

Eneagrama: esquema pasiones, fijaciones y evitaciones

Ver en PDF:

[Enea_esquema_cat](#)

[Ene_esquema](#)

Gracias a Lluís Rissech por plasmarlo en este esquema.

Presentación del Eneagrama

A cualquier persona ha de ser básico el Eneagrama para su crecimiento personal, en la 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 hindú, en el yoga, se habla de svadhyaya, conocimiento de uno mismo, a través de las escrituras sagradas. San Clemente decía "si te conoces a tí mismo

conocerás a Dios". El Oráculo de Delfos también decía que quien se conoce conoce a los dioses. Toda la Filosofía Perenne habla de ese descubrirse a sí mismo.

- 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 desgarrar 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

Eneagrama, bibliografía

Siempre dije que el Eneagrama no se puede aprender con los libros, como la mayoría de cosas, porque es un arte de la observación y necesitas vivirlo en propia carne como hice con Claudio Naranjo hace ya muchos años. Sin embargo, los libros

ayudan a poner orden y a dar matices, ayudan, por así decir, a dar luz a la vida vivida, a certificar aquellas intuiciones que uno va adquiriendo. Pero es mejor no empacharse de ellos.

El primero que yo leí fue, lógicamente, **Carácter y neurosis** de Claudio Naranjo, editorial La Llave. Es un libro referencial y profundo, erudito y difícil, y me sirvió para rellenar los apuntes de Claudio que eran un poco más dispersos. Pero no os lo recomiendo de entrada.

No obstante, si queréis algo de Naranjo, ya que es el padre del Eneagrama moderno al insertarlo en un lenguaje psicológico más riguroso que la mera tradición, podéis leer **El Eneagrama de la sociedad**. Editorial Temas de Hoy. Pero no permite un estudio en profundidad.

Más adelante, me llamó la atención un libro más asequible y bastante pedagógico, y lo aconsejé durante un tiempo en mis cursos de Eneagrama, es **El Eneagrama de las relaciones** de Mari-Anne Gallen. Editorial Desclee de Brouwer.

Pero si ahora tuviera que aconsejar un único libro para entender bien el Eneagrama, sin duda, diría **La dimensión espiritual del Eneagrama** de Sandra Maitri. Editorial Liebre de Marzo. Tiene un lenguaje claro y profundo, recoge la tradición de Claudio y otros autores como Almaas.

Pero si con los apuntes de clase tenéis bastante y queréis un libro de bolsillo para entender las claves de cada uno de los tipos, tal vez aconsejaría **El Eneagrama esencial** de David N. Daniels y Virginia Ann Price. Editorial Urano.

Y, evidentemente, hay hoy en día infinidad de libros del Eneagrama aplicados a la empresa, a las parejas, etc, etc y que hay que revisarlos bien antes de comprarlos, como todo.

Espero que hagáis un buen viaje al interior del laberinto de vuestro carácter.

Test de reconocimiento del Eneatipo

Lee con detenimiento cada tipo y reconoce en esencia dónde te sientes ubicado. Procura no mirar la solución hasta el final.

A Enfoco las cosas con la actitud o todo o nada, sobre todo en los asuntos que me importan. Valoro muchísimo ser fuerte, sincero y fiable. Me muestro tal como soy. No me fio de los demás mientras no hayan demostrado que son dignos de confianza. Me gusta que sean francos conmigo, y sé cuando alguien disimula, miente o trata de manipularme. Me cuesta tolerar la debilidad en las personas, a menos que entienda el motivo de esa debilidad o vea que la persona hace algo al respecto. También me cuesta acatar órdenes o seguir instrucciones cuando no respeto o no estoy de acuerdo con la persona que está al mando. Soy mucho mejor cuando tomo el mando yo. Me resulta difícil no expresar mis sentimientos cuando estoy enfadado. Siempre estoy dispuesto a defender a mis amigos y seres queridos, sobre todo si considero que se los trata injustamente. Puede que no gane todas las batallas con los demás, pero ellos sabrán que he luchado.

