

ENEAGRAMA Y BUDISMO

Tesis fin del Programa de Estudios Budistas
realizada por

Saúl F. Estévez Cuntín

Quiero dedicar este trabajo a mi hija Laura y a mi mujer Patri, por todo el cariño, calor y serenidad emocional que me han aportado durante la realización de este trabajo.

Asimismo, al Maestro Dokushô Villalba por sus enseñanzas desde la palabra y desde el silencio, que tanto me han inspirado durante todos estos años.

Mi agradecimiento a Juan José Albert Gutiérrez por sus correcciones y sugerencias.

*"El pensamiento se manifiesta en palabra;
La palabra se transforma en hecho;
El hecho se desarrolla en hábito;
Y el hábito se endurece en carácter;
Por tanto observa tus pensamientos
con cuidado
Y deja que surjan del amortecimiento
Nacidos del interesarse por los demás*

Buda Sakiamuni

"Tanto si hay en el mundo Perfectos como si no los hay, los hechos son incontrovertibles y la ley de causa y efecto es siempre la misma: todo lo constituido es impermanente, todo lo constituido entraña sufrimiento, todo es sin entidad. Es decir, que todos los fenómenos materiales, todas las sensaciones, todas las percepciones, todas las actividades mentales, todo lo que constituye la conciencia, todo es impermanente, todo entraña sufrimiento, nada tiene entidad."

*Aguttara Nikaya
Buda Sakiamuni*

"Las pasiones son el único origen del torrente de miserias...no son más que viles canallas que huyen en presencia de la sabiduría".

*La marcha hacia la luz.
Santideva*

ENEAGRAMA Y BUDISMO
Tesis fin de estudios budistas
Realizada por Saúl F. Estévez Cuntín

Índice

1. Introducción: Psicoterapia y Budismo.
2. Tesis
3. Realidad Convencional y última.
 - 3.1 Citta
 - 3.2 Cetasika.
 - 3.3 Rupa
 - 3.4 Nibbana.
4. Ser Condicionado – Ser Incondicionado. Sufrimiento y Tres Venenos.
5. Conciencias Con Raíz En Los Tres Venenos (Akusala Kamavacara Citta).
 - 5.1 Raíz Apego (*Lobha*)
 - 5.2 Raíz Aversión (*Dosa*)
 - 5.3 Raíz Ignorancia (*Moha*)
6. Carácter Y Ausencia De Ser.
7. Eneagrama.
 - 7.1 Las Tres Motivaciones Neuróticas Básicas.
 - 7.2 Pasiones Y Fijaciones.
 - 7.3 Eneatipos.
 - 7.3.1 Tríada De La Ignorancia.
 - 7.3.2 Tríada Del Apego.
 - 7.3.3 Tríada Del Rechazo.
8. Eneatipos y conciencias con raíz en los Tres Venenos
 - 8.1 Tríada de la Ignorancia.
 - 8.2 Tríada del apego.
 - 8.3 Tríada del rechazo
9. Virtudes e Ideas Santas.
10. Sila, Samadhi y Prajña.
11. Conclusión.

1. INTRODUCCIÓN: PSICOTERAPIA Y BUDISMO.

Nos encontramos en un momento histórico, en Occidente, en el que por un lado, la psicoterapia está emergiendo y cristalizando y por el otro ha llegado hasta nuestro medio cultural prácticas espirituales procedentes de otros rincones del planeta, como es el caso del Budismo, con lo que se está produciendo una interesante interacción, que en mi opinión, va a enriquecer mutuamente ambos enfoques de la búsqueda interior, beneficiándonos así a todos aquellos que buscamos un camino de felicidad y paz interior.

Aunque ambas, psicoterapia y Budismo vayan encaminadas a proporcionar una mayor felicidad, no por ello significan enfoques iguales, sino más bien complementarios.

El propósito de este trabajo es establecer puentes (uno más) entre las modernas psicoterapias occidentales y la práctica milenaria del Budismo. Así, pienso que mucho es lo que pueden aportar ambos a los habitantes de nuestras sociedades altamente tecnologizadas y alienadas, en las que el materialismo económico y el consumismo compulsivo han hecho que nos desconectemos de nuestras auténticas necesidades y de la Madre Tierra que nos sostiene.

