



ENCANTADO DE CONOCERME

(Borja Vilaseca)

Introducción

Sufres porque no aceptas, el ego te hace creer que puedes cambiar la realidad para adecuarla a tus deseos, aspiraciones y expectativas. Lo único que puedes cambiar es la interpretación que haces de los acontecimientos conociendo como funciona la mente. Si te aporta sufrimiento es por que te mueves por la ignorancia. Si te aporta satisfacción, bienestar o armonía, actúas desde la sabiduría. Ante una perturbación, miedo, tristeza, o ira, pregunta ¿Qué no estoy aceptando? El ego te hace reaccionar, el responsable de tu malestar, busca culpables fuera de ti. Deja de intentar cambiar la realidad y trabaja en tu realidad interna. Acepta y ama a los demás como son: camino espiritual (Geraldo Schmedling).

Nosotros somos la causa de nuestro sufrimiento y nuestra felicidad. Lao Tsé, Siddharta Gautama, Jiddu Krishnamurti, ... Democratizar la sabiduría. No creas nada de lo que leas. Lo que necesitas saber está dentro de ti, tú eres el maestro y el discípulo. Reconoce los miedos e inseguridades, escucha en silencio. Cuanto más apegado estés al consumo de estímulos externos, más necesitas consumirlos para sentirte temporalmente satisfecho. La vida es sabia y da a cada uno lo que necesita aprender. El sufrimiento: te hace sentir que estás equivocado. Mirar hacia fuera es un error. Tu eres el responsable de tu felicidad y sufrimiento. La vida tiene sentido cuando te liberas de la esclavitud de la mente. Conquista tu mente y serás libre.

Ser y ego: nuestra verdadera esencia cuando estamos relajados, tranquilos, aceptamos a los demás, en el aquí y ahora y al estar en silencio vemos las señales que envía nuestro cuerpo. Abandona la necesidad de querer cambiar el mundo y acéptalo como es. Cuando cambiamos nosotros, todo cambia. La felicidad y la paz interior es nuestra verdadera naturaleza. La personalidad o falso yo, es una identidad ilusoria. Ego significa yo en latín, es la máscara que hemos creado con creencias. El ego nos lleva a construir un personaje para interactuar en la sociedad, hecho de creencias erróneas, limitantes y falsas acerca de quiénes somos. El ego se asienta y se nutre de nuestro lado oscuro. Iluminación para conocer nuestros miedos, inseguridades, carencias, complejos, frustraciones, miserias, traumas y heridas. El ego no es real, es una creencia de nuestra mente. La percepción subjetiva de la realidad, limita nuestra experiencia, creándonos ilusiones mentales. Somos esclavos de nuestras reacciones emocionales y de nuestras circunstancias. Del ego surge el victimismo, la esclavitud, el miedo, la falsedad, el egocentrismo, la reactividad y la ignorancia, es sinónimo de sombra y oscuridad, nos identificamos con el ego cuando estamos tensos, estresados, desequilibrados, cuando vivimos de forma inconsciente, con el piloto automático, nos tiranizan pensamientos, actitudes y comportamientos tóxicos, cuando queremos que la realidad se adapte a nuestras necesidades, nos perturbamos, victimizándonos, culpamos, no aceptamos a los demás y queremos cambiarlos, nos preocupamos, somos incapaces de estar solos, exigimos, criticamos o forzamos, nos encerramos por miedo, no tenemos suficiente, reaccionamos, trabajamos movidos por recompensas o reconocimientos, nos cerramos mentalmente, nos quejamos por lo que nos falta, produce ilusión de nuestra personalidad. Detrás del miedo, tristeza e ira está el ego. El ego no es ni bueno ni malo, nos hace sufrir, nunca tiene suficiente, insatisfacción crónica, nos quita más de lo que nos aporta, hay que integrarlo conscientemente. El ego y el Ser es como la oscuridad y la luz y el interruptor es la consciencia. Cuanto más inconscientes, más oscuridad, más sufrimiento y menos aceptamos. La clave es adquirir información correcta, tener energía para convertir la teoría en práctica con aprendizaje.

El eneagrama: es como un manual de instrucciones, un mapa de nuestro territorio emocional, un mapa de nuestra personalidad, nos ayuda a descubrir nuestro lado oscuro y el luminoso, como una balsa para cruzar la orilla de la ignorancia, incomprensión y confusión hasta la orilla de la sabiduría, comprensión y discernimiento. Eneagrama significa en griego 9 líneas, describe 9 tipos de personalidad, se originan pensamientos, creencias, valores, prioridades y aspiraciones que constituyen la personalidad. Incluye defectos y virtudes y en qué basamos nuestro bienestar y felicidad, de qué tenemos miedo, fortalezas, en qué tropezamos (piedra emocional), raíz de los problemas emocionales y conflictos y las formas de percibir la realidad. Para ser felices: sentirnos en paz y aprender a amar. Herramienta que utilizó el armenio-griego Gurdjieff en primera mitad S XX, del grupo Seekers After Truth (Buscadores de la Verdad). Representa 3 leyes

mediante las cuales se rige nuestra existencia: círculo (símbolo de que todo forma parte de la misma realidad), triángulo equilátero central (trinidad, las cosas no son blancas o negras, sino grises) y la hexada (6 lados que muestran el cambio y evolución). Óscar Ichazo en 1950 (conexión con las 9 pasiones de la condición humana: ira, soberbia, vanidad, envidia, cobardía, gula, lujuria, pereza, 7 pecados capitales). Psiquiatra chileno Claudio Naranjo (discípulo de Ichazo) en los 70 y se fue democratizando en EEUU y Europa. En España en 1990.



