubrir de un modo fresco todo fenómeno, ya sea físico, mental o espiritual que se produzca en el aquí y ahora. En esta práctica, el meditador simplemente proporciona la hospitalidad o atención ininterrumpida para que la fuente de energía trabaje, así como para que los glotones observen detenidamente sus procesos

mentales reales, de modo que puedan discernir con precisión como operan realmente sus mentes. Para ellos será muy sorprendente ver como esta mente simiesca salta de una cosa a otra, siempre mirando a distintos objetos para satisfacer su gula, viajando constantemente lejos, en el ámbito esotérico o paranormal de la experiencia.

Oigamos lo que Buda dice en el *Dhammpada*: La mente parpadeante, difícil de contener, difícil de guardar, // El sabio la endereza, // Como el artesano que hace flechas // pone recta una flecha.

¡El sabio! Se refiere al que posee sabiduría o conocimiento interior. ¿Cómo podemos volvernos sabios o conseguir sabiduría? La respuesta más simple es: mediante la práctica de la visión profunda en la que la atención o la consciencia constituyen la llave para abrir la habitación de los tesoros ocultos donde se esconde la sabiduría semejante al diamante. Como sabemos, la palabra “meditación” simplemente significa el crecimiento mediante el entrenamiento mental. En este proceso de adiestrar la mente, es solamente básico observar todos sus movimientos y actividades para ver de un modo claro y preciso como tienen lugar y se llevan a cabo, de instante en instante, puesto que existen momentáneamente y siguen haciéndolo del mismo modo. Una vez establecida esta aguda observación de la mente y una vez distinguido con precisión y discreción los procesos mentales, la mente estará bajo un control espontáneo y, por lo tanto podremos ejercer de un modo eficaz nuestro propio poder para dirigirla y controlarla de cualquier modo que deseemos. Una mente dominada de este modo y adecuadamente entrenada se torna vigilante de un modo natural y se libera del deseo, la ira y la ignorancia, y por lo tanto nos lleva a la paz, la felicidad y la libertad. Por el contrario, la mente inconstante se aleja, vagabundeando de un lado a otro, a donde desea; aislada y revoloteando en las sensaciones desagradables, como un pez sacado del agua que se echa a tierra, tendrá muchos problemas para permanecer con vida.

Llegados a este punto, es evidente que los Siete deben empezar su meditación centrando una firme atención sobre la respiración, hasta que alcancen la calma física y mental. En el período de concentración, es necesario devolver la mente a la respiración y regresar al presente siempre que la mente oscile. En relación con esto, deben ejercerse regularmente la paciencia y la perseverancia para que el equilibrio interno y la consciencia constante puedan ser cultivadas y dominadas. Entonces, podemos aplicar esta consciencia sin juicios y apegos a cada pensamiento a medida que se presenta, así como a las sensaciones, percepciones o actividad mental a medida que penetra en el campo de consciencia, mientras permanecemos firmemente estabilizados en el presente. La práctica, en relación a la observación objetiva de la mente y sus contenidos mentales, es semejante a

la descrita con algún detalle en el eneatipo Cinco. Los Siete deberán releer la sección de la práctica de la meditación dedicada a los Cinco antes de seguir leyendo.

Me gustaría hacer una observación general. Si vamos examinando la mente y la consciencia, en particular en la meditación, podemos ver qué tipo de mente o consciencia hay y que estado o contenido mental surge con la consciencia. Se observan los detalles del proceso con claridad mental, viendo, reconociendo y comprendiendo todo lo que se presenta a medida que lo hace; a resulta de ello, conseguimos un estado de gozo, raptó y estabilidad interior. Es importante discernir con claridad cada estado que surge con cada consciencia. Si la mente se distrae y se trastorna, nos damos cuenta y sabemos porqué. Si la mente se transforma, sabemos porqué en el instante. Sólo basta saberlo. No nos identifiquemos con ningún estado mental, simplemente debemos discernir cada estado precisamente tal cual realmente es. Al llegar a este punto, no debemos poseer un autoconcepto fuerte; hemos de experimentar el estado en lugar reconvertirnos en él.

En el Buda-dharma no existen palabras para un emoción, sino que todas las emociones se incluyen en los estados mentales y los de la consciencia, como pueda ser la ira, la pereza, la ansiedad, la preocupación, la agresividad, la inquietud, la paz, la tranquilidad, la serenidad, el afecto, la compasión, etc. Esta es la causa de que en el Dharma no haya un término específico para las emociones. Existe un término para el sentimiento (vedaná), pero el sentimiento no es una emoción. El sentimiento, si lo comparamos con la emoción, es muy débil. El sentimiento es simplemente sensación y valoración de la experiencia.

El discurso de Buda sobre la Consciencia de la Mente y Sus Estados, se refiere a ver la mente cuando está liberada; a la libertad de la mente. Sariputta, la mano derecha de Buda, que poseía una sabiduría elevada y profunda hablaba de cuatro características de la libertad. La primera era la inconmensurabilidad. La libertad no puede medirse. Cuando uno alcanza esta sensación de ser libre, no puede ver lo profunda o elevada que es la libertad. Parece abarcar todas las dimensiones. La segunda característica es la nada. Cuando somos realmente libres no podemos decir nada. Ni siquiera tenemos la sensación de “Yo soy libre”. Simplemente existe el estado de ser libre. Nada puede aferrarse y no se puede decir nada al respecto. La tercera característica es el vacío o la vacuidad. Está vacía de contenido, vacía de substancia, y vacía de vacío. Existe una sensación de que no falta nada. Se trata de un lleno, pero no un lleno en el sentido de estar lleno de cosas: lleno en el sentido de ser *abundantemente pleno*. Se trata del *vacío fértil*. La última característica es la falta de señal. No hay signo o indicación. Viajamos sin señales. Nada es significativo o carece de significación, nada nos ofrece una dirección, y no vamos a encontrar ninguna etiqueta, palabra o

símbolo.

Es absolutamente básico comprender de un modo experimental estos cuatro atributos de la libertad, en particular para los Siete, puesto que sus principales errores cognitivos se cifran en una gran confusión entre realidad e imaginación; la confusión entre la experiencia real y la imaginativa llega hasta el extremo de que, con una convicción sólida confunden la última como si fuera la experiencia real. Aunque toda clase de experiencia es real en su propio nivel de realidad, es muy importante y necesario ser capaz de diferenciarlas de un modo claro, para que podamos trazar una línea inequívoca y decisiva entre qué clase de experiencia es real y cual es imaginativa. Esta clase de mirada provista de una absoluta claridad de la consciencia, eliminará la confusión y la ignorancia de una vez por todas. Mientras haya confusión, ello nos indica que la ilusión óptica de la consciencia o fuerza de la ignorancia sigue operando activamente a un nivel profundo de la consciencia, cegándonos y, por lo tanto, impidiéndonos ver de un modo adecuado las cosas como realmente son.

Historia

Es la historia de un Siete que meditaba con su maestro (autor de estas meditaciones) en E.E.U.U. Hacia el final de un retiro, en el que él participaba, di al grupo unas instrucciones específicas para realizar un ejercicio de contacto ocular. Al no poder encontrar pareja para el ejercicio, pues el grupo era impar, decidí hacer el ejercicio con él. Cuando le miré de un modo profundo y penetrante a los ojos, me sorprendió en gran medida ver la red de su mente (la mente del Siete) semejante a la energía de un campo magnético en el que todos los patrones de energía se conectaban sistemáticamente y se entretrejan de un modo ondulante. Existía una energía tan enorme, compacta y casi impenetrable que operaba en dicho sistema mental, que me dejó totalmente perplejo y en paz. Cuando volvimos a la meditación sentada, experimentó su mente de un modo totalmente sereno, algo que nunca hubiera imaginado pudiera sucederle. La serenidad de su mente le tomó por sorpresa.