Aunque las heridas psicológicas tengan su origen en faltas de amor que vivimos en nuestra tierna infancia, tenemos la posibilidad y la responsabilidad de curarlas, desde el adulto que ahora somos. Lo que pasó pasó, pero lo que ahora hagamos con ello es cosa nuestra.

Así, a través del trabajo terapéutico, con su enfoque analítico, reflexivo, podemos “encarnarnos” mejor, en el sentido de contactar con las auténticas necesidades de nuestro cuerpo (más allá de las necesidades cosméticas) y de su conexión con nuestro mundo emocional y psicológico, con nuestras relaciones interpersonales, así como experimentar con y reconocer nuestra jaula psico-emocional, nuestro carácter o lo que es lo mismo, nuestros patrones inconscientes que hacen de nosotros una especie de robot biológico.

La práctica budista, nos permite ir más allá de la identificación con la estructura egóica y despertar al Ser Real que somos. A través de la contemplación serena, del santo olvido de sí, de la presencia incondicionada, podemos realizar la impermanencia (*anicca*) y la insustancialidad de la realidad (*anatta*) y de esta manera comprender que detrás de los patrones compulsivos de carácter, no se esconde una identidad fija, sino simplemente un ciclo de comportamientos, actitudes, maneras de interpretar la realidad y a nosotros mismos que se retroalimenta y de los que no sólo nos podemos liberar, si no que por su inexistencia, por ser una ficción, realizamos que siempre hemos estado iluminados, aún sin saberlo.

Así, la psicoterapia nos permite trabajar con nuestro ser condicionado, con nuestras relaciones interpersonales y con la relación con uno mismo, mediante la reflexión, con lo que mantenemos una dualidad entre el yo y lo demás.

La práctica budista supone el acceder a estados de conciencia no duales, teniendo lugar la fusión de sujeto y objeto; permanecemos en un sereno estado de presencia, dejando atrás la dualidad experimentador/experimentado.

Gracias a la psicoterapia podemos sanar las relaciones personales e interpersonales y funcionar mejor en el mundo. La espiritualidad por sí sola corre

el riesgo de no estar asentada en una individualidad suficientemente estructurada. Ambas se complementan de manera que la individualidad al servicio del Ser gana en profundidad y sentido y el Ser, gracias a la individualidad, se encarna de una forma saludable y enraizada.

A diferencia de cómo se desarrolló el Budismo en Asia, esto es, como un camino de renuncia al mundo en general, en sociedades mucho más simples que las nuestras, los practicantes occidentales actuales nos caracterizamos en su mayoría por seguir en el mundo, teniendo un trabajo, familia...en las complejas estructuras sociales occidentales.

La psicoterapia ayuda a superar los problemas con los que los practicantes budistas occidentales fácilmente podemos encontrarnos, entre ellas:

- Una estructura egoica poco estable y coherente. Las personas que iniciamos una práctica espiritual, lo hacemos porque evidentemente no nos sentimos bien. Frecuentemente detrás hay una profunda alienación de nuestras necesidades corporales y emocionales, así como una autoimagen negativa, problemas de autoestima, de relación, narcisismo, emociones reprimidas...que una buena psicoterapia puede ayudar a solucionar.
- La integración de la realización espiritual en la vida cotidiana, en las relaciones interpersonales. La práctica espiritual tiene que empapar nuestra individualidad, de manera que por las costuras de nuestro carácter se manifieste la Clara Luz que somos.
- El escapismo espiritual a saber, arrinconar los problemas psicoemocionales, de personalidad en aras de lo Absoluto.

En este trabajo, he escogido dentro de la práctica psicoterapéutica, la clasificación de caracteres dada en el eneagrama, siguiendo la visión del psiquiatra chileno Claudio Naranjo. Cabe señalar que el eneagrama es un conocimiento bastante antiguo, reactualizado en el plano psicológico por el Dr. Naranjo.

Por lo que al Budismo respecta, mi principal fuente ha sido el Abhidharma, en concreto el *Compendio del Abhidhamma*, el *Abhidhamma Sangaha* de Anuruddha.