Cada ser humano es único, con virtudes. No quiere decir que 2 personas con el mismo eneatispo sean iguales, pero si tienen patrones de conducta parecidos y las variaciones dependerán del amor y la estabilidad y del condicionamiento sociocultural o la genética. Así por ejemplo podemos recibir heridas en la infancia los primeros 6 años, del parto, ... e influye en el desarrollo de la personalidad y en la conexión con el ser. Cuanto menos nos aman, más fuerte y dura se vuelve la personalidad, ego o falso yo y con los años: comportamiento impulsivo. Nos identificamos, creemos que somos nuestra personalidad: ego o falso yo y por eso reaccionamos de una forma al mismo estímulo externo, cuanto más egocéntrico, menos aceptamos lo que no depende de nosotros. Conocer nuestro Eneagrama, nos ayuda a liberarnos de nuestra ignorancia e inconsciencia y podemos trascender la limitación del ego, y podemos cultivar la empatía y compasión. Nadie puede cambiar a otro ser humano, es cada uno el que decide cambiar, y aceptar a los demás como son.

¿Cómo funciona el eneagrama? No está relacionado con la numerología. Al estar desconectados del Ser: nos produce dolor, vacío, y ansiedad. Los 9 eneatispos definen nuestro modelo mental, motivaciones inconscientes y ocultas. Se trata de conocer nuestras heridas, carencias, miedos y frustraciones, reconectar con tu Ser, descubriendo el propósito de vida, manifestando nuestras virtudes, cualidades y fortalezas y finalmente trascender la herramienta del Eneagrama. El eneatispo principal está relacionado con otros 2 eneatispos:

- Nos descentramos (pasamos estrés, desequilibrio, malestar, egocéntricos, nos identificamos con el ego, reaccionamos si la realidad no se ajusta a nuestras necesidades, deseos y expectativas, nos sentimos vacíos, inseguros, preocupados, irritables, incómodos, es un proceso inconsciente). Proceso inconsciente, nos lleva a la depresión. Ejemplo si llueve se queja
- Nos centramos: recuperar nuestro centro y equilibrio interior. Es esfuerzo consciente y voluntario, comprender quiénes somos, cuestionamos las creencias que nos mantienen anclados en el ego e introducimos conductas constructivas, dejamos de ser víctimas del ego y aceptamos. Ejemplo si llueve contempla la lluvia, aprovecha y lee...
- Alas: nuestra forma de ser también condicionado por los tipos de personalidad a la derecha e izquierda de nuestro eneatispo principal (hay personas con 3, 1 o ninguna ala)

Conciencia: voz interior, que nos dice lo que está bien o mal

Consciencia: darse cuenta, estar presente, observarse y vivir en el aquí y ahora (humildad, conocerse mejor, cuestionar nuestro estilo de vida, se desidentifica del ego, se funde con la realidad, silencio, meditación). Inconsciente (vive de forma egocéntrica, reactivo, queja y culpa, ridiculiza y se opone al autoconocimiento, miedo al cambio, sufrimiento, crisis existencial, dormidos, con piloto automático, esclavo de la mente, ignorante, rol de víctima, narcotizado, la vida no tiene sentido).

Vamos de la inconsciencia/sufrimiento/ego, a inconsciente, consciente de la inconsciencia (se da cuenta de que es egocéntrico, sigue reaccionando, esclavo de la mente, se intenta centrar en el presente, deja de culpar), consciente (deja de estar identificado con el ego, no reacciona, piensa de forma consciente,

ya no sufre y la vida tiene sentido) y consciente de la conciencia (en contacto con nuestro ser, acepta y ama, atención consciente, plenitud interior, la mente se disuelve, deja la realidad dual y es vida) cuando se adquiere comprensión y esencia.

La triada del instinto: 9 eneatisos en 3 triadas, 3 centros vitales, desde donde surge el ego, centro dominante, los aspectos oscuros que tenemos que conocer:

- **instinto**, centro visceral (vientre): eneatisos 8, 9 y 1. No quieren dar explicaciones a nadie, personalidad desafiante, indolente y reformadora. Autonomía e independencia, falta de serenidad, quieren tener el control, pasar desapercibido y ser perfectos. Agresividad e ira.
- **sentimiento**, centro emocional (corazón): eneatisos 2, 3 y 4. Interesados en su imagen, en lo que piensan de ellos, personalidad agradable, triunfadora para recibir atención y aprobación. Conflicto la falta de autoestima, carencias y complejos, necesidad de amor, valoración, reconocimiento y aceptación. Tristeza, vergüenza y envidia.
- **pensamiento**, centro intelectual (cabeza): eneatisos 5, 6 y 7. Obsesionados por sentirse seguros y protegidos. Personalidad observadora, dubitativa, entusiasta. Falta de confianza. Inseguridades. Teme expresar sentimientos, tomar decisiones y conectar con el sufrimiento. Miedo y ansiedad.