El Eneatipo Ocho: Intimidando

Los Ocho deben trabajar con ahínco y sinceridad en dos temas básicos. El primero de ellos es el excesivo desarrollo de la acción en el mundo, que es peligrosa y desconfiada; el segundo es un cambio radical de atención y foco, pasando del modo activo al receptivo. Ello se debe a que, cuando nos comprometemos con el mundo exterior, perdemos el contacto básico con el propio sí mismo;

más nos dedicamos agresivamente al desarrollo mundano y ponemos una energía desmesurada en los actos que pretenden lograr algo en el mundo “fuera de aquí”, más nos alejamos del “sí mismo” y de la “esencia”. Más penetramos en el mundo material, más difícil se vuelve volver a nuestro hogar original: nuestra totalidad o el sí mismo real (en el verdadero sentido de totalidad del ser). Lo que se debe al hecho de que tanto ponemos, tanto recogemos, y no hay forma de escapar a los actos, sentimientos y pensamientos que uno fomenta, puesto que se trata de la antigua ley de la causa y el efecto.

Para volver a casa, los Ocho han de preocuparse por la energía y el equilibrio que utilizan a la hora de movilizarse en las actividades de la vida de cada día. Es más importante aún que aprendan a escucharse a sí mismos desde dentro para que no enfermen físicamente, emocionalmente y espiritualmente antes de que pueda cambiar de forma de vida. De ahí que la práctica de meditación diaria sea algo absolutamente necesario para los Ocho, puesto que les ayudará no sólo a regresar al sí mismo y ser capaces de escuchar de un modo eficaz su quieta voz interior, sino mantener sus cuerpos y mentes abiertos, limpios y claros de forma que puedan crear una nueva modalidad para los pensamientos y visiones positivas y, por lo tanto, el amor de sus corazones llene cada fragmento de su realidad.

En este contexto oigamos lo que, de modo elocuente, expresa Edward Bach en su libro *Heal Thyself*: “...la necesidad de buscar en nuestro interior aquellos defectos que poseemos y que nos hacen funcionar en contra de la Unidad y nos desarmonizan en relación a los dictados del alma, así como la necesidad de eliminar dichos defectos desarrollando las virtudes opuestas a ellos... un autoexamen honesto nos mostrará la naturaleza de nuestros errores. Nuestros consejeros espirituales, médicos de confianza y amigos íntimos deben ser capaces de ayudarnos a obtener un cuadro fiel de nosotros, pero el modo perfecto de aprenderlo es mediante el pensamiento sereno y la meditación, y dándonos una atmósfera de paz tal que nuestras Almas sean capaces de hablar mediante nuestra consciencia e intuición, y guiarnos de acuerdo a sus deseos. Si pudiéramos dedicar un poco de tiempo cada día, solos, en lugar tranquilo, libre de interrupciones, simplemente a sentarnos o estar tranquilos, dejando la mente en blanco o pensando de forma serena sobre nuestras tareas en la vida, tras un tiempo veríamos que, gracias a estos momentos, conseguimos una gran ayuda, como si obtuviéramos destellos de conocimiento y guía”.

El paso inicial que deben dar los Ocho en la práctica de la meditación es un simple ejercicio de respiración sentándose quietos, relajados, cerrando sus ojos y respirando con normalidad. Pueden formalizarlo inspirando durante cinco veces, manteniendo la respiración otra cuenta de cinco, y

luego espirando cinco veces. Deberán hacerlo durante algunos minutos y acostumbrarse a este patrón regular de respiración. Luego, seguir sentados y observar de un modo activo y vigilante lo que pasa, en particular en la mente. Podemos considerar los pensamientos como nubes que flotan en un cielo abierto y azul. No nos impliquemos, simplemente observémoslos. Si nos llevan, volvamos a nuestra concentración en la respiración y al contar. Se trata de una práctica básica de la meditación vipassana/samádhi.

Con el segundo paso, los Ocho meditadores, tras tener alguna experiencia de calma interior y estabilidad, pasan a la práctica de la atención estando plenamente con su conciencia en el momento presente, manteniendo sus mentes observadoras y alerta, así como los cuerpos vitalmente despiertos mientras están sentados, caminando, de pie o estirados. El foco está en lo que pasa en ese momento, en el presente. Es también una buena práctica para trasladarla al mundo exterior. Hemos de ser conscientes de cuando estamos preocupados, alterados o atrapados en los pensamientos de lo que podríamos o deberíamos hacer o de lo que alguien nos ha hecho; o cuando nos sentimos inseguros o proyectamos nuestras necesidades en ideas o planes futuros. Este tipo de consciencia es un paso importante para encontrar la paz y el gozo en el mundo del aquí y ahora. Cuando dominemos bastante a fondo este segundo paso, él mismo nos conducirá a modo natural a pasos posteriores sin tener que preocuparnos por lo que sigue. Ello se debe a que la meditación no funciona en términos de una fase a la siguiente, si no que se centra en lo que sucede en el instante, una cosa a la vez, experimentando cada una de un modo pleno: del mismo modo que un águila, que vuela alto en el cielo azul y que con su vista de largo alcance dirige su atención a un lugar concreto en el que se encuentra una presa y no se evade o pierde en la inmensidad de la tierra.

Pasemos a elaborar el concepto de modo activo y modo receptivo. De entrada, debemos entender con claridad que la meditación es un proceso natural que modifica el estado de consciencia variando el foco del modo activo al modo receptivo. Esta práctica pone el acento en dejar estar a la mente pensante (o si lo preferimos apagarla) y en *simplemente ser*. Podemos equilibrarnos, situándonos en un lugar intermedio (el lugar en el que no hay identificación, ya sea con la derecha o con la izquierda, la luz o la oscuridad, lo interior y lo exterior) y ser conscientes tanto del pensamiento racional consciente dirigido hacia el mundo exterior (modo activo) como de las percepciones visuales y creativas, orientadas al espacio (todo es uno) del mundo interior (modo receptivo). No olvidemos que el ser o la esencia sólo pueden conocerse directamente cuando estamos en una actitud mental receptiva y no en la apasionada búsqueda del triunfo, el placer u otros sustitutos para el ser, puesto que dicha búsqueda únicamente perpetuará la ilusión óptica de la consciencia, de modo parecido a cuando Nasruddin buscaba sus llaves en el mercado y no en su casa, donde las había perdido.

Para que esto sea más práctico, los Ocho (y en realidad todos) que viven en un mundo ajetreado, deben dedicar veinte o treinta minutos, una o dos veces al día, a aquietar la consciencia, o a la relajación atenta y a despejar sus mentes de los pensamientos antiguos y congestionados. Podrán comprobar que muchas de las cosas que consideran “deberían hacer” son innecesarias, y las que realmente “deberían hacerse”, a menudo se hacen solas. Han de aprender a guiar sus energías en una proporción equilibrada, más que haberse impelidos a vivir en un mundo fuera de sí mismos y crear ahí amplios estados, mientras su mundo interior está constituido por espacios estériles y ni siquiera tienen consciencia de la situación real.