B Particularmente doy muchísimo valor a la corrección, y procuro vivir a la altura de esos valores. Me resulta fácil darme cuenta de lo que está mal en las cosas cuando no son correctas, y tampoco me cuesta ver cómo se podrían mejorar. Algunas personas podrían considerarme demasiado crítico o exigente, pero es cierto que me resulta difícil pasar por alto o aceptar las cosas cuando no están hechas correctamente. Me enorgullece pensar que si me responsabilizo de realizar un cometido se puede tener la seguridad de que lo haré bien. A veces siento resentimiento cuando las personas no tratan de hacer bien las cosas o cuando actúan de modo irresponsable o injusto, aunque normalmente trato de no manifestarlo abiertamente. Para mí el trabajo está antes que el placer y reprimo mis deseos, cuando es necesario, para cumplir con mis obligaciones.

C Creo que soy capaz de ver todos los puntos de vista con bastante facilidad. Incluso a veces puedo parecer indeciso, porque veo las ventajas y desventajas de todos los lados. Esta capacidad me es útil para ayudar a las personas a resolver sus diferencias, a veces me lleva a percibir las posturas, asuntos y prioridades particulares de otras personas mejor que los míos. No es difícil que me distraiga e interrumpa cosas importantes que estoy tratando de hacer. Cuando me ocurre eso mi atención suele desviarse hacia tareas triviales sin importancia. Me cuesta saber qué es verdaderamente importante para mí, y evito los conflictos accediendo a los deseos de los demás. Se me suele considerar una persona acomodada, complaciente y agradable. Hacen falta motivos muy serios para que demuestre mi enfado abiertamente a alguien. Me gusta que la vida sea agradable, armoniosa y que los demás me acepten.

D Soy sensible a los sentimientos de los demás. Sé ver lo que necesitan, incluso cuando no los conozco. A veces es frustrante ser tan sensible a las necesidades de los demás, sobre todo de su dolor o infelicidad, porque no puedo hacer por ellos todo lo que me gustaría. Me resulta fácil dar de mí, pero a veces quisiera ser capaz de decir no porque acabo poniendo más energía en cuidar de los demás que de mí mismo. Me duele que las personas crean que quiero manipularlas o controlarlas cuando lo único que trato de hacer es comprenderlas y ayudarlas. Me gusta que me consideren una persona buena y afectuosa, pero cuando no se me toma en cuenta o no se me valora puedo ponerme muy emotivo e incluso exigente. Las buenas relaciones significan tanto para mí, que estoy dispuesto a trabajar muchísimo para tenerlas.

D Soy sensible a los sentimientos de los demás. Sé ver lo que necesitan, incluso cuando no los conozco. A veces es frustrante ser tan sensible a las necesidades de los demás, sobre todo de su dolor o infelicidad, porque no puedo hacer por ellos todo lo que me gustaría. Me resulta fácil dar de mí, pero a veces quisiera ser capaz de decir no porque acabo poniendo más energía en cuidar de los demás que de mí mismo. Me duele que las personas crean que quiero manipularlas o controlarlas cuando lo único que trato de hacer es comprenderlas y ayudarlas. Me gusta que me consideren una persona buena y afectuosa, pero cuando no se me toma en cuenta o no se me valora puedo ponerme muy emotivo e incluso exigente. Las buenas relaciones significan tanto para mí, que estoy dispuesto a trabajar muchísimo para tenerlas.