2. TESIS

El carácter consta de una serie de patrones repetitivos y compulsivos carentes de realidad última. Siguiendo la interpretación del doctor Claudio Naranjo, el núcleo del carácter es la desconexión con nuestro Ser Real (“*oscurecimiento óptico*”) y a su vez, la manera particular de mantener nuestra conciencia “encerrada” en los *tres mundos*, en concreto en las conciencias insanas del mundo de los sentidos (pl., *akusala kamavacara citta*), que se caracterizan por estar asociadas a los tres venenos -apego, odio e ignorancia. Estas conciencias son mentalmente malsanas y producen malos resultados.

La observación de nuestro carácter a través del eneagrama, es de gran utilidad para observar cómo actúan en nosotros los tres venenos y de esta manera liberarnos de estas peores conciencias (*akusala citta*). El observar con atención y

compasión nuestro carácter hace que ya no estemos encerrados e identificados con él. La atención (*sati*) es de hecho un poderoso antídoto, como veremos, que evita que experimentemos estas conciencias insanas, así como, a partir de la observación alcanzamos la sabiduría para no dejarnos atrapar y desidentificarnos de estas pautas.

En última instancia, no existe entidad fija a la que nombrar (*anatta*), sólo una corriente de conciencias kármicamente condicionadas y que a su vez generan nuevo karma.

La liberación desde el punto de vista budista es dejar atrás *dukkha* (el dolor asociado a las conciencias de los tres mundos, a saber, de la esfera de los sentidos, de la materia sutil y de la esfera inmaterial) contactando con el *nirvana*, lo Incondicionado (conciencias trascendentes, *lokuttara citta*) o lo que es lo mismo, darse cuenta que estar atrapado en el carácter significa buscar en el lugar equivocado y querer recuperar el sentimiento de Ser de una manera errada. Es el conectar con el sentimiento de Ser (*nirvana*), lo que nos libera del sufrimiento.

Por tanto, el conocimiento preciso de nuestro carácter, de por qué se formó, de cuales son nuestras fijaciones, pasiones y mecanismos de defensa, es de suma utilidad para conocer de manera inequívoca de qué manera vagamos por el mundo del sufrimiento, por nuestra jaula personal y también para aprender a salir de nuestros patrones inconscientes ganando en libertad. El impulso que anima este proceso es ya la expresión de nuestra naturaleza búdica.

3. REALIDAD CONVENCIONAL Y ÚLTIMA.

Cuando vemos un edificio, lo tomamos normalmente por un todo, aunque sabemos que no es más que un conjunto de elementos sabiamente dispuestos (ladrillos, ventanas...).

A su vez, la ciencia moderna nos dice que los objetos materiales no son, en último término, más que combinaciones de distintas partículas fundamentales, interactuando mediante las cuatro fuerzas básicas, partículas que serían los ladrillos que conforman la realidad material.

Según el Abhidharma, hay dos tipos de realidades, convencional (pl., *sammuti*) y última (pl., *paramattha*).

La realidad convencional está formada por los seres humanos, los animales, los objetos que normalmente observamos y a los que normalmente nos referimos. Según el Abhidharma, éstos no existen por sí mismos como realidades irreductibles, sino que están compuestos de diferentes constituyentes, o realidades últimas (*dhamma*). Todos los procesos físicos y psíquicos se reducen a cuatro grupos de realidades últimas, cuya combinación da lugar a todo cuánto ocurre. Así usualmente tomamos a un hombre, por ejemplo, como una realidad, pero desde el punto de vista budista, es sólo la combinación impermanente de éstas realidades últimas (*dhamma*).

Estas realidades objetivas, que combinadas dan lugar a la realidad y que sólo por

medio de una cuidadosa atención podemos observar son:

- conciencia (pl., *citta*),
- factores mentales (pl., *cetasika*),
- materia (pl., *rupa*)
- *nibbana*.

Cabe destacar la profunda elegancia y simplicidad en la que todos los fenómenos quedan analizados en función de las combinaciones de estos *dhamma*.