El Eneatipo Nueve: Seguir la corriente

Debido a su ampliamente enraizada tendencia a no estar atentos a su mundo interior y a su compulsión en relación al autoolvido, los Nueve deben darse cuenta plenamente de que el desarrollo de la atención, la vigilancia y la alerta son los asuntos más básicos y urgentes que deben tener en cuenta, momento a momento. Lo que significa que necesitan, en gran medida, practicar la meditación de la visión profunda en su vida cotidiana, con un compromiso auténtico, para que la estructura definitiva de cara a hacer lo esencial de cada día se establezca firmemente. Como ya hemos aprendido, el verdadero espíritu de la práctica de la visión profunda y de la atención estriba en nuestra perseverancia en estar en un presente pleno y creativo, experimentando y viviendo sin excusas cada instante a medida que se despliega. No estoy sugiriendo que uno deba ir en contra o alejarse de lo que le desafía en el momento, sino que debe de ir hacia la verdadera investigación de los asuntos relacionados con la firme determinación de permitirnos estar totalmente ahí, con todo lo que pasa. No es nada más que un arte de vivir plenamente en el presente momento, así como de capturar el instante junto a todas las cosas que le acompañan. De este modo, se producirá un aumento de la consciencia y ello nos conducirá a sacar a flote nuestro poder y capacidad para estar cada vez más atentos, ser vigilantes y conscientes, de modo que podamos estar cada vez más despiertos a nuestro propio ser y, por lo tanto aumentará el discernimiento del sí mismo y nuestro propio mundo interior. ¡Comprobémoslo!

Para reducir la inercia patológica o indolencia, muy enraizadas en la enfermedad espiritual del sopor y la pereza, los Nueve deben cultivar otros dos factores vitales de la consciencia meditativa: la acción constante de poner la mente en el objeto o el trabajo del presente momento y el acto de examinar lo que se presenta en el instante. El primer factor es semejante al cultivo de la atención en la que uno y su mente se aplican de continuo en todo lo que hacen para permitirse estar

plenamente con ello y mimarlo de un modo cálido y afectuoso, del mismo modo que una abeja hace con las flores; mientras que el segundo factor apunta a la función de consciencia repentina y a la visión interior que mira de un modo penetrante tanto las apariencias como el quid de la cuestión que se presenta a la mente consciente, o el ego sí mismo, en ese momento único.

No olvidemos que la meditación de la visión profunda, o la práctica de la atención, no solo debe hacerse en la tradicional postura sentada en un período de tiempo determinado y un lugar concreto, sino que debe llevarse a cabo en cualquier postura, cualquier lugar y en cualquier momento, cuando lo evidente penetra en la consciencia o exige nuestra atención. Se trata de una herramienta que debe utilizarse de inmediato tanto al trabajar con materiales, las cosas mundanas y los asuntos cotidianos de la vida, como en los asuntos psicológicos y espirituales, el autodesarrollo, autocuración y autotransformación, incluyendo la tarea de intentar encontrar una solución a los problemas personales y conflictos internos.

Evidentemente, este trabajo exige una consciencia vital y un despertar duradero, con el fin de tener éxito a la hora de conseguir unos resultados satisfactorios. La práctica de la visión profunda no es más que mantenerse plenamente consciente y siempre despierto. No hay un tiempo, lugar o circunstancia para confinarla, puesto que se trata de la herramienta más práctica, que está disponible para ser utilizada en todo momento y en todas las situaciones de la vida.

De igual importancia es la meditación sentada regular diaria, que puede ayudar a ponernos en contacto con el sí mismo antes de ir a trabajar o llevar a cabo las actividades de cada día, así como agudizar y profundizar la atención y la consciencia. En esta práctica de sentarse con frecuencia, los Nueve deben empezar permaneciendo con la respiración, experimentando su ir y venir, desde que empieza hasta que acaba, disfrutando de la sensación de flujo eterno de la respiración, y al mismo tiempo observando cada cosa que aparezca durante el período de estar con la respiración. A partir de ahí, simplemente proseguimos prestando una plena atención a la respiración y estamos con ella lo más plenamente posible sin implicarnos con otra cosa, aunque hemos de darnos cuenta de todo lo que sucede y, tras experimentarlo y conocerlo, dejarlo ir. Por lo tanto, sigamos fluyendo con la consciencia simple y desapegada de estar ahí en el presente pleno en el que los pensamientos, sentimientos, sensaciones y distintos patrones de energía pueden aparecer y desaparecer momentáneamente. Dejemos que venga y vayan sin distraernos o dejarnos llevar, o implicándonos innecesariamente con ellos, pero dándonos cuenta y honrándolos de un modo auténtico e incondicional.

Además, hemos de permitir que todos los patrones del carácter del número Nueve se manifiesten a través de la consciencia durante la meditación sentada. La tarea del meditador es reconocerlos plenamente, examinarlos a fondo y mantener un ojo interior observador sobre ellos, en particular aquellos patrones que parecen ser más compulsivos y dominantes, de modo que podamos practicar cada vez más la desidentificación. Si los Nueve (o en realidad cualquier otro meditador) logran comenzar su día reconociendo su sí mismo así como sus patrones del ego, mediante la práctica de un sentarse atento, tendrán la posibilidad de acompañar su vida diaria de la fuerza y la energía vital obtenida a partir de ese profundo contacto consigo mismos, lo que les será de gran ayuda a la hora de mantenerse despiertos y conscientes en el curso de sus actividades. A causa de ello, se sentirán más ligeros, más libres y más espaciosos, tanto interiormente como en relación a su entorno.

Historia

La historia de un monje budista llamado Chulapanthaka, que se unió a la orden monástica a sugerencia de su hermano, que también era monje. Su hermano lo consideraba tonto, torpe y físicamente perezoso, puesto que le costaba mucho aprender cualquier cosa. Su atención era tan pobre, que ni siquiera podía aprender de memoria cuatro líneas de un verso tras intentarlo durante cuatro meses. Confuso, frustrado y autocrítico, se percibía como alguien desesperado y falto de valor par seguir practicando la disciplina monástica. Por lo tanto, un día decidió abandonar la orden y regresar a su vida laica y seguir con la práctica del Dharma en el mundo.

Ese día, muy pronto por la mañana, mientras abandonaba el monasterio se encontró a Buda, que en la puerta, le pregunto cómo le iba y le dijo que hiciera unos sencillos ejercicios de meditación, que él estuvo dispuesto a practicar. Entonces Buda le dio un pañuelo blanco limpio y le dijo que lo restregara por el polvo. Tras hacer esto durante un rato, Chulapanthaka vio que se ensuciaba y miró a Buda que le sugirió que debía lavarlo y luego volverlo a restregar en el polvo mientras recitaba un mantra: Rahoharanam, Rajoharanam, Rajoharanam (que significa limpiar la suciedad).

Hizo este ejercicio repetidas veces durante algún tiempo, hasta que se estabilizó en la meditación y se dio cuenta de lo que realmente Buda quería decir. Luego dejó el pañuelo a un lado, cerró sus ojos, y empezó a dirigir una mirada vigilante a todo el polvo y suciedad que había en su interior mientras eliminaba la inercia de su psique, limpiando toda contaminación mental, una tras otra, transformándose mediante el proceso de esta meditación continua y profunda. En este punto,

Buda lo dejó para acudir a una cita. Estaba programada una reunión de sus quinientos monjes en la mansión de un laico acaudalado, que le estaban esperando. A lo lejos, Buda prosiguió con su misión de pasar parte de su tiempo ayudando a Chulapanthaka, para que profundizara progresivamente en su meditación, hasta que los cinco poderes de la fe, la energía, la atención, la concentración y la sabiduría se hubieran desarrollado totalmente con un completo equilibrio. Finalmente alcanzó la iluminación plena mientras los monjes y Buda seguían tomando su desayuno.