E Ser el mejor en lo que hago es un poderoso estímulo para mí, y a lo largo de los años he recibido muchísimo reconocimiento por mis logros. Trabajo intensamente y tengo éxito en casi todo lo que emprendo. Me identifico profundamente con lo que hago, porque en gran medida creo que la propia valía se basa en lo que uno realiza y el reconocimiento que obtiene por ello. Siempre tengo más cosas para hacer de las que es posible llevar a cabo, de modo que suelo dejar de lado los sentimientos y la reflexión sobre mí mismo para lograr mis objetivos. Dado que siempre hay alguna actividad que realizar me cuesta quedarme sentado sin hacer nada. Me impaciento con las personas que me hacen perder el tiempo. A veces prefiero hacer yo un trabajo que alguien está realizando con demasiada lentitud. Me gusta sentir y dominar cualquier situación. Si bien me gusta competir, también soy buen jugador de equipo.

F Yo me describiría como una persona callada y analítica que necesita más tiempo a solas que la mayoría de las personas. Normalmente prefiero observar lo que ocurre en lugar de estar metido en el medio. No me gusta que me impongan demasiadas exigencias ni esperen que sepa y diga lo que siento. Soy más capaz de conectar con mis sentimientos cuando estoy solo que cuando estoy con otras personas, y suelo disfrutar más con las experiencias cuando las estoy reviviendo que cuando estoy pasando por ellas. Casi nunca me aburro estando solo porque tengo una vida mental activa. Para mí es importante proteger mi tiempo y energía y, por lo tanto, vivir una vida sencilla, sin complicaciones. Me gusta ser lo más autosuficiente posible.

G Tengo una viva imaginación, especialmente cuando se trata de lo que podría amenazar la seguridad. Por lo general soy capaz de detectar lo que podría ser peligroso o dañino y llego a sentir tanto miedo como si estuviera ocurriendo de verdad. O bien siempre evito el peligro o siempre le planto cara. Mi imaginación también me favorece la inventiva y mi sentido del humor es bueno aunque algo excéntrico. Me gustaría que la vida fuera más segura, pero en general dudo de las personas y de las cosas que me rodean. Suelo ver los defectos en las opiniones ajenas. Supongo que, como consecuencia de ello, algunas personas podrían considerarme muy astuto. Tiendo a desconfiar de la autoridad y no me siento nada cómodo si se me ofrece ejercerla. Dada mi facilidad para captar lo que está mal en lo que generalmente se opina de las cosas, tengo tendencia a identificarme con causas perdidas. Una vez que me he comprometido con una persona o un asunto, soy muy leal a ellos.

H Soy una persona optimista que disfruta hallando cosas nuevas e interesantes para hacer. Tengo una mente muy activa que se mueve con rapidez entre diferentes ideas. Me agrada hacerme un cuadro global de cómo se ensamblan esas ideas, y me entusiasmo cuando logro conectar conceptos que al principio parecían no estar relacionados. Me gusta trabajar en cosas que me interesan, y tengo muchísima energía para dedicarles. Me cuesta perseverar en trabajos repetitivos y poco gratificantes. Me gusta estar en el comienzo de un proyecto, durante la fase de planificación, cuando puede haber opciones interesantes que considerar. Cuando se me ha agotado el aliciente por algo, me cuesta seguir con ello, porque deseo pasar a otro asunto que me resulte más atractivo. Si algo me deprime, prefiero dedicar la atención a temas más gratificantes. Creo que las personas tenemos derecho a disfrutar de una vida agradable.

I Soy una persona sensible, de sentimientos muy intensos. Suelo sentirme incomprendido y solo porque me siento diferente a la mayoría de la gente. Mi conducta puede parecerles un poco dramática a los demás; se me ha criticado por ser demasiado sensible y exagerar mis sentimientos. En el fondo lo que anhelo es sentirme conectado emocionalmente y vivir relaciones profundas. Me cuesta valorar las relaciones del momento porque ansío lo que no puedo tener y tiendo a desdeñar lo que ya poseo. Ese deseo de conexión emocional me ha acompañado toda mi vida, y su falta me hace caer en la melancolía y la depresión. A veces me pregunto por qué otras personas parecen tener mejores relaciones y una vida más feliz que yo. Poseo un sentido estético refinado y gozo de un mundo rico en emociones y sentido.