Es importante, no obstante, resaltar que tanto en los sutras como en el *Abhidharma*, se enfatiza no sólo este método analítico sino también el método sintético, esto es, las relaciones entre los *dhammas*, evitándose así caer en el error de tomarlos por entidades independientes, permanentes y sustanciales. Como enfatiza la escuela Madhyamika, son vacíos de sustancia, no poseen un ser propio (anatman), son impermanentes (anitya) se interrelacionan. La realidad es pues un proceso dinámico

Extendámonos un poco con cada uno de estos *dhamma*.

3.1 Conciencia (*citta*):

Se define como el proceso de cognición o conocimiento de un objeto. Es impermanente, surge y desaparece. Lo que normalmente entendemos por conciencia es en realidad una rápida sucesión de momentáneos actos de conciencia. Se dice en las escrituras que en un chasquido de dedos, millones de instantes de conciencia aparecen y desaparecen. En el *Abhidharma* se distinguen 89-121 tipos de conciencias. Véase apéndice I

3.2 Factores mentales (*cetasika*):

Son fenómenos mentales, cincuenta y dos estados asociados con la conciencia, que se caracterizan porque:

- a) Surgen junto con la conciencia.
- b) Cesan junto con la conciencia.
- c) Tienen el mismo objeto que la conciencia.
- d) Tienen la misma base que la conciencia.

Hay 52 factores mentales, clasificados en cuatro grandes grupos. Los tres venenos son factores mentales (insanos). Véase apéndice II.

3.3 Materia (*rupa*):

El *Abhidharma* enumera 28 tipos de fenómenos materiales, comprendidos en dos grupos:

- a) Los cuatro grandes esenciales: tierra, agua, fuego y aire, constituyentes fundamentales de la materia, inseparables y que en distintas combinaciones se encuentran en todas las sustancias materiales.

b) Los fenómenos materiales dependientes de ellos.

Sin pararnos mucho a analizar estos elementos, algo que se escapa del propósito de este trabajo, comentar que:

- El elemento tierra se refiere a la dureza y blandura, representa el principio de extensión.
- El elemento agua (o fluidez) es el factor material que hace que las diferentes partículas de la materia se adhieran. Su manifestación es la cohesión de los fenómenos materiales.
- El elemento fuego tiene la característica de calor (¿sería el equivalente a lo que hoy en día llamamos energía?).
- El elemento aire es el principio de movimiento y presión.

3.4 Nirvana:

Extinción del apego, enojo e ignorancia. También se dice que es el abandono del deseo. Incondicionado, trasciende el mundo condicionado. Se denomina vacío (*suññata*) porque es libre del apego, enojo e ignorancia y de todo lo que es condicionado.

4. SER CONDICIONADO/SER INCONDICIONADO. SUFRIMIENTO (DUKKHA) Y TRES VENENOS.

Atendiendo al apéndice I, los estados de conciencia condicionados se corresponden con los que se encuentran en la esfera de los sentidos, en la esfera de la materia sutil y en la esfera inmaterial. El ser incondicionado se correspondería con la esfera trascendente.

Se dice que estos estados son condicionados porque dependen de condiciones para surgir y cuando estas condiciones cesan, ellos también, en cuanto que el nirvana es incondicionado, es el estado de liberación del sufrimiento inherente a la existencia condicionada

Todo lo que es condicionado se caracteriza por tanto por su impermanencia, por lo que no provee de seguridad estable y por tanto es causa de sufrimiento, así como por su insustancialidad, carece de esencia, sustancia o controlador interno.

Dentro del plano condicionado, estudiemos en detalle las peores conciencias, las conciencias con raíz en los tres venenos, que son mentalmente malsanas, moralmente censurables y que producen malos resultados.

5. CONCIENCIAS CON RAIZ EN LOS TRES VENENOS (AKUSALA KAMAVACARA CITTA).

Están acompañadas de una o dos de las tres raíces insanas: apego (*lobha*), aversión (*dosa*) o ignorancia (*moha*). Los factores mentales apego y aversión

nunca se acompañan, pero la ignorancia sí está presente con ambas. Constituyen karma, acción volitiva, insano.

El karma insano es de tres clases:

- a) Acción corporal: matar, robar y conducta sexual ilícita (expresión corporal).
- b) Acción verbal: mentir, difamar, lenguaje áspero y lenguaje frívolo (expresión verbal).
- c) Acción mental: codicia, mala voluntad y concepción errónea.