Es interesante destacar que, en el momento de la iluminación de Chulapanthaka, todas las competencias psíquicas y poderes sobrenaturales, no fáciles de conseguir puesto que precisan de un entrenamiento muy largo, complicado y duro, explotaron de repente y, por lo tanto, le permitieron llevar a cabo un milagro extraordinario y convencer a su hermano y otros monjes de su logro final. Además, evidentemente, se destaparon de un modo natural y fluyeron sin fin desde la profundidad de su ser total, el conocimiento interior, la visión, la luz, la sabiduría y el dominio de los cantos y la recitación de Sutras. En realidad, estaba serenamente sorprendido al comprobar todos estos acontecimientos, pero fue más allá de toda duda en su mente siempre nueva y pura, así como intrínsecamente luminosa consciencia.

Por lo tanto, fue invitado a unirse al banquete y, al final de la ceremonia del almuerzo, Buda le pidió que diera un sermón en su honor, lo que hizo con brillantez. Su hermano quedó perplejo y se asombró de ser testigo de tal proeza.

“Llamado o no llamado, Dios está presente”

Carl Jung

“Pedid y recibiréis, buscad y encontraréis, llamad a la puerta y se os abrirá”

Jesús de Nazaret

“Quienes están despiertos viven en un estado de constante sorpresa”

Buda

“El conocimiento de uno mismo no tiene fin; no se llega a una consecución, no se llega a una conclusión. Es un río infinito”

Krishnamurti

14. REFLEXIÓN PERSONAL

Voy a realizar una reflexión personal partiendo de mis conocimientos que tengo del Yoga y Eneagrama, dándome cuenta de que cuanto más leo y estudio sobre el tema menos sé, pues es poco el tiempo que llevo en este mundo y veo que hay mucho donde aprender y vivenciar.

Lo primero que me viene es que todo el Eneagrama es Yoga pues no hay nada que trabaje el Eneagrama que no esté en el Yoga. Ambos vienen de textos antiguos y mucho más antiguos parece ser que son los del Yoga. Además en muchos textos en los que se basa el Eneagrama puede que vengan del Yoga. Cuando habla que la Psicología de los Eneatipos comienza a gestarse a través de estudios realizados en distintos países del mundo, por la recopilación de textos de países orientales, de distintas sabidurías filosóficas y religiosas. Nada de esto me es nuevo para mí cuando comencé a conocer los orígenes del Yoga.

El Eneagrama nos habla de que su esencia “es el conocimiento universal de que todos los seres humanos somos presencias espirituales encarnadas en el mundo material y que misteriosamente compartimos la misma vida y el mismo espíritu del creador”. Tal vez con otras palabras pero, siento, que con el mismo sentido, es el camino del Yoga. Ambos intentan mantenerse al margen de todas las diferencias doctrinales y sirve para todo tipo de personas con distintas creencias. Ambas hablan (pero tal vez con distintos términos) de los aspectos oscuros de la vida del ser humano, de su importancia de no rechazarlos y aprender a aceptarlos para avanzar en el camino de la liberación.

El Eneagrama habla de la importancia del conocimiento de uno mismo de aprender a liberar nuestros pensamientos que no nos ayudan a evolucionar. Lo mismo habla el Yoga pero este va más allá y profundiza en la rigidez no solamente mental sino también física, las tensiones musculares que vamos creando a lo largo de nuestra vida y además nos invita a trabajarla por la senda del Hatha-Yoga.

El Eneagrama reconoce que no pretende ser un camino espiritual completo pero si tiene una gran importancia ya que trabaja en el conocimiento de uno mismo como medio para evolucionar espiritualmente. El Yoga si reconoce ser un camino espiritual completo puesto que abarca toda esta parte del Eneagrama y otras más sendas que iremos viendo. El Eneagrama da mucha importancia a la comprensión de lo experimentado y aquí es donde yo puedo encontrar una pequeña diferencia pues creo que el Yoga le da importancia pero no con la misma intensidad que le da el Eneagrama

(es la base de su trabajo), el Yoga le da importancia pero sería más que la comprensión, que esta bien, la aceptación o una comprensión no “tan racional o mental”, es una aceptación de la vivencia del presente, no tan desmenuzada como el Eneagrama, tal vez el dejarse vivir la experiencia y no comprender “tanto” desde la aceptación de lo que se está viviendo, desde el dejarse llevar por la intuición para transformar la experiencia.

De las diez sendas del Yoga que he estudiando, el Eneagrama podría encajar en:

-Karma-Yoga pues éste parte de una premisa que es “que no estamos predestinados” y el trabajo del Eneagrama también es para ello: poder transformar el pasado y no quedarnos apegados a él. Trabajar de una manera consciente en nuestro presente.

-La senda del Hatha-Yoga no la veo en el Eneagrama. Si es cierto que nos ayudaría de una forma muy pero que muy completa para ese trabajo. Además creo que a lo mejor otra senda no pero esta sería imprescindible para su trabajo evolutivo.

-Laya-Yoga que nos invita a la interiorización para ir eliminando capas de nuestra personalidad con el fin de tocar nuestro Ser. El Eneagrama también quiere eliminar esas capas pero desde otro camino o senda.

-El trabajo del Radja-Yoga tampoco lo veo en el Eneagrama pero sigo diciendo que si sería muy interesante el poder tenerlo en cuenta. Tal vez si podría ser con el trabajo de las meditaciones que se realizan para cada uno de los tipos de carácter.

-Bhakti-Yoga. Tampoco lo veo en este trabajo del Eneagrama.

-Gnana-Yoga. Aquí si que lo veo y bastante. Partiendo de que sabemos que le Gnana-Yoga es el yoga del conocimiento y de la sabiduría, de la evolución a través del trabajo racional y evolución a ir más allá de esta racionalidad, el despertar de la intuición, para ir creyendo lo que uno va experimentando por sí mismo. Aquí si que podría al Eneagrama pues se basa en todo este sendero, del trabajo de la autoobservación y evolución de la persona descubriendo su historia personal.

-Yantra-Yoga. No veo aquí al Eneagrama, como tampoco lo veo con el Kriya-Yoga, Kundalini-Yoga o Mantra-Yoga. Comentando de nuevo que si sería muy importante tenerlo en cuenta y poderlo utilizar en el proceso de trabajo de la persona.

“Somos mucho más que nuestra personalidad” esto nos dice el Eneagrama y también nos lo intenta transmitir el Yoga. Algo más que un conjunto de experiencias y vivencias que hemos aprendido a lo largo de nuestra vida. Hay algo más que nos intentan transmitir los dos.

El Yoga nos habla de los Yamas y los Niyamas dentro de su Asthanga-Yoga, el óctuple sendero del Yoga, el sendero que necesitamos caminar para llegar al Samadhi, o a la Esencia como nos habla el Eneagrama. Son unos principios éticos para todos tanto personales como sociales que nos ayudan a ir desgranando eso que también llaman el Eneagrama y el Yoga, la personalidad o carácter. Tanto los Yamas y los Niyamas entrarían a formar parte dentro del trabajo que realiza el Eneagrama así tendríamos por ejemplo:

Que en los Yamas:

Ahimsa que es la no violencia sería en el Eneagrama el reconocimiento de que me estoy perjudicando y manteniendo una serie de conductas que no me dejan avanzar.

Satya que sería la Verdad, encajaría perfectamente ante la toma de conciencia de ser sincero con uno mismo.

Asteya podría ser viendo la manera como cada tipo se roba tiempo así mismo y las sustituye por otras cosas que no le dejan avanzar.

Brahmacharya que es la castidad, podría ser utilizarla en un período de nuestra vida como trabajo interior para poder canalizar esa energía a favor del estudio del Eneagrama.