Eneatiso	Descentramiento (identificado con el ego)	Centramiento (conectado con el Ser)
1	Tiende a lo oscuro del 4 (dramatismo, egocentrismo, envidia, melancolía). Quiere ser perfecto , iracundo, crítico, quejica, exigente, dogmático, prepotente. Se siente perfeccionista, exigente, autocrítica, autoexigente, nunca alcanza la perfección, se enfada y se frustra, cree que siempre tiene la razón y la verdad, juzga, crítica, impone su punto de vista, exige perfección, le cuesta relajarse, cree que sabe resolver la situación, se esfuerza más que nadie, siente rabia, resentimiento por no alcanzar la perfección, interés por ética y moral, no se siente satisfecho, susceptible a juicios y críticas, cree tener una misión en la vida y trabaja exageradamente organizada y disciplinadamente, le enfadan las cosas mal hechas, la mediocridad y falta de voluntad. Sincero y transparente, le falta prudencia. Los padres esperaban mucho de él, debía alcanzar la perfección e interiorizó que no se podían cometer errores. Su miedo es ser considerado malo, mediocre, defectuoso, corrupto, imperfecto y ser rechazado. Desea ser considerado bueno, virtuoso, equilibrado, íntegro, perfecto, ser aceptado. El mundo es imperfecto y trabaja continuamente para mejorarlo. Frustración y prepotencia. Se cree perfecto, no comete errores y tiene la razón. Instruye, enseña, corrige, valora, sermonea, pasional, sincero, abierto, preciso, vehemente. Términos: deber, tener que, bueno, malo, perfecto. Impaciente y tenso. Corrige a los demás. Destaca la maldad, mediocridad, corrupción, imperfección y los defectos de los demás. En su interior un juez que lo critica, lo hace mal y lo podría hacer mejor. Se debe de dar cuenta	Tiende a lo más luminoso del 7 (sobriedad, alegría, humor, agradecimiento). Serenidad . Íntegro, visionario, elocuente, inspirador, organizado y compasivo. Se da cuenta que no es ese juez interno exigente, crítico y moralista, para alcanzar la serenidad interior. Distingue al juez interno de su yo verdadero. Se ríe de sus comentarios sin hacerle caso. Todo el mundo lo hace lo mejor que sabe. Es consciente de que se exige más de sus límites. Está satisfecho con lo que consigue y dedica tiempo a descansar y divertirse. Inspiración de la alegría y no de trabajar en exceso. En vez de buscar la perfección, trabajar para que sea digno. Dejar de creer que el peso recae en sus hombros. Reconocer sus límites y pedir ayuda. Cada persona es única. Si no están de acuerdo no hay que molestarse. Crear espacio entre lo que hace, lo que dice, lo que piensa con lo que es. Ser flexible y tolerante. Si no se lo piden, no regalar lecciones. Escuchar más y mejor. Aprender de otras personas. Falta de autoestima. No juzgar ni criticar. Reflexionar antes de hablar. Respetar el silencio. En la vida nada es bueno o malo, blanco o negro (víctima del ego), lo gris es lo que le centra. A veces callar a tiempo es la mejor respuesta si nadie le pregunta. Reconocer y expresar su rabia, si se reprime va al inconsciente. Relajarse. Observar sin etiquetar y sin juzgar. Disfrutar de la inactividad. Aceptarse como es, a los demás y la realidad. El afán de perfección acarrea frustración, resentimiento y enfado. Al liberarse del ego, abandona el miedo a ser considerado malo, mediocre, defectuoso, corrupto, imperfecto y rechazado. No reaccionar al escuchar. Alegre y tranquilo. Intenta alcanzar la perfección. Comprende el ritmo de todo y no hay que acelerarlo ni forzarlo. Relajarse. Deja de ser dogmático y es tolerante y aprecia los puntos de vista de los demás. No juzga ni critica. No tiene prisa por nada, más paciencia, íntegro, organizado y virtuoso, se acepta y se ama, a los demás y al mundo tal y como es. Recupera la paz interior.
9	Tiende al 6 (duda, inseguridad, miedo y ansiedad). Quiere evitar el conflicto , perezoso, resignado, apático, acomodado, indolente y procrastinador, conflicto e ira, se niega y se anula, está en la zona de comodidad de forma inconsciente, pasa inadvertido, le cuesta decir no y poner límites, escucha más que habla, se amolda al pensamiento general, se resigna, deja todo para el último momento, horas tirado en el sofá, videojuegos, apatía, indolencia, dejadez, pasividad. Herida no ser bienvenido, es invisible, se infravalora, se evade, narcotización, pasatiempos, va a la deriva, no sabe quien es, ira reprimida, infancia tranquila y armoniosa. Suele tranquilizar, relajar, unir, armonizar, asentir, es inexpresivo, se adapta a los deseos y opiniones de los demás, se evade y se distancia de los demás, pasivo-agresivo	Tiende al 3 (autenticidad, honestidad, eficiencia, valía). Proactividad . Pacífico, armonioso, diplomático, asertivo, sanador y energético. Piensa que los demás valen más que él, se queda en 2º plano. Aprende a decir no, toma decisiones sin miedo, invierte tiempo en sí mismo, incrementa su autoestima, no deja que le avasallen, tiene mucho que decir, aprende a sentir rabia, establece rutinas productivas y se activa, más seguro y participativo, más activo y sincero, sosiego interior y unido a los que le rodean.
8	Tiende al 5 (indiferencia, aislamiento, cinismo, hermetismo). Quiere tener el control . Agresivo, dominante, autoritario, beligerante, reactivo y vengativo. Su mayor miedo que le hagan daño, le controlen, le sometan o dominen, se protege tras una coraza (esconce su ternura, debilidad y vulnerabilidad), reacciona agresivamente, no soporta que le digan lo que tiene que hacer y la injusticia. Mejor defensa un buen ataque. Le gusta estar al mando, le atrae el poder. Coraza fuerte, tierno, vulnerable, directo, franco, honesto, desenmascara y desafía, a la defensiva por miedo a que le hagan daño. Si lo agreden, castiga. Piensa negativamente, se autoengaña, cree que su malestar es culpa de los demás. Rabia, agresividad, pierde el control. Protege a los vulnerables y débiles. Facilidad para intuir los puntos débiles. Se enfurece, se vuelve frío y distante. No se sintió protegido por sus padres, una coraza, interiorizó que no se puede ser vulnerable, mostrarse duro y fuerte. Rol de líder. Tiene la visión de que el mundo es un lugar injusto y conflictivo donde sobreviven los fuertes. Lujuria, deseo, control, dominio, poder, liderazgo, vulnerabilidad y agresividad, fuerte, manda, dirige, culpa, amenaza, agrede, conquistador, energético, imponente, implacable, intimida, seduce, dueño de su vida, domina y amenaza, de forma autoritaria que cumplan su voluntad, intimida y desafía, trastorno psicópata	Tiende al 2 (amor, generosidad, empatía, altruismo). Inocencia . Poderoso, justo, líder, fuerte, tierno y magnánimo. Vivir en consonancia con el corazón y los sentimientos. Antes de reaccionar impulsivamente, cuenta hasta 10, no castiga, la culpa es un concepto que no existe, cultiva la compasión (la venganza y el odio se retroalimentan), perdonar, deja de querer controlar a los demás. Deshace la coraza. Perdonarse a uno mismo y a los demás, suelta la culpa y el afán de venganza. Alma libre de culpa, tierno, receptivo, se relaja, no está a la defensiva. Abierto, dulce y bondadoso, recupera la paz interior.