5.1 RAÍZ APEGO (LOBHA)

Incluye desde la codicia hasta el agrado sutil. Son de ocho tipos:

1. Con placer, con concepción errónea, espontánea.
2. Con placer, con concepción errónea, inducida.
3. Con placer, sin concepción errónea, espontánea.
4. Con placer, sin concepción errónea, inducida.
5. Con indiferencia, con concepción errónea, espontánea.
6. Con indiferencia, con concepción errónea, inducida.
7. Con indiferencia, sin concepción errónea, espontánea.
8. Con indiferencia, sin concepción errónea, inducida.

Están pues acompañadas por placer: sensación mental placentera (*somanassa*) o por indiferencia -sensación mental neutral (*upekkha*), esto es, ni agradable ni desagradable.

Asociadas con concepción errónea (*ditthi*): convicción, opinión, racionalización, referida a las enseñanzas de Buda. Ocurre malentendiendo, interpretando las cosas de una manera contraria a la realidad. Puede reforzar el apego proporcionando una justificación racional, o ser ella misma objeto del apego: creencia de que no existe el karma, en un yo permanente o un alma permanente. Se mencionan en los sutras a menudo:

- a) Aniquilacionismo: negación de cualquier forma de supervivencia de la personalidad después de la muerte, negando así la significación moral de las acciones.
- b) Concepción de ineficacia de la acción, que las acciones no tienen eficacia para producir resultados.
- c) Concepción de acausalidad: que los seres se contaminan y purifican por azar, destino o necesidad.

Espontáneas o inducidas, ya sea por otros o por uno mismo, por medio corporal, verbal o mental. Inducidas quiere decir con instigación, incitación.

Las siguientes acciones insanas se originan con raíz en el apego: conducta sexual

errónea, codicia y la concepción errónea. En algunos casos, robar, mentir, difamar y lenguaje frívolo.

Ejemplo: Codicia: modo de la raíz apego; deseo de adquirir algo que le pertenece a otro. Si surge apego por la propiedad de otra persona, sólo se convierte en curso completo de la acción si se da lugar al deseo de tomar posesión de esta propiedad, como robar algo con placer y espontáneamente, sin ser estimulado a ello (1).

Adicción a la televisión: cualquiera de las cuatro inducidas.

Conducta sexual errónea: la volición que motiva la transgresión sexual tiene raíz en el apego.

Con la comida, fácilmente también caemos en uno de estos estados.

5.2 RAÍZ ENOJO, AVERSIÓN (DOSHA):

Se refiere desde el odio violento a la irritación leve. Indica una actitud mental de resistencia, de rechazo, mala voluntad.

- Desagradables, con aversión, espontáneas.
- Desagradables, con aversión, inducidas.

La sensación que acompaña estas conciencias siempre es desagradable (*domanassa*), esto es, sensación mental desagradable. Esta sensación acompaña únicamente a estas dos conciencias, siempre va junto a la aversión y es siempre insana, a diferencia de la sensación corporal desagradable (kármicamente indeterminada) y del placer e indiferencia que pueden ser sanos, insanos o indeterminados.

El miedo está incluido aquí. Se considera enojo pasivo. Así por ejemplo, si en una situación, por miedo, uno no se atreve a reconocer o expresar su rechazo, se interioriza. En el miedo, va implícito un rechazo a la realidad.

Entre las acciones insanas con raíz en la aversión se encuentran: matar, lenguaje áspero y mala voluntad. En algunos casos, robar, mentir, difamar y lenguaje frívolo

5.3 RAÍZ IGNORANCIA (MOHA):

- Con indiferencia, con duda.
- Con indiferencia, con agitación.

La ignorancia se caracteriza por cegar la mente. Se manifiesta como ausencia de recto entendimiento, como oscuridad mental, que impide tener un conocimiento claro y luminoso de la realidad. Es la raíz de todo lo que es insano y siempre acompaña al apego y a la aversión, pero en estas conciencias aparece ella sola como única raíz.

Estas conciencias van acompañadas con sensación neutral porque son débiles, no pueden tener una emoción fuerte como el placer o el displacer. Cuando la mente se encuentra dominada por la duda o la agitación, no puede evaluar positiva o negativamente los objetos, por lo que la sensación es de indiferencia.