* SOLUCIÓN:

A, tipo 8 / B, tipo 1 / C, tipo 9 / D, tipo 2 / E, tipo 3 / F, tipo 5 / G, tipo 6 / H, tipo 7 / I, tipo 4

- Eneagrama esencial. Dr. David Daniels, Virginia Price. Ed.Urano

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 imparable. No se puede salir airoso 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

Las tareas de transformación en el Eneagrama

Es un tema en el que bastaría con reconocer la virtud y ponerse a trabajar porque las virtudes trabajan en el cambio de conducta y no es nada fácil. Las virtudes son inhibidoras del ego. Dicho de otro modo cuando la compulsión desaparece la virtud aparece pues es inherente al ser. Son la batalla para movilizar la propia vida. Tal vez por eso los grandes maestros han sido hábiles para dar tareas. Ante los automatismos nos conviene ponernos tareas. Ese actuar como si... quizá nos abra nuevas alternativas insospechadas. Nuevas actitudes.

TAREAS DE SEGUIMIENTO

1. LLEVAR UN DIARIO PERSONAL

Cómo ubico las cosas que vivo. Cómo las relaciono con mi rasgo principal.

2. RECORDAR LOS EPISODIOS DOLOROSOS

Cómo eran, en qué situación. Cómo era ese dolor.

3- VOLUNTAD

Hay que potenciar la voluntad frente a la compulsión una vez reconocida.

4- ATENCIÓN AL CUERPO

El cuerpo, sus sensaciones nos hacen tocar tierra, bajar a la realidad.

5- CAMBIAR HÁBITOS

Es necesario cambiar viejos hábitos, hacer cosas nuevas, frescas que no tengan el peso del pesado donde la compulsividad esté desorientada.

No cambiar desde el enojo sino desde la comprensión.

6- TOMAR CLASES

Tomar clases de lo que a uno le falta, baile, payaso, idiomas, teatro, pintura, escritura donde investigar nuevas formas de ser.

7- SER CREATIVOS

Ser creativos en la forma de actuar y mantener el apoyo del

grupo en el seguimiento de nuestros patrones.

8- MEDITAR

Meditar en la resolución de problemas. Visualizar los cambios posibles.

9- OBSERVACIÓN

Observar detrás de cada acto qué intención hay.

10- LEER

Leer los textos que complementan al curso de Eneagrama y reflexionar sobre puntos de mayor profundidad.

11- APRENDIZ

Ponerse en una actitud permanente de aprendiz. Aprender todo de nuevo, mirada fresca, renovadora.

Círculos viciosos de los Eneatipos

CÍRCULO VICIOSO TIPO 1

Cuanto más incompleto se encuentre, cuanto más imperfecto se sienta, cuando su autoestima sea deficiente,

|
más me esfuerzo en conseguir ser completo, perfecto, digno

|
a través de la autoexigencia, autocontrol, disciplina, orden

|
siendo limpio, ordenado, pulcro, bienintencionado, civilizado, buena persona.

|
pero cuanto más se esfuerza en conseguir ese ideal

|
más se aleja de si mismo, más se distancia de su anhelo de relajarse, de ser, de amar

|
entonces más ira y resentimiento acumulo, más autoexigencia, más crítica, más autocuestionamiento, menos autoestima.

CÍRCULO VICIOSO TIPO 2

Cuanto menos valioso se sienta, cuanto más necesitado esté, cuanto más amor quiera recibir

|
pero inconscientemente no expresado porque remite a un dolor primario

|
tanto más querrá comprar el amor, el aprecio a través de hacerse útil a los demás

|
Pero cuanto más volcado en el otro para cumplir sus

necesidades

|
más se aleja de las suyas propias, menos contacto consigo mismo

|
más estrategia de retener al otro, de servirlo para que no se aleje, para que no rechace