<p>2</p>	<p>Tiende al 8 (agresividad, reactividad, autoritarismo, venganza). Necesita amor. Orgullosa, salvador, dependiente, adulador, chantajeador emocionalmente, entrometido, apego. No se quiere a sí mismo, amarse, tener necesidades y expresarlo es un acto egoísta, que lo importante es ser buena persona, prioriza las necesidades de los demás para que lo quieran, se olvida de sí mismo y de sus necesidades, dependiente, sabe mejor que los demás lo que necesitan, da consejos, echa en cara lo que hace por los demás. Sensación de no ser digno de amor. Elogia y adula, posesivo, no le gusta estar solo, dependiente, se rodea de personas necesitadas, egocéntrico, espera amor, cariño, afecto, atosiga, repite, recuerda, recomienda, insiste, adula, halaga, piropea, manipula, se siente dolido si no le dan amor y agradecimiento, le cuesta reconocer los problemas y necesidades y pedir. Rol de víctima. Se cree indigno de aprobación y cariño, teme no ser querido. Necesita ser necesitado. Ser buena persona, se considera necesario. Soberbia que le impide reconocer sus necesidades, cree que los demás depende de él. Generoso, altruista, desinteresado, ayuda a todos. Demanda atención. Ayudar y agradar. Miedo no ser amado ni deseado. Hace sentir a los demás que son egoístas, indignos de amor y afecto. Dependiente. Le cuesta expresar sus necesidades</p>	<p>Tiende al 4 (introspección, creatividad, euanimidad, profundidad). Humildad. Amoroso, empático, generoso, altruista, servicial, humanitario. No se preocupa ni se obsesiona por lo que los demás piensen de él, se centra en sí mismo. Si no lo siente, mejor no decir nada, cumplidos si son sinceros y desinteresados. Que le quieran por lo que es. Autoestima depende del amor que se dé y no del que recibe. Aficiones que le hagan sentir bien. Convertirse en su mejor amigo. Aprender a reconocer el afecto. No forzar, observar los pequeños gestos, cada uno ama a su manera, no considerarse superior, ayudar a los demás desinteresadamente y si se lo piden. Resolver sus problemas por sí mismo. Aprender a pedir ayuda cuando se necesite, aceptar el no, y no decepcionarse ni rencor, no forzar las situaciones. Las cosas buenas de forma natural. Amarse a sí mismo. La dependencia emocional provoca esclavitud, insatisfacción y sufrimiento. Aficiones e inquietudes propias. Dejar de halagar y agradar, propias emociones, sentimientos y necesidades. Más introspectivo, creatividad, disfruta de su soledad, recupera paz interior</p>
<p>3</p>	<p>Tiende al 9 (pereza, apatía, resignación, procrastinación). Necesita valoración. Vanidoso, falso, narcisista, camaleón, farsante. No se valora. Piensa que si no destaca, brilla o sobresale no le tendrán en cuenta. Su valía depende de los triunfos profesionales y el estatus social. Obsesionado con la imagen, éxito, reconocimiento, busca la admiración, presumido, ambicioso, competitivo, educado, cortés, amigable, máscara de ganador. Se rodea de cosas materiales. Se desconecta de sus sentimientos para trabajar. Miedo a fracasar. Adicto al trabajo, deja su vida y las relaciones de lado. El ocio es para vagos. Necesita que le reconozcan sus logros. No se interesa por lo que no pueda sobresalir. Encanto personal calculado. En la infancia, hacer bien las cosas para conseguir el aprecio de sus padres, y tenía que brillar y destacar. Su miedo: inútil o fracasado, no ser valorado. Su deseo sentirse valioso, reconocido, admirado, éxito, valorado, respetado. La vanidad le lleva a fingir, máscara falsa, busca la admiración de los demás. Vergüenza y competitividad. Triunfa y tiene éxito. Motivar, comerciar, anunciar, vender, comparar, alardear, presumir, mostrar. Muestra que todo le va bien, oculta flaquezas. Imagen de triunfo y éxito. Le incomodan conversaciones íntimas y personales. Trata con desprecio y hace sentir que no valen nada.</p>	<p>Tiende al 6 (valentía, seguridad, nobleza, lealtad) Autenticidad, honesto, valioso, eficiente, resolutivo, admirable. Conocerse a sí mismo. Saber quién es, sana autoestima, darse cuenta de cuándo actúa para deslumbrar. Descansar más y trabajar menos. Tiempo libre, Vida más allá del natural. Cocinar, pintar, deporte, bailar, leer, pasear, contemplar, el ocio no es pérdida de tiempo. Trabajar con el corazón. No competir para ser el primero, proyectos en equipo, no asumir toda la responsabilidad. Importante lo que piensa de sí, fiel a lo que siente. Dejar las opiniones de los demás y el reconocimiento, no vivir en la apariencia. Se valora por lo que es. No obsesionarse por cosechar éxitos ni por la valoración, admiración ni reconocimiento. Sin miedo a ser considerado inútil o fracasado. Sincero, honesto. Autenticidad. Fiel a sus valores. Respeto y admiración. Dar lo mejor de uno al servicio de los demás. No proyectar imagen de triunfo y prestigio. Cuidar y percibir sus propios sentimientos y emociones. Compartir con otros los problemas. Dimensión personal y emocional. Recupera paz interior.</p>
<p>4</p>	<p>Tiende al 2 (orgullo, dependencia, adulación, chantaje). Necesita atención. Dramático, egocéntrico, envidioso, desequilibrado, acomplejado, tristeza, melancolía, depresivo, hipersensibilidad, susceptible, altibajos emocionales, temperamental, sensible. Bipolar. Se mira en el ombligo, se cree el centro del universo, necesita que le descubran los demás. Complejo de inferioridad, quiere ser único, especial, diferente, le falta algo para ser feliz. Su egocentrismo, hace que hable mucho de sí, de sus emociones y sentimientos. Se siente distintos e incomprendido. Fantasea con historias. Rebelde, raro, oveja negra. Se compara y se cree inferior. No le gusta lo corriente, todo tiene que ser especial y diferente. Artista, creativo, si lo critican mal humor y se encierra. Llamar la atención. En la infancia, invisible a sus padres, y aprendió a manifestar cualidades y atributos para llamar la atención. Miedo a no tener identidad especial y ser considerado vulgar. Mostrarse especial y diferente para llamar la atención. Envidia, suele sentirse inferior y compararse. Quiere conocer personas interesantes. Suspira, se lamenta, sufre, interpreta, imaginar, poetizar, dramatizar, expresar, emocionar. Hablar de sí mismo: yo, me, mí, mío. Preocupación sentirse rechazado o inferior. Sentimientos de mundo fantástico, íntimo, especial, imaginación, ensoñación. Llamar la atención, ser aceptado y deseado</p>	<p>Tiende al 1 (integridad, visión, organización, inspiración). Ecuanimidad. Creativo, original, profundo, sensible, equilibrado, introspectivo. Egocentrismo que abruma a sus amigos. Reducir las referencias a sí mismo. Hablar después de preguntar al otro. Empatía por los demás. Fluir con la vida sin reaccionar. Emoción suave y sencilla. Reconocer su yo fantástico. Dejar de soñar con lo que podría llegar a hacer y hacer lo que pueda. Crear por el placer de crear. La tristeza es como la picadura de mosquito, al principio placentero al rascarse. Evitar tristeza y depresión. Disfrutar con lo positivo de los demás sin envidia sin admiración. Dejar de compararse. Todos tenemos virtudes y defectos. Aceptarse como uno es. Rutinas positivas y productivas. Organización. Dejar la ensoñación, pies en la tierra. No obsesionarse por ser especial, amor, valoración y aceptación de los demás. No tener miedo por no ser especial y ser considerado vulgar. Más empatía. Ecuanimidad, estable y equilibrado. Ver lo bueno en lo malo y lo malo en lo bueno. Visión más neutra y objetiva. No tener altibajos emocionales. Aceptarse. No todo tiene por qué ser intenso. No depende de la atención de los demás. Sensible, original. Paz interior. Creatividad, manualidades.</p>