Aparigraha que sería la no ambición, el no apegarse a las cosas. Esto es perfecto para el Eneagrama ya que cada carácter tiene sus apegos a determinados pensamientos, conductas y posturas corporales.

Y en los Niyamas:

Saucha, que sería Pureza, estaría bien trabajarla con el carácter del Eneagrama hacia la pureza interior, el aprendizaje de poder ir parando nuestros miedos y transformarlos, la lectura sobre el tema, o aprender del perdón y la sencillez.

Santosha, que es el contentamiento incondicional se podría trabajar en el carácter a través del la austeridad mental, silencio interior y aprender a dar gracias por el trabajo personal que estamos realizando.

Svadhya que es el auto estudio para el desarrollo del sí mismo. Este es el que más llega al Eneagrama ya que de eso trata este trabajo con el carácter, aprender a través del autoestudio, autoobservación a tener una mayor amplitud de nuestro carácter y por lo tanto de nuestra conciencia. Creo que este es el más acertado.

Aunque el anterior pesa bastante, el resto también son importantes pero tal vez lo que nos ayuda a terminar de avanzar, es el Niyama, Ishvara Pranidhana. Abandonarse a la divinidad, a la fe, aprender a confiar en uno mismo pero también en la propia vida que nos va ayudar en nuestro camino. Aprender a soltar el control y confiar. Poder confiar y transformar para el despertar nuestro Ser. Esta fe de la que nos habla el Yoga esta muy implícita en el trabajo con el Eneagrama, en la meta de este.

Los Yamas y Niyamas trabajarían en el Eneagrama en el proceso de toma de contacto del eneatispo y su proceso de romper sus bloqueos, o conductas condicionadas y evolución en la transformación con el fin de alcanzar el Samadhi o el Ser.

Sigo pensando y reflexionando que el trabajo del Eneagrama es un trabajo muy válido que encajaría bien en este sistema milenario del Yoga y que es un trabajo muy importante dentro de un macro trabajo. Ambos son importantes y no tienen porque ser excluyentes. De hecho por lo que yo he leído el trabajo del Eneagrama esta basado en muchos principios de los orígenes del Yoga.

Es como si el Eneagrama desarrollara una parte del Yoga de una forma más minuciosa. El Eneagrama desgrana.

El Eneagrama en los libros que yo he ido leyendo nos habla también del “Sunyata o el vacío brillante”, la silenciosa e ininterrumpida vastedad de la que surge todo, incluidos el conocimiento y la creatividad. Esto es del Yoga y de la filosofía budista.

Sobre el Yoga y Conciencia, éste nos habla de los obstáculos o Klesas que nos impiden avanzar en su evolución hacia el Ser. Estos son Cinco y los resumo en unas pocas palabras:

Avidya, que es el conocimiento falso que tenemos por las influencias de nuestra cultura, genética, educación etc.

Asmita, que es la apreciación falsa que tenemos de nuestra personalidad que es distinta de nuestro ser, ideas que nos hemos creado de nosotros mismos por mensajes que nos han ido enviando y al final nos creemos que sólo somos eso.

Raga, es el obstáculo que nos habla de la necesidad imperante de querer o tener siempre algo, y esto no crea una dependencia.

Dvesha, es el rechazo que hacemos ante una realidad que nos cuesta aceptar y ver, desviando su mirada y sin poder reconocer nuestras necesidades.

Abanivesha, es el obstáculo más enraizado que es el miedo, sobre todo a la muerte. Los miedos están provocados por una ignorancia, desconocimiento que nos produce inseguridad y muy poca paz mental. Los miedos forman parte de todos y es el obstáculo que mas cuesta superar. La forma de trabajarlo es observándolo a través de la conciencia testigo, esto supone práctica de toma de conciencia y aceptación de lo que hay sin reprimirlo. Así es como podemos aprender a transformar el miedo.

Estos cinco Klesas u obstáculos se podrían aplicar perfectamente al proceso de evolución de cada uno de los rasgos de carácter del Eneagrama. Aquí cada tipo tendría su propios Klesas en cada número, cada uno se ha formado una personalidad distinta, se ha tenido que trabajar distintos miedos, se ha identificado con su personalidad, cada uno tiene sus necesidades imperantes particulares, y cada uno le cuesta ver una realidad en su evolución hacía la Esencia.

De todo esto nos habla el Eneagrama en su introducción, de los miedos básicos, de la percepción consciente etc. De hecho, hay un momento en la introducción cuando empieza hablar de los miedos, de la percepción consciente, en los párrafos siguientes habla como si fuera el proceso de trabajo y evolución del Yoga.

El Yoga nos habla sobre la expansión de la Conciencia (que no es alteración de la Conciencia), desarrollo del conocimiento profundo de uno mismo. Una Conciencia libre de fantasías, escapismos que nos acerca a nuestra realidad y al contacto con nuestra naturaleza esencial. El Eneagrama también nos habla de ello pero tal vez utilizando unas herramientas más

reducidas. En este camino, ambos hablan de una confianza profunda en los potenciales de la persona, algo que va saliendo en su proceso de trabajo personal y que le ayuda a superarse y avanzar. En el Yoga la persona va evolucionando y en el Eneagrama la persona va quitándose la máscara del eneatis al que pertenece. Ambos van reconociendo su naturaleza esencial, trascendiendo el conocimiento intelectual y la experiencia dual para dar paso a la comprensión intuitiva que nos llevará a la Esencia. Y no importa lo negativo que uno este o las partes oscuras que puedan salir, reconocerlas es de sabios pues hay un aspecto que permanece sanamente inalterable.

En ambos podemos trabajar con la meditación (Dhyana), así irán surgiendo los contenidos del inconsciente, nuestros miedos, creencias, mecanismos de defensa (que también va identificándose en cada eneatis). Así poco a poco ese inconsciente tomará forma de conciencia y aprenderemos a liberarnos. La transformación se dará en ambos con la aceptación y reconocimiento de uno mismo tal y como es (sin ignorar nuestra parte oscura o que nos cuesta reconocer), sin represión pero si con aceptación de lo que hay, superación y transformación.

El Eneagrama es un trabajo de psicología y el Yoga no es en concreto un trabajo de psicología pero si lo abarca y va más allá. Es un sistema de mejoramiento de la existencia hacia la sabiduría.

Ambos comparten y creen en la naturaleza esencial del hombre. Somos algo más que nuestra personalidad y hay algo en nosotros que es invulnerable, algo puro, LA ESENCIA. Nos identificamos con una pequeña parte de nuestro Ser y la realidad es mucho más amplia.

Ambos también hablan de las pasiones, auténticas causas de nuestra infelicidad: la ira, la envidia, la vanidad, la codicia etc. Son obstáculos aprendidos que nos impiden concentrarnos en nuestro proceso de crecimiento personal para llegar a nuestra esencia. El objetivo sería en ambas pero tal vez por caminos distintos tomar conciencia de ellas y limpiarlas, transformarlas, despertando nuestra sabiduría interna.

El yoga nos dice que si queremos cambiar, crecer y seguir el camino hacia la libertad, tenemos que empezar desde donde nos encontramos actualmente. El movimiento hacia delante tiene que ser regular, realizado con atención, reflexión y gratitud. A medida que avanzamos observamos que nuestros sentidos se van disciplinando y que nuestra mente va sintiéndose menos perturbada. Nuestras actitudes hacia nosotros mismos y hacia otros cambiarán. Observamos que ya no sufrimos como solíamos hacerlo y que el mundo es un buen lugar para estar y realizarse. Este es el viaje de la

reintegración personal. Este viaje de autodescubrimiento nos lo transmite también el Eneagrama cuando tenemos que comenzar a observar nuestro carácter, sus pasiones, sus mensajes, sus condicionamientos etc. Tal vez en el Eneagrama este viaje lo va reduciendo a cada carácter teniendo siempre que comenzar con la identificación de un eneatispo.