|
el círculo se cierra sintiéndose exhausto y explotado

CÍRCULO VICIOSO TIPO 3

Cuanto más desvalorada sea la imagen interna de sí mismo

|
más va a recurrir al reconocimiento externo, haciendo una identificación con la máscara social para ser aceptado

|
esto implica aceptar los valores de éxito o belleza sociales con los cuales ha de luchar y conseguir logros

|
cuanto más miedo al fracaso, más esfuerzo y competitividad

|
esto implica más distancia emocional y menos autenticidad

|
la espiral puede cerrarse en la dificultad de mantener una imagen y abocarse al bloqueo en la acción y a la pérdida de la alegría

CÍRCULO VICIOSO TIPO 4

Cuanto más infeliz e insegura me sienta

|
más idealizaré un amor perfecto,
situaciones excepcionales,
contacto con personas importantes

|
para ello crearé actitudes dramáticas, estrategias de

victimismo, airearé virtudes geniales para atraer eso que deseo ardientemente

|
pero en las situaciones buscadas aparecerá el miedo al rechazo, la inseguridad, la mala imagen

|
se puede caer en la culpa, el autorrechazo, el abismo melancólico

|
seguir sintiendo que la felicidad está en el amor ideal que tiene que llegar.

CÍRCULO VICIOSO TIPO 5

cuanto más hipersensibilidad a un mundo complejo y hostil

|
más retirada del mundo y más protección a través del conocimiento

|
la distancia emocional para no sentir, la estrategia de invisibilidad, la defensa de la privacidad

|
le lleva a crear una torre de marfil y de seguridad

|
pero cuanta más soledad más sensación de vacío y de muerte, más angustia y culpa por negar la vida

|
más razonamientos de protección hasta llegar a no sentir nada

CÍRCULO VICIOSO DEL TIPO 6

cuanto menos confíe en uno mismo y en los propios sentimientos

|
más va a temer al mundo externo

Va a sobredimensionar la autoridad y va a temer su castigo

|
como no está seguro va a controlar todas las señales y

mensajes

|
y va a colocarse en el pensamiento inseguro lejos de la intuición y la vivencia

|
con lo que estará más inseguro y desconfiado atento a encontrar problemas y dificultades

|
así caerá en el bloqueo y en el temor crónicos

CÍRCULO VICIOSO DEL TIPO 7

cuanto más inseguro ante las situaciones dolorosas o negativas

|
más optimista y positivo se pondrá para buscar las situaciones placenteras y bellas

|
para ello necesitará un dominio de la estrategia basada en la generosidad, en la charlatanería y así involucrar a los demás en sus proyectos

|
pero cuanto más consiga el mundo feliz, infinidad de relaciones y recursos

|
más dificultad tendrá en asumir las confrontaciones con la vida y más angustiado ante la soledad, vejez, enfermedad y dolor.

|
todo lo que se ha evitado puede aparecer de sopetón y sobrevenir una difícil depresión

CÍRCULO VICIOSO DEL TIPO 8

cuanto más amenazado por las debilidades

|
tanto más fuerte y seguro se mostrará

|
para ello buscará el enfrentamiento con el poder para doblegar

al mundo bajo su poder

|

el otro se volverá insignificante. Le podrá humillar y vencer si muestra debilidad

|

con una actitud brutal y desconsiderada poco a poco se quedará más aislado socialmente y más bloqueado en su prepotencia.

CÍRCULO VICIOSO DEL TIPO 9

cuanto menos importante uno se sienta ante los demás

|

menos se impondrá a la vida y más importancia tendrán los demás

|

uno se dejará caer en la pereza interna y no se confrontará con nada.

Preferirá la simbiosis de la pareja, el gregarismo del grupo

|

y así seguir la corriente será menos complicado

|

no atenderá a sus impulsos vitales, a su necesidad de autonomía

|

y se irá diluyendo en la nada para no sentirse,

Dirá, mejor olvidarse.