<p>5</p>	<p>Tiende al 7 (glotonería, dispersión, evasión, hiperactividad). Teme expresar sus sentimientos. Distante, indiferente, aislado, cínico, hermético e hiperracional. Mayor miedo es relacionarse emocionalmente con los demás, el contacto físico y el cariño le incomoda. Distante, frío, poco expresivo, reservado, selectivo, ermitaño, se encierra en soledad, mundo racional, teórico e intelectual, acumula información y conocimientos, no está preparado para pasar a la acción, gran teórico, miedo a enfrentarse a la realidad, no es muy expresivo, independiente y al mínimo sus necesidades, la mente es su refugio y los libros su compañía, austero, no se compromete emocionalmente. Para sentirse seguro se refugia en su mente. Miedo más profundo ser ignorante y expresar sentimientos. Cinismo e indiferencia. Resume, sintetiza, esquematiza, teoriza, explica, racionaliza. Autista. Demasiado tiempo y energía a estudiar.</p>	<p>Tiende al 8 (inocencia, ternura, poder, fortaleza). Desapego. Comprensivo, sabio, objetivo, inteligente, curioso e innovador. No pensar tanto, silenciar la mente, hacer ejercicio físico, correr, bailar, el deporte le ayuda a salir de la mente, compartir lo que siente, no avergonzarse de los sentimientos. Solo amar y dejarse amar, entrar en el mundo de los demás, vivir aquí y ahora, compartir espontáneamente, dejar de pensar que no sabe lo suficiente, su trampa es la mente, comprometerse en proyectos de su agrado, escoger con sabiduría, expresar el amor con palabras y acciones, abrazar, el amor es transformador y da fuerzas para vencer el miedo a vivir la realidad. Dejar de racionalizar y pasar a la acción, implicándose y comprometiéndose, abandona el miedo a ser ignorante y expresa sentimientos. Felicidad solo depende de sí mismo, confianza y seguridad en sí mismo y compartir, deja de refugiarse en los pensamientos, sabio y comprensivo, recupera la paz. Investigadores, matemáticas...</p>
<p>6</p>	<p>Tiende al 3 (vanidad, falsedad, narcisismo, workaholicismo). Teme tomar decisiones. Miedoso, cobarde, dubitativo, preocupado, ansioso, pesimista. No confía en sí mismo, miedo y ansiedad por problemas futuros, en estado de alerta, inseguro, piensa en lo peor que puede suceder, busca seguridades, pregunta a otras personas que hacer con su vida, ¿y si...?, no sé ..., sensación de no confiar en sí mismo, contradicciones, dudas, tormentos mentales, prefiere instrucciones claras, ve el vaso medio vacío, le aterra seguir su intuición en contra de las figuras de autoridad, detecta falsedades, inconsistencias o contradicciones. Su infancia el temor de no contar con el apoyo de sus padres y seguir el camino de la autoridad. Miedo la duda y afrontar situaciones adversas de forma imprevista y no estar capacitado, quiere encontrar apoyo y orientación, apegado a creencia, persona o institución. Para sentirse seguro, hacer lo que se espera de él, y tomar decisiones que le den seguridad. El mundo, un lugar inseguro y amenazador, atento a peligros. Persona leal, fiel y valiente, hace lo que debe, de digna confianza. Paranoico. Se aferra a personas y creencias para sentirse seguro</p>	<p>Tiende al 9 (proactividad, armonía, asertividad, diplomacia). Coraje. Valentía, leal, noble, fiel, confiable y seguro. Deja de preocuparse por los problemas futuros, ocuparse de ellos en el presente, confía en su criterio, deja el pesimismo y recupera paz interior, relaja su mente, deporte, pasea, nada, naturaleza, yoga. Vivir sin pensar en lo que pueda suceder, consciente de sí mismo. Aquí y ahora es lo único que existe. Todo lo demás, es una ilusión creada por su mente. Tomar decisiones voluntariamente, ver la botella medio llena, enfrentarse a la adversidad de forma positiva, sonreír, dejar de decir no sé, confiar en sí mismo y en la vida, no se aferra a directrices, personas ni creencias externas y la seguridad que busca está dentro de sí. Confiar más en sí mismo y en la vida. Contacto con sí mismo. Puede sobrevivir solo y compartir sus inquietudes</p>
<p>7</p>	<p>Tiende al 1 (ira, crítica, exigencia, queja). Teme sufrir. Glotón, disperso, evasivo, insaciable, hiperactivo, acelerado. No soporta el vacío existencial, personalidad divertida, alegre, positiva, sentido de humor como defensa, búsqueda de placer a corto plazo, para evitar el aburrimiento crónico, vive en el futuro, disperso, le cuesta estar presente y concentrarse, huye del dolor, con ruido, adicción, planes, evasión, entretenimiento, quiere más y nunca está satisfecho. Sensación de vacío e insatisfacción. Sonríe y entusiasmo a los demás con el sentido del humor, experiencias placenteras, gratificantes. Su mente no deja de parlotear. Acumula dolor interior. No profundiza por miedo a sufrir, le incomoda estar solo y el silencio, ansiedad, vacío y malestar, adicto al placer, cree que es responsable de dar energía y entusiasmo en cada situación, aventurero, quiere experimentar, planes de futuro, síndrome de Peter Pan, se resiste a madurar y comprometerse por miedo a que la vida se vuelva monótona y aburrida. Infancia sentimiento de ser desatendido, rodearse de juguetes, experiencias y personas y pensaba que no estaba bien sentir dolor ni estar triste. Miedo a quedarse sin nada, sentir dolor y sufrimiento. Deseo inconsciente, sentirse feliz, obsesionado por obtener placer de forma inmediata. Duerme con la TV, escucha música, le molesta el silencio. Miedo a quedarse sin hacer nada. Gula: vivir experiencias gratificantes y placenteras. Aburrimiento e insatisfacción, planes para todos los fines de semana. Sentido del humor y restar importancia. Huye de lo que genera sufrimiento, malestar, negatividad y tristeza. Exagera, divierte, alegría, entusiasmo, frivolidad, capta la atención, hace reír, con anécdotas, gestícula mucho, cree que siempre hay algo mejor y más excitante en otra parte. Alcohol, drogas, engordan, ocio, diversión, rápido mentalmente. Déficit de atención con hiperactividad (TDAH)</p>	<p>Tiende al 5 (curiosidad, comprensión, objetividad, sabiduría). Sobriedad. Alegre, feliz, divertido, presente, agradecido, abundante. No tiene miedo a sufrir y sentir dolor, si se aburre, preguntarse ¿de qué está intentando huir? Encuentro consigo mismo, aceptar las sensaciones que brotan, no hacer nada, si le invade la impaciencia ¿qué prisa tengo? Escuchar a los demás, consciente de la necesidad de interrumpirlos, descubrir el placer de lo cotidiano, la intensidad no es necesaria siempre, atención consciente en todas las tareas, satisfacción por el hecho de estar vivo, buscar momentos de silencio, soledad y lectura, sin necesidad de distracciones, estímulos externos. Se relaja, momentos de tranquilidad y quietud. Contacto con el ser, sin estímulos externos, serio, profundo, felicidad, paz, estabilidad, deja de ser adicto a los planes y distracciones, recupera la paz interna. Humoristas, restauración, fiestas</p>