En ambos lo importante es estar en contacto con el presente aunque no tanto en el Eneagrama hasta que uno no reconoce su tipo de carácter. A partir de aquí si que es para los dos muy importante ese contacto con el presente y que nuestra mente no este dispersa y apueste por otros estímulos, sensaciones y pensamientos innecesarios.

Observo que el Yoga hace más hincapié, aunque el Eneagrama también, en la importancia de la práctica, práctica y práctica para el avance de la conciencia. Una frase muy sabia que he descubierto en el camino del Yoga es “no te creas nada que no hayas experimentado por ti mismo”, hermosa y sabia frase. Está bien estudiar, leer, hacer cursos pero el verdadero avance es la práctica. Con ayuda de buenos, entendidos y expertos en el tema y si son maestros mejor, pero que lo vayamos experimentando nosotros mismos que somos los verdaderos protagonistas. Así es como aprenderemos a tener otra mirada (cosa que buscan los dos) aprenderemos a transformar energía (nos diría el Yoga). Con el Eneagrama descubriremos el eneatispo y transformaremos la conciencia.

Tanto el Yoga como el Eneagrama nos hablan de la importancia de que en este avance de la conciencia nos necesitamos unos a otros para avanzar. A lo largo de los textos que he leído ambos lo van manifestando. Es un trabajo individual pero también grupal.

El quinto Asthanga-Yoga es el Pratyahara, es un trabajo de interiorización, del control de las percepciones sensoriales, la conciencia de los sentidos y nunca tiene que ver con ningún tipo de anulación o represión de las sensaciones. Es el recogimiento en si mismos libre de influencia y perturbación que provienen del exterior. Recogimiento e interiorización que va caminando hacia el despertar del Ser. Esto que tan detalladamente nos muestra el Yoga, aunque aquí lo digo de una manera muy resumida, en el camino del Eneagrama se podría trabajar con la práctica de la meditación de la que nos aconseja en cada eneatispo, en la observación de las pautas negativas que van generándose con nuestro carácter, para poder tomar conciencia de ellas e ir aceptándolas para transformarlas, nunca ignorarlas, aceptar y observar. Todo esto sabiendo que antes de llegar a la meditación tendremos que pasar por este estado de Pratyahara. Pratyahara nos prepara para Dharana y Dhyana y Samadhi. No se puede entrar directamente en Dhyana sin antes haber trabajado los otros senderos del Asthanga-Yoga. El camino del Pratyahara no es un sendero fácil, es un trabajo

muy minucioso de atención y conciencia, exige estar más en contacto con uno mismo. Esto sin definirlo tan minuciosamente nos deja entrever en el Eneagrama.

El Pratyahara nos dice que es el trabajo de psicología dentro del sistema Yoga, es una psicología que se ocupa del control emocional, psíquico y relacional. Y esto es lo que nos da el Eneagrama aunque luego va ampliándose con el trabajo de las meditaciones y bioenergética (corporal). Estos estudios se han hecho posteriormente.

Ambos nos hablan de la importancia de la meditación (Dhyana) en este camino, aprender a que vayan cesando los pensamientos y condicionamientos mentales para poder dar la bienvenida a otro tipo de conocimiento, el intuitivo. El meditador busca su equilibrio físico y mental y desarrolla una gran comprensión y actitud de ecuanimidad. Además proyecta su conciencia y su actitud de servicio y colaboración para que la vida mejore. Ambos nos hablan de una conciencia que observa todos estos estados y que en Yoga sería la Conciencia Testigo.

El Yoga nos aporta unos elementos básicos para el trabajo de la meditación, como son la postura, respiración, los canales energéticos, el mantra, la pantalla mental etc. Aquí el Eneagrama no especifica nada de esto, tal vez detalla algo en las prácticas de las meditaciones.

Referente al último paso del Asthanga-Yoga, el Samadhi diremos que el Eneagrama le llama la Esencia, el Ser. Y para ambos es un estado de realización total que se consigue en el contacto profundo y real con el propio Ser. Esta capacidad de Ser y de adquirir la verdadera sabiduría es un estado que se va consiguiendo con la propia experiencia, sendero individual y con el desarrollo de la conciencia. No es algo espectacular es un camino de vivencias y trabajo consciente y progresivo. Es un vacío lleno de una infinita plenitud.

En el Yoga, Patanjali nos habla de las categorías del Samadhi, nos comenta que hay tres: Savikalpa Samadhi, Asampragyata Samadhy y Nirvikalpa Samdhi. Es un proceso de evolución en el Samadhi de cómo hay otros subestados que nos llevan a la experiencia del Ser. De estos estados que nos habla Patanjali sería en el Eneagrama de cuando la personalidad se va transformando en Esencia, el proceso evolutivo hasta que la persona va contactando con el Ser. Cómo la persona va poco a poco transformándose en su limpieza del carácter para ir transformando su eneatipo en la Esencia. Siento que hablan los dos de una misma cosa, la evolución espiritual de la persona. En relación a los Yogas Sutras de Patanjali, estos son unos textos muy importantes para el practicante de yoga que recopiló Patanjali para darle forma y coherencia al sistema yoga. Están

divididos en cuatro partes que son:

Samadhi Pada que sería la esencia de todo el sistema Yoga, hacía donde nos quiere llevar el Yoga y consta de 51 sutras.

Sadhana Pada que sería los medios, la práctica para obtener el Samadhi y consta de 55 sutras. Estos corresponden a los cinco primeros senderos del Asthanga Yoga (yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara).

Vibhuti Pada, es la parte de los poderes o potenciales que va sacando la persona con la práctica constante y sólida. Consta de 55 sutras y son los tres senderos restantes del Asthanga Yoga (Dharana, Dhyana y Samadhi).

Kaivalya, es el sendero de la liberación, donde Patanjali habla de los aspectos causales del carácter espacio-temporal, la relación que el individuo guarda con ellos y la forma de desprenderse de esas máscaras y superarlos.

Este último lo identifico yo bastante con el trabajo del Eneagrama, como la persona va tomando conciencia de sus hábitos, respuestas físicas y mentales condicionadas, sus pasiones, características de su rasgo y poco a poco va desprendiéndose de ello y viendo que es algo más que una personalidad o un conjunto de rasgos y poder transformar todo esto en el contacto con la Esencia. También veo que para llegar a éste último hay que pasar por los otros tres pero el Eneagrama se identifica más con esta última parte.

El camino del trabajo de purificación o trabajo personal del carácter estarían implicados los estudios y trabajos de todos los Yoga Sutra de Patanjali. Sería un trabajo a realizar para ir más allá del eneatispo al que pertenecemos.

El Yoga desde su sendero del Hatha Yoga nos dice que nuestro pasado y nuestro presente se ve reflejado en nuestra columna vertebral, con sus bloqueos, rigideces, contracturas etc. Esto no lo menciona el Eneagrama pero cuando trabaja desde la parte corporal, desde la bioenergética hace unas alusiones referente a la parte corporal y como en ella llevamos escrito ese pasado y presente.