Meditación y Eneagrama



Hay que salir del sistema egótico. Para ello hay que cultivar la presencia. La vía meditativa es la vía por excelencia.

Cada tipo puede cultivar un mudra con gesto de atención y recuerdo de lo esencial a trabajar. Primero deberíamos intentar situarnos en qué pecado es el que nos corroe por dentro para entender mejor la sanación de la virtud.

Ante la meditación que es una de las herramientas básicas para dejar de ser máquina y ser persona, todos los tipos tienen evidentemente una dificultad propia de su rasgo.

Por ejemplo, El 9 tiene dificultad en concentrarse, el 6 teme dejar de pensar, el 3 se afecta y conmueve al estar en silencio, etc.

MUDRAS

1. VIRTUD TOLERANCIA

Sentado en la posición de Loto o Semi- Loto, mano izquierda

sobre la rodilla izquierda, la palma de la mano hacia abajo y la mano derecha levantada a la altura del hombro, abierta con los dedos juntos.

2. VIRTUD HUMILDAD

Sentado en posición de Loto o Semi- Loto, manos cruzadas sobre el pecho la mano derecha sobre la izquierda

3. VIRTUD AUTENTICIDAD

Sentado en posición de Loto o Semi- Loto, manos apoyadas sobre las rodillas con las palmas hacia arriba y el dedo pulgar tocando el dedo medio.

4. VIRTUD ECUANIMIDAD

Sentado en posición de Loto o Semi-Loto, manos a la altura de la cintura, abiertas palmas hacia arriba.

5. VIRTUD DESAPEGO

Sentado en posición de Loto o Semi- Loto, manos apoyadas en las rodillas con las palmas hacia arriba.

6. VIRTUD CORAJE

Sentado en posición de Loto o Semi Loto, con las manos cerradas y cruzadas sobre el pecho; la derecha sobre la izquierda.

7. VIRTUD SOBRIEDAD

Sentado en posición de Loto o Semi-Loto, manos abiertas apoyadas en las rodillas , con las palmas de las manos hacia abajo.

8. VIRTUD INOCENCIA

Sentado en posición de Loto o Semi Loto , con las palmas de las manos juntas a la altura del pecho.

9. VIRTUD ACCIÓN ESENCIAL

Sentado en posición de Loto o Semi- Loto, mano izquierda apoyada en la rodilla, con la palma hacia abajo y la mano derecha entre las piernas tocando ligeramente el suelo.

Las virtudes en el Eneagrama



Las virtudes surgen como resultado del trabajo interior. Cuando las pasiones son vistas de frente, cuando ante la compulsión anteponeamos la voluntad, cuando no nos dejamos atrapar por las

mismas trampas sentimos las virtudes como una vía de crecimiento que se acompaña con la meditación. Cultivar lo que ya estaba en nosotros como semilla.

1 SERENIDAD, TOLERANCIA

Conciencia de que la naturaleza se autorregula, que ella lleva aquí millones de años y ha sabido encontrar soluciones maravillosas. También que los grupos tienden al equilibrio aunque éste sea un equilibrio dinámico de tensiones.

No sirve de nada empujar el río, es mejor ir a favor de la vida, no en contra. Por eso hay que trabajar la aceptación como si fuéramos una montaña que permite el crecimiento de la diversidad en su seno.

Y no estar permanentemente agitados, encendidos con lo que no va con nosotros. Hay que encontrar la paz interna.

2 HUMILDAD

Dejar de estar “lleno de aire” y bajar a la realidad. Somos un grano de arena en el universo. Y eso significa estar siempre preparados a aprender.

El cristianismo ha trabajado sobre la humildad pero a menudo lo ha utilizado para la dominación de un pueblo.

3 AUTENTICIDAD, SINCERIDAD

Ante la gran capacidad de autoengaño emocional, hay que ser capaz de decir lo que se siente aquí y ahora. Es esta sinceridad emocional pues la intelectual el 3 la tiene más clara. De hecho hay que transparentarse, dejar la hipocresía. Ser veraces requiere de un gran riesgo para dejar de ser de

plástico en una sociedad superficial.