¿Cómo pasar de la teoría a la práctica?

Experimentar el orgasmo emocional: hay que ser honesto contigo mismo, dejar de autoengañarte y sientes el dolor. Toma de consciencia de tus conductas, actitudes y decisiones.

Sana tu herida de nacimiento: si eres por ejemplo 1, y tu trauma es la sensación de insuficiencia o imperfección, abraza tus imperfecciones, reprograma tu mente con afirmaciones: soy perfecto como soy, limpiando el subconsciente de ignorancia, deja la autoexigencia, serenidad.

Haz consciente tu lado oscuro: profundiza sobre tu sombra o ego. Comprende, acepta e integra en armonía con tu lado oscuro

Manifiesta tu parte luminosa: profundiza acerca de tu luz, conviértete en tu mejor versión.

Ten en cuenta las alas: trabaja la parte egoica de tu ala dominante. Por ejemplo, si domina el 5, puedes tener influencia del 4 y del 6 con los rasgos oscuros o luminosos de estos

Observa los resultados que cosechas: si te perturbas, sufres o sientes miedo, tristeza o ira es que estás identificado con el ego. Detrás de tus perturbaciones: miedo dolor e ignorancia o herida de nacimiento. Si evolucionas con consciencia y sabiduría: salud, felicidad, bienestar, paz y amor. Al cambiar tú, todo cambia, eres el cocreador de tu vida.