Referente a los Chakras, el Eneagrama no hace ninguna alusión al trabajo de estos centros de energía psicofísicos. Lo que si me doy cuenta es que si este trabajo de energía y chakras se

hiciera en él ayudaría a tomar conciencia de una forma más amplia cada uno de las características de cada eneatipo. Por ejemplo en el proceso de despertar de cada chakra, en el chakra Muladhara, que es el chakra raíz, éste está asociado a las pasiones y cada eneatipo tiene sus propias pasiones. Si trabajamos este chakra estaremos ayudando en el Eneagrama a la toma de conciencia y transformación de estas pasiones. Otro ejemplo podría ser con el eneatipo Cinco que tanto le cuesta expresar los sentimientos pues con él trabajaríamos con todos los chakras pero al que más atención le podríamos en su proceso sería a Anahata chakra, el chakra del corazón el que nos ayuda a conectar y equilibrar con nuestros sentimientos. Esto sería desmenuzando cada eneatipo y asociándolo con el trabajo de algún chakra. Aunque lo que veo que los chakras son un proceso de evolución y no se puede trabajar solo con Anahata chakra sino que antes habría que ir comenzando por Muladhara y así ir ascendiendo por cada uno de ellos porque todos tenemos condicionamientos físicos, emocionales y mentales para trabajar en cada Chakra. Todos dependen de todos. Es una energía que lleva su camino de evolución desde su Chakra raíz.

Conforme voy haciendo esta reflexión personal me voy dando cuenta de la magnitud que abarca el Yoga. Veo que ambos nos permiten investigarnos, conocernos e ir descubriéndonos, ambos nos enseñan a ser más creativos, a despertar nuestros potenciales internos, a tomar mayor conciencia de uno mismo, a desarrollar nuestra sabiduría pero veo que el Eneagrama se queda muy escueto para ello. El Yoga nos da todas las herramientas necesarias para ir paso a paso y dentro de ese paso nos aporta aún más herramientas. El Eneagrama sería el desarrollo de un solo paso, que está muy bien.

También pienso que si quisiéramos hablar de yogaterapia como la aplicación del yoga para las distintas disfunciones o enfermedades en los diversos aspectos psicofísicos. Se podría aplicar un trabajo individual y minucioso teniendo en cuenta el eneatipo su grado de “sufrimiento” o de “rigideces psico-mentales”, como está su cuerpo y donde están sus mayores bloqueos, donde trabajar para ir deshaciendo sus corazas psico-musculares.

Estoy segura que hay temas que se me escapan en la relación del Yoga con el Eneagrama pero hasta aquí he llegado y conforme siga avanzando nuevas cosas iré descubriendo, el camino del Yoga y del Eneagrama abarcan mucho más de lo que aquí hay escrito y este trabajo se podría ir ampliando conforme vaya aprendiendo, estudiando y vivenciando.

Para ir finalizando esta reflexión escrita comentaré que no ha sido un trabajo cualquiera pues a la vez que estoy leyendo y trabajando me estoy cuestionando mi propio proceso personal. Voy

tomando conciencia de mi eneatispo, me voy implicando con el Eneagrama. Y con el camino del Yoga me ocurre lo mismo. Reconozco que no estoy trabajando desde la distancia sino que indirectamente me estoy poniendo yo en este trabajo y esto me ha hecho en algún momento tener que parar y respirar profundamente. El trabajo con el Yoga lo percibo más completo, abarca muchos más senderos para poder trabajarse, siendo el Eneagrama un trabajo muy válido pero que es un trozo de pastel dentro de una tarta. Es una parte del Yoga pero desmenuzada que tal vez el Yoga confía que se puede llegar al mismo lugar sin necesidad de clasificaciones o rasgos de carácter. Tal vez el Yoga confía que la persona con sus potenciales internos pueda descubrir este camino por si mismo o que a veces no es necesario saberlo todo detalladamente pues también puede ser que nuestra mente nos pueda jugar una mala pasada e imaginar y creernos cosas que no han sido y las hemos estado alimentando durante mucho tiempo. También podría ser que todo esta bien, y que a las cosas hay que darles la importancia en su justa medida, no se!, estoy caminando, estoy en mi proceso que voy viendo que también es el proceso de todos.

15. MÚSICA

EL CANTO DEL LOCO

El Canto del loco era un grupo español de música pop rock. Estuvo activo hasta el 2010. Los álbumes que publicaron fueron: *Más*, *Estados de animo*, *Zapatillas* y *Personas*. La canción que he escogido pertenece a este último disco.

He elegido esta canción, “*Corazón*” porque un día la estaba escuchando con mi hijo y me llamo la atención puesto que toca un tema que nos obstaculiza el proceso de avanzar en nuestro crecimiento personal y que en yoga le llamamos klesa (obstáculo). De los cinco klesas que hay el que más cuesta desenraizar es el miedo (abinivesha). Y a ello va dedicada la canción. Con el miedo no podemos avanzar en la toma de conciencia de nuestro proceso personal. El miedo nos puede paralizar y no dejarnos evolucionar. Me llamó la atención que un grupo de música pop rock escribiera esta letra para los jóvenes, para los adolescentes etc.

Pienso que la letra nos quiere transmitir que el miedo no nos deja avanzar en vivir la vida y que uno no tiene que ser violento consigo mismo, aprender a respetarse y no entrar en la culpa. Poder atravesar los miedos es lo que nos hará superarnos. Aunque la canción está dirigida a un público adolescente, pienso puede encajar en cualquier edad.

Es hermoso ver que la gente joven ya se cuestiona estas cosas a través de las canciones, que es importante atravesar los miedos para entregarnos a la vida.

Todas las canciones que pertenecen al álbum “*Personas*” están llenas de un contenido muy interesante, de aprender a tomar conciencia de la vida, es muy gestáltico. Me llamó la atención bastante cuando lo escuché en su día y ahora que lo he vuelto a escuchar me decidí a incorporarlas al trabajo. Los temas que he elegido son:

-“Eres tonto”, muy buena canción para aprender a despertar a la vida.

-“Peter Pan”, es una de mis preferidas pues me ha enseñado que la vida tiene sus fases y que hay que aprender a vivirlas y no engancharse a ellas.

-“La vida”, esta canción me ha transmitido palabras como confiar, valorar, respirar, etc.

-“Personas”, que somos pequeños y grandes, somos solo personas.

CORAZÓN

Con miedo despiertas, cada mañana
Con miedo tu empiezas, con miedo tu juegas
Con miedo a vivir, tu tienes miedo a vivir
Ahhh, es una pena, y sí, tu tienes miedo a vivir
Con miedo despiertas, cada mañana
Con miedo tu empiezas, con miedo tu juegas
Con miedo a vivir, tu tienes miedo a vivir
Con miedo tu sacas todas las palabras
Con miedo te expresas, con miedo a ser nada
Con miedo a vivir, tu tienes miedo a vivir
Estas enfadado con todo lo que hay cerca de ti
Nunca te has gustado, y vives exigiéndote al máximo siempre,
tu solo eres culpable de que ahora tu te veas así.

**CORAZÓN, AHORA TIENES QUE PEDIRTE PERDÓN
POR CREERTE SIEMPRE FEO Y CULPABLE
Y SUFRIR CADA VEZ QUE SALE EL SOL
CORAZÓN, CORAZÓN, AHORA TIENES QUE PEDIRTE PERDÓN
POR CREERTE SIEMPRE FEO Y CULPABLE
Y SUFRIR CADA VEZ QUE SALE EL SOL
CORAZOOOOON!!**

Con miedo te acuestas sin decir nada
Con miedo tu sueñas, con miedo te entregas
Con miedo a vivir tu tienes miedo a vivir
Con miedo tu sacas todas tus entrañas
Con miedo tu observas, Con miedo a ser nada
Con miedo a vivir, tu tienes miedo de ti
Estas enfadado con todo lo que hay cerca de ti
Nunca te has gustado, y vives exigiéndote al máximo siempre
tu solo eres culpable de que ahora tu te veas así...