4 ECUANIMIDAD

Ante los altibajos anímicos hay que encontrar un punto medio, un ánimo más estable, más permanente. Estar siempre arriba o abajo es una espiral de locura, es estar en un círculo vicioso.

No podemos vivir pensando que lo que nos falta está fuera de nosotros. No podemos vivir viendo sólo la parte desvalorada nuestra hemos de reconocer la otra cara, hemos de ser ecuanímes.

Ir por encima de la dualidad. El zen está impregnado de ecuanimidad.

5 DESAPEGO.

Tendríamos que hablar mejor de no-apego ya que supondría una participación activa sin la inercia del apego. Comprometerse con la vida, arriesgarse un poco más. Ya que no se puede reterner lo que no puede ser retenido. ES como los animales cuando abandonan el hogar, es algo natural, irremediable. Debería ser así en el verdadero amor, sin apego.

La vía del no apego es la vía budista.

6 CORAJE

Las fantasías temerosas y fantasmas del 6 calor hay que enfrentarlas con coraje. En cambio el coraje del 6 fuerza (uno de los subtipos) es el de confesar su debilidad, de que realmente tiene miedo.

7 SOBRIEDAD

Esa pasión por el exceso, por ir siempre más allá necesita un templanza. Hay que estar en lo que la situación requiere ni más ni menos. Ajustarse con lo que hay, estar más en el trabajo que en la propaganda, más en la cosa que en el anuncio. Hay que poder lidiar con los obstáculos concretos y no con el mundo utópico.

La sobriedad nos permite elegir algo y quedarnos con eso para ir a fondo. Una vía más estoica.

Para ello hay que aceptar lo cotidiano, hasta la rutina. Cualquier proyecto tiene fases lentas, aburridas, penosas y dificultosas pero así es la vida, si sólo nos quedamos en la parte fácil nos volatizamos, perdemos realidad.

8 INOCENCIA

Encontramos un ego que está imitando al instinto. Un gran deseo del fruto prohibido. Este sobredeseo es lo contrario a la espontaneidad. Se trataría de recuperar al niño interno, de recuperar la inocencia que está puesta en lo nuevo, que no hay un doblez ni un interés ni una voluntad de poder.

9 ACCIÓN ESENCIAL

No es un hacer más sino un hacer lo que nos iría bien hacer, algo esencial. Confrontarse con lo que en ese momento significa un obstáculo.

Las pseudoverdades de los Eneatipos

1

siente que no hay que fiarse de los impulsos naturales, deseo, placer y que interfieren con lo que hay que hacer.

2

cree que todo es permisible gracias al amor, y que la emoción es superior al pensamiento por lo que no hay que hacerle caso a éste.

3

siente que el mundo es un teatro donde todos fingen y que fingir es la única manera de tener éxito. Nunca expresar los verdaderos sentimientos, nunca mostrar que hay problemas.

4

cree que cuanto mayor es su necesidad mayor derecho tiene a ser amado. También que la vida le debe una compensación.

5

piensa que cuantos menos compromisos mayor libertad. Que la

gente se mueve por sus propios intereses y que el amor es puro fingimiento. Es mejor necesitar poco y arreglárselas solo.

6

sabe que el mundo es peligroso y que es mejor desconfiar de la gente. Las propias intuiciones y deseos son demasiado ambiguos para tenerlos en cuenta.

7

creo que el mundo es un banquete al que hay que sentarse, que los listos son los que se llevan el gato al agua y que es posible pasarse todas las prohibiciones.

8

afirma que el mundo es de los más fuertes y que los débiles no tienen cabida. También piensan que la virtud es una hipocresía.

9

creo que enfrentarse con el mundo sólo crea problemas. Es mejor dejarse llevar por la corriente.