No seas turista, sé un verdadero viajero: viaje hacia el interior, auténtico buscador

El porqué del viaje interior: queremos ser felices y dejar de sufrir, para ello hay que conocer nuestra verdadera naturaleza y lo único que nos separa de ello es nuestra mente, la agitación y el estrés. La mente nos mantiene esclavizados con deseos y pensamientos egocéntricos, perdemos la consciencia y vivimos en piloto automático, víctimas de nuestra ignorancia e inconsciencia, padeciendo las exigencias del ego, reaccionando impulsivamente a estímulos externos, y con emociones tóxicas que envenenan el corazón. Pretendemos que la realidad se ajuste a nuestros deseos y expectativas, pretensión egocéntrica e ilusoria. La sabiduría es aceptar nuestro destino, la ignorancia es lamentarse, quejarse y hacernos víctimas de lo sucedido. Hay que ser paciente y tolerante pues el ego intenta controlar la mente. Apenas practicamos el silencio, la mente es un contenedor de imágenes, sonidos y experiencias, somos esclavos de la mente, de nuestra personalidad, ego o falso yo. Nada de lo que suceda, debe de alternar nuestra paz y estabilidad interna, somos dueños de nosotros mismos, el objetivo es el desarrollo espiritual, reprogramar nuestra mente que está llena de prejuicios y falsas creencias que nos condicionan. La salud es ausencia de enfermedad y la felicidad y la paz es nuestra verdadera naturaleza, más allá del sufrimiento provocado por el ego. Cuando la interpretación de los hechos nos crea malestar, actuamos desde la ignorancia. Si nos trae paz interior, armonía y satisfacción, actuamos desde la sabiduría. Tenemos que dejar de culpar. Lo que damos a la vida, se nos devuelve y lo que nos sucede es lo que necesitamos para nuestro desarrollo, tenemos que aceptar y amar a los demás como son, todos somos uno. Dejar de querer cambiar la realidad para aceptarla. Tenemos que silenciar nuestra mente para observarnos. Lo que no aceptamos, se repite una y otra vez, la aceptación es lo que nos libera del sufrimiento y no significa estar de acuerdo, conformarse o resignarse, sino dejar de reaccionar, juzgar, luchar y entrar en conflicto desde el ego. Los seres humanos lo hacen lo mejor que pueden con la información que tienen, el único que reacciona es el ego que se siente humillado y herido, las personas que nos hacen sufrir no están bien consigo mismas, por lo que tenemos que cultivar la compasión, son víctimas de su ego. Lo que hacemos a los demás, nos lo hacemos a nosotros mismos, con pensamientos y emociones tóxicas. Caminar por la senda espiritual, es la meta. A la trascendencia, consciencia, se le denomina nirvana, tao, reino de Dios, ... y se produce en el aquí y ahora, el cielo y el infierno, son metáforas de la felicidad y el sufrimiento que se experimentan en nuestro interior. La espiritualidad aflora desde el interior, hay que experimentarla, no hay que creerse nada, la experiencia personal es lo único que nos libera. La verdad es lo que nos llena el corazón de amor, paz y armonía, todo lo demás son mentiras de la mente egoica, ignorante, inconsciente y enferma.

Transformarse a través del pensamiento: tenemos que comprender cómo funciona nuestra mente y hacer un uso adecuado de nuestros pensamientos y observar las creencias limitadoras impuestas desde



fuera. Hermann Hesse: “la verdadera profesión del hombre es encontrar el camino hacia sí mismo”, poner fin a nuestro sufrimiento, y alcanzar la plenitud y la alegría en el corazón. Sin paz y equilibrio, nada de lo que hagamos en la vida, tendrá sentido. No debemos tener miedo al cambio, tenemos que confrontar nuestras carencias, defectos, mentiras, vergüenzas e inseguridades, ignorancia e inconsciencia. No refugiarse en la profesión, para llenar el vacío. La evasión y la narcotización no funcionan, tenemos que dirigir de forma consciente los pensamientos y no reaccionar de forma mecánica e inconsciente. Tenemos que crecer en autoestima, no confundir la felicidad con el placer y la satisfacción de conseguir lo que deseamos. La verdad nos libera del sufrimiento, disfruta de la vida personal, profesional, consciente, amorosa, equilibrada, creativa y llena de sentido.

Todo lo aprendemos por nuestra propia experiencia, los coachs son espejos donde te puedes ver reflejado, mediante las preguntas pertinentes. Lev Tolstoi: “todos quieren cambiar el mundo, pero nadie quiere cambiarse a sí mismo”. Adquiere sabiduría para tener paz interior y nuestro espejo limpio, podrá servir a los demás para ver las causas de su malestar. Gerardo Schmedling: “hemos de verificar si nos sentimos felices, y que nada de lo que nos ocurra nos quite la alegría y caigamos en el sufrimiento”, tenemos que sentir paz interior, dejar de reaccionar impulsivamente, y servir amorosamente a los que nos rodean, de esa forma podremos tener salud física, armonía en las relaciones, disfrutar de los recursos económicos suficientes y flexibilidad para fluir donde vivimos y trabajamos.

La vida como aprendizaje. La felicidad no depende de lo externo y no hay que apegarse a personas, objetos y situaciones, privándonos de libertad e independencia emocional. La felicidad no tiene causa, es una consecuencia y emerge cuando se eliminan las obstrucciones de la mente: el deseo, odio, ira, ansiedad, soberbia, vanidad, rencor, envidia, preocupación, apego, avaricia, resentimiento, culpa, tristeza, expectativas, miedo, ... La aceptación y el amor hacia los demás, contemplar los procesos de la naturaleza, fluir... Para la naturaleza no da ocurre en balde, todo es necesario. Lo que nos sucede, es lo que necesitamos para aprender a vivir en armonía y si hay algo que se repite, es porque no hemos aprendido de la experiencia. Ante una situación, no hay que etiquetar bueno o malo, hay que fluir aprovechando lo que nos sucede para desarrollar nuestra consciencia. Seneca: “la adversidad es ocasión de virtud”

