

## Eneagrama y Yoga

- Dentro del programa general de formación hay un espacio dedicado al crecimiento personal, trabajo base para cualquier persona, sobre todo los que trabajamos con personas en cuanto a la salud o la vía espiritual.
- Para un profesor de Yoga ha de ser básico su crecimiento personal, posibilidad de reflexionar sobre sus actos, sobre sus sentimientos, sobre sus ideas que guían su vida. Repensar su modelo de vida, sus objetivos, su armonía entre las diferentes partes. Ha de ser la tierra fértil que haga florecer después el desarrollo espiritual. Lo espiritual no lo podemos entender como cúmulo de técnicas exóticas, poderes varios, ensalada de frases sabias, rituales complicados, etc, etc, por poner una caricatura, sino como presencia, capacidad de escucha, de autotransformación, servicio, amor, etc. y esto no se consigue sólo con posturas y recitamientos.
- La Tradición habla de svadhyaya, conocimiento de uno mismo, a través de las escrituras sagradas.
- Hoy en día tenemos muchas herramientas de conocimiento de uno mismo. Los espacios terapéuticos de uno y otro signos son espacios creativos, de limpieza, de perdón, de superación, de sinceridad, de comunicación, etc, donde el terapeuta no es, en principio, cómplice del autoengaño, y es ayudador del proceso de consciencia. Tal vez la terapia o la orientación sean mucho menos importante que la experiencia del terapeuta, la calidad de relación de éste, su habilidad para hacer de espejo, etc.
- Pero también están –cada cosa en su

momento— los buenos libros, la relación personal con los maestros, los profesores, los amigos, hasta los grandes viajes son medios de autoconocimiento.

- El eneagrama ha sido para mí un gran medio de autoconocimiento, mucho menos teórico que vivencial.

- Si bien es cierto que me entró primeramente como una curiosidad más, ¡ah! esto parece interesante. Después fue como una encerrona, un laberinto del que no se podía salir hasta encontrar la clave. La clave, por supuesto, es uno mismo, son los mecanismos de defensa, las estrategias de poder, las justificaciones que son como las curvas y las encrucijadas de ese laberinto donde nos encontramos.

- A la pregunta inocente, ¿Y yo, qué tipología debo ser?, le sigue un proceso de escucha, de reconocimiento, de humildad imparabile. No se puede salir airoosamente con yo no me identifico con ninguno, o yo ya me conozco.

- El punto de partida es el mismo que en todas las tradiciones y es la pérdida del paraíso. El ser humano escindido, desconectado de su propia esencia está dormido creyendo que está viviendo la realidad. O está buscando un tesoro fuera cuando de verdad lo tiene dentro. En el Tarot se representa al loco con una venda en los ojos símbolo de su ceguera, también se le representa a punto de caer en un precipicio. La simbología redundante en lo mismo, un ser dormido, vendado, con un animal que le desgarrará las vestiduras señalando el desconocimiento de sus impulsos interiores. Un ser inconsciente que a la vez no es consciente de su inconsciencia.

- En el lenguaje actual podríamos asimilar el término de inconsciencia con el de

neurosis, como hace Claudio, citando a Shapiro que dice que la neurosis consiste en determinadas formas restrictivas y generadoras de conflictos con las que actúa la personalidad. De tal forma que la personalidad reacciona en contra de sí misma.

En todo caso un neurótico es aquel que no está en su propio centro, que actúa a la luz de parámetros exteriores, que se envuelve de fobias o ansiedades. Manías, a veces, que exorcizan los propios temores internos, la propia interioridad vista como peligrosa, monstruosa, repugnante, etc.

**Por Julián Peragón**

---