CORAZÓN.....

ERES TONTO

Esta historia que te cuento es como un grito
Una voz desesperada que grita pidiendo auxilio
Auxilio por no ver nada que me llene en el camino
Auxilio por ver que hay mucha falta de cariño

Me paro y me pregunto por qué no vives
Rodeado de mas verdad y buscando desequilibrio
Que te llene de valor y que te quite del suicidio
No tener que depender para sentirte mas querido

Usando menos el coco y un poquito mas la piel
Ya que somos lo que somos y si no lo quieres ver

Eres tonto!

Si no te gustas es que no estás vivo

Eres tonto!

Pero eso es algo que nació contigo

Y mañana al despertar, saltar de la cama

Luchar tu mañana, mirar a la cara

Que no eres nada

Eres tonto!

Salir a la calle sin la tontería

Sacando de dentro entera tu vida

Entera tu vida

Parece que esta de moda ir de tontito
Aparentar ser la persona que siempre tu habías querido

¿Por qué no te quieres aunque sea solo un poquito?

¿Por qué no eres tu mismo y no algo parecido?

Usando menos el coco y un poquito mas la piel

Ya que somos lo que somos y si no lo quieres ver

Eres tonto!

Si no te gustas es que no estás vivo

Eres tonto!

Pero eso es algo que nació contigo

Y mañana al despertar, saltar de la cama

Luchar tu mañana, mirar a la cara

Que no eres nada

Eres tonto!

Salir a la calle sin la tontería

Sacando de dentro entera tu vida

Entera tu vida

Ehh!

Eres tonto!

Y mañana al despertar, saltar de la cama

Luchar tu mañana, mirar a la cara

Que no eres nada

Eres tonto!

Salir a la calle sin la tontería

Sacando de dentro entera tu vida

Entera tu vida

PETER PAN

Un día llega, mira calma mi Peter Pan
hoy amenaza aquí hay poco que hacer

Me siento como en otra plaza
en la de estar solito en casa
será culpa de tu piel

Será que me habré echo mayor
Que algo nuevo ha tocado este botón
para que Peter se largue

y tal vez viva ahora mejor
más a gusto y mas tranquilo en mi interior

que campanilla te cuide y te guarde

a veces gritas desde el cielo
queriendo destrozar mi calma
vas persiguiendo como un trueno
para darme ese relámpago azul

ahora me gritas desde el cielo
pero te encuentras con mi alma
connmigo ya no intentes nada
parece que el amor me calma.. me calma

si te vas muy bien llévate la parte que me sobra a mi

Si te marchas viviré con la paz que necesito

Y tanto ansié

Mas un buen día junto a mi
Parecía que quería quedarse aquí
No había manera de echarle

Si Peter no se quiere ir
La soledad después querrá vivir en mi
La vida tiene sus fases, sus fases

a veces gritas desde el cielo
queriendo destrozar mi calma
vas persiguiendo como un trueno
para darme ese relámpago azul

ahora me gritas desde el cielo
pero te encuentras con mi alma
conmigo ya no intentes nada
parece que el amor me calma..

a veces gritas desde el cielo
queriendo destrozar mi calma
vas persiguiendo como un trueno
para darme ese relámpago azul

ahora me gritas desde el cielo
pero te encuentras con mi alma
conmigo ya no intentes nada
parece que el amor me calma.. me calma

cuando te marches creceré
recorriendo tantas partes que olvide
y mi tiempo ya lo ves
tengo espacio y es el momento de crecer

si te machas viviré
con la paz que necesito y tanto ansié

espero que no vuelva más
que se quede tranquilito como esta

que ya tuvo bastante

fue tiempo para no olvidar
la zona mala quiere ahora descansar
que campanilla te cuide y te guarde

LA VIDA

Y poco a poco yo le planto cara al miedo
quité cobarde, por "yo quiero, puedo hacerlo"
y confiar, y salir de mí escondite así sin más
estar tan solo y no gustarme fue el lamento
el lado fácil de perderme hasta el respeto
y yo soy más, no soy solo un comentario
valgo más!!!

Y AL DESPERTAR, LA VIDA ME REGALA OTRO COLOR
LA VIDA QUE ES IGUAL QUE UNA CANCION
TAN LLENA DE RECUERDOS Y DE VOZ !!

La vida es esto a pesar de mis complejos
quererme a muerte y poder querer al resto
Respirar, que me salga desde dentro y de verdad
Que ser feliz es solo un sueño un falso invento
que solo existe poder serlo por momentos
nada más, que es la vida es lo mas grande
es la verdad !!!

Y AL DESPERTAR, LA VIDA ME REGALA OTRO COLOR
LA VIDA QUE ES IGUAL QUE UNA CANCION
TAN LLENA DE RECUERDOS Y DE VOZ !!
Y AL CAMINAR LA VIDA QUE ME ENSEÑA LO QUE SOY
LA VIDA QUE DEVUELVE LO QUE DOY,
LA VIDA QUE ME INDICA DONDE VOY !!

PERSONAS

Miro ahora a mi alrededor
veo miles de vidas que no se como son
cada uno su historia cada uno su Rol
SOMOS SOLO PERSONAS!!

Unos que viven mejor
porque usan el afecto como el primer valor
otros que andan a golpes con su corazón
y no cuidan su vida!!

Solo quiero regalar
un trocito de mi verdad
solo quiere entregar
todo lo que he pasado lo que llevo guardado en mi!!

SOMOS UN TROZO DE VIDA
LA PARTE MAS VIVA DEL GRAN UNIVERSO
Y TAMBIEN LO PEOR
VIRTUD Y CAIDA
VERDAD Y MENTIRA
CONPACIDAD DE DAR AMOR
ESO ES LO QUE QUEDARA

Somos un trozo de amor
como un saco de llanto de risa y temor
somos muchas películas distingo guión
somos sólo personas!!

Unos que quieren ser dios
otros viven contentos siendo lo que son
otros luchan su trozo otros lloran su horror
que somos solo personas

Solo quiero regalar
un trocito de mi verdad
solo quiere entregar
todo lo que he pasado lo que llevo guardado en mi!!

SOMOS UN TROZO DE VIDA
LA PARTE MAS VIVA DEL GRAN UNIVERSO
Y TAMBIEN LO PEOR
VIRTUD Y CAIDA
VERDAD Y MENTIRA
CONPACIDAD DE DAR AMOR
ESO ES LO QUE QUEDARA!!

16. BIBLIOGRAFÍA

- Don Richard Riso y Russ Hudson. “La sabiduría del Eneagrama”
- Claudio Naranjo. “Caracter y Neurosis”. Ediciones La Llave.
- Helen Palmer. “El Eneagrama”. Los libros de la Liebre de Marzo
- Juan José Albert Gutiérrez. “Ternura y Agresividad, Carácter: Gestalt, Bioenergética y Eneagrama”. Mandala Ediciones.
- Carmen Durán y Antonio Catalán. “Eneagrama, los engaños del Carácter y sus antídotos”. Editorial Kairos.
- Renee Baron y Elizabeth Wagele. “ El Eneagrama: guía fácil y divertida”. Editorial Neo Person.
- Dhiravamsa. “Meditación Vipassana y Eneagrama, hacía un desarrollo humano y armonioso”. La Liebre de Marzo.
- Danilo Hernández. “Claves del Yoga, teoría y práctica”. La Liebre de Marzo.
- Temas extraídos de los Seminarios de la formación de profesores de Yoga de la Escuela Yoga Dhyana. Juan Ortiz y colaboradores.

CD CANCIONES DEL ÁLBUM *PERSONAS*