Interpretación de la realidad. No vemos el mundo y a los demás como son, sino como somos nosotros, filtramos la realidad a través de nuestra percepción subjetiva. Aldous Huxley: “la experiencia no es lo que nos pasa, sino la interpretación de lo que nos pasa”. Somos víctimas de nuestra inconsciencia, no debemos creer que podemos cambiar la realidad externa para adecuarla a nuestros deseos y necesidades egocéntricas. Lo único que sí podemos hacer es cambiar la interpretación que hacemos de los acontecimientos. Si nuestra interpretación reporta sufrimiento, es que actuamos desde la ignorancia, si nos deja paz interior, actuamos desde la sabiduría. Ponemos etiquetas subjetivas (bueno, malo, verdad, mentira...), pero la realidad es neutra. Lo importante es centrarnos en nuestra realidad en el momento presente y no preocuparnos del pasado o futuro. Epicteto: “concededme la serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar (lo externo), el coraje para cambiar lo que sí puedo (lo interno) y la sabiduría para establecer la diferencia”.

Nuestra personalidad. La mente impide fluir en armonía con el presente, está contaminada y enferma y por ello sufrimos, sentimos angustia, tristeza, soledad, ansiedad, vacío,. Lo principal es ser consciente de la estructura mental que hemos desarrollado desde la infancia, las creencias inconscientes que gobiernan nuestra vida, patrones de conducta automáticos e impulsivos, miedos, deseos, como queremos que nos vean, nuestra visión del mundo,... ver cómo nos esclaviza nuestro modelo mental a través del ego o personalidad para vivir despiertos. La personalidad tiene 3 fases: hasta los 10 años (el niño acepta y cree la información que recibe), 2ª fase en la pubertad con su sistema de creencias formado, revisa la información y encuentra información confusa y ocasiona la crisis de la adolescencia. 3ª fase a los 18 años, al revisar las creencias, decide lo que quiere mantener. Los mensajes de nuestra infancia para intentar ser aceptados, nos convierten en lo que creemos ser y a veces hay que deshacer pilares profundos de la mente y a veces nos resistimos, aunque nos aporten sufrimiento. Reprogramar la mente: cambiar las creencias limitantes que tenemos de forma inconsciente por afirmaciones conscientes. Desenmascara las creencias que aporten malestar y sustituirla por información verificada (ejemplo: nuestra felicidad solo depende de nosotros). Las estructuras rígidas de la personalidad nos hacen reaccionar automáticamente ante lo que nos sucede.



AMOR Y CONSCIENCIA

Pensar conscientemente. Con esfuerzo y disciplina, aprende a pensar conscientemente, deshaciendo la ignorancia que provoca sufrimiento. Los pensamientos y palabras negativas provocan emociones negativas, que envenenan y dañan la salud mental, debilitando el sistema inmunitario y somatizando enfermedades. La programación neurolingüística sustituye conceptos mentales que dan emociones negativas (ejemplo problema), por enfoques más positivos (oportunidad). Observa los pensamientos para no caer en la negatividad, y estate presente en el aquí y ahora, cambia la manera de pensar, mejora la salud psíquica, la energía vital y reestructura la mente. Se requiere paciencia y tiempo. No dirijas los pensamientos al pasado o futuro, piensa en cosas agradables que te traigan paz, alegría y bienestar interior. El sufrimiento tiene su origen en una creencia limitante o pensamiento nocivo, redirecciona el pensamiento hacia lo maravilloso que somos, hacemos o tenemos o nos ha ocurrido en nuestra vida. Lo que nos sucede es lo que necesitamos para aprender a ser felices y aceptar y amar a los demás tal como son.

Aceptación y libertad. El obstáculo para ser felices, somos nosotros mismos, batalla en el interior entre el amor y el miedo. La felicidad (y la salud) es nuestra verdadera naturaleza, ninguna circunstancia externa nos debe hacer reaccionar para no perder la paz interior. Existen muchos malentendidos que dejan secuelas, es un círculo vicioso. Dos no se pelean si uno no quiere, nadie puede hacernos daño, el sufrimiento emocional, nos lo provocamos nosotros mismos con la interpretación egocéntrica del hecho en sí. Si nos insultan, no hay que sentirse dolido y la mente no se tiene que identificar con el insulto. Son reacciones inconscientes y creemos que la causa de nuestro malestar está fuera y asumimos el papel de víctima. Lo normal es culpar a los demás de lo que nos pasa, pero solo somos víctimas de nosotros mismos. Aceptar el insulto, no significa estar de acuerdo con el, sino reconocer al otro su derecho de hacer y decir lo que quiera, si el insulto no se recibe, la negatividad expulsada se queda en el mismo lugar del que lo emitió. Para evolucionar hay que cometer errores, si nos insultan, ponte en su piel, compréndelo y acéptalo. El ego actúa de forma automática e inconsciente. Cuida la alimentación, respira profundamente, haz ejercicio físico, ten pensamientos positivos, haz yoga, meditación, ser, estar, descansar, reconecta y relájate. No reacciones impulsivamente, y acepta lo que no depende de nosotros. Si sientes tristeza, enfado, pregúntate, que es lo que no aceptas, comprende lo que no aceptamos. Muchas personas quieren tener razón, sufrimos de forma innecesaria para que la realidad se adapte a nuestros deseos y expectativas. Potencia la inteligencia emocional, con relaciones más conscientes y empáticas y no egocéntricas. Tener razón es un propósito absurdo e infantil. Se dueño de ti mismo y no víctima de tus circunstancias externas. Amado Nervo: “el signo más evidente de que se ha comprendido la verdad es la paz interior”.

Código ético para el uso del eneagrama: instrumento de autoconocimiento y transformación personal, ten una atención consciente de nuestras conductas y motivaciones y evita caer en las trampas del eneatis. El eneatis no describe a un individuo, no nos dice nada de la historia de las personas, de su carácter, inteligencia, talentos, las personas son más que su eneatis. El eneagrama es una herramienta para la compasión.