Duda significa perplejidad, escepticismo o indecisión (muy típico en la *sesshin*,

cuando uno no sabe cómo hacer).

Agitación es desasosiego, distracción mental, incapacidad de la mente de permanecer en el objeto. Este factor también está presente en las otras 11 conciencias insanas, pero con menor intensidad y de forma secundaria. Este estado es fácilmente reconocible en zazen cuando somos incapaces de concentrarnos y saltamos de un objeto a otro.

Es interesante destacar que todos los cursos de acciones insanos, así como todas las conciencias insanas están acompañados por la raíz ignorancia.

Asimismo, estas conciencias nunca pueden ir acompañadas del factor mental atención completa (*sati*), por lo que la práctica de la atención mental es un poderoso antídoto que evita el que nos mantengamos en estas conciencias.

6. CARÁCTER Y AUSENCIA DE SER:

Aunque estas impurezas sean universales y todos podamos caer presos de ellas, no es menos cierto que no todos los seres humanos tenemos las mismas tendencias kármicas. Es por ello que dependiendo de nuestro temperamento, tenemos más predisposición a alguna de ellas. Así en el Budismo se habla de *carita*, el carácter de la persona revelado por las actitudes naturales y la conducta y se justifica su determinación en el karma debido a vidas pasadas.

En concreto, se hace una clasificación de seis caracteres:

1. carácter apego-codicia (*raga carita*),
2. carácter aversivo (*dosa carita*),
3. carácter ignorante (*moha carita*),
4. carácter creyente (*saddha carita*),
5. carácter inteligente (*buddhi carita*) y
6. carácter discursivo (*vitakka carita*),

considerándose los tres primeros malas tendencias y habiendo un paralelismo entre el primero y cuarto, segundo y quinto, tercero y sexto.

En función de la *carita* del practicante, en la práctica de *sámatha*, se aconsejan diversos objetos de meditación, ajustados al temperamento del meditador.

Puesto que hoy en día existe una abundante investigación en este terreno, desde el ámbito de la psicología occidental, considero interesante aprovechar todo ese conocimiento por ser profundamente rico y elaborado y al mismo tiempo pertenecer a nuestra propia cultura y estar expresado en un lenguaje que nos resulta próximo y actual.

Existen diferentes maneras de definir qué es la neurosis y a qué se debe. Como mencioné en la introducción, seguiré la visión del Dr. Claudio Naranjo.

Para el Dr. Naranjo, el carácter, esto es los condicionamientos cognitivos, emocionales y de comportamiento constan de una serie de patrones repetitivos y compulsivos cuyo núcleo es la desconexión con nuestro Ser Real (*oscurecimiento óptico*) que por error el individuo perpetúa.

El ego es el fruto del oscurecimiento de la conciencia como consecuencia de una pérdida de la conciencia del Ser, motivada por una respuesta ante el dolor.

Como vimos en el capítulo anterior, la ignorancia es la raíz común de las conciencias insanas, la base de la degradación de la conciencia, que nos impide mantener la conciencia espiritual.

La psicoterapia se enfoca en la degradación de la conciencia de lo que sentimos, pensamos y hacemos. El Budismo apunta a la pérdida de contacto con nuestra naturaleza de Buda.

En ambos casos se pone el énfasis en una pérdida de conciencia como causa del sufrimiento. La curación terapéutica consistiría en recuperar la conciencia física, emocional y cognitiva y por ende la espontaneidad del organismo psicofísico y la capacidad de amor. La curación espiritual, recuperar la conciencia del Buda que somos, esto es experimentar conciencias trascendentes, quedando eclipsados todos los problemas y fijaciones de nuestro pequeño yo, o en palabras del Dr. Naranjo, recuperar el darse cuenta espiritual, la capacidad gnóstica de la mente.

Para aclarar este punto, tomemos la clasificación de la conciencia dada por la escuela Yogaçara:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia visual. 2. Conciencia olfativa. 3. Conciencia gustativa. 4. Conciencia auditiva. 5. Conciencia corporal. 6. Conciencia mental (mano vijñana) 	Mente voluntad-impulso	Psicoterapia
<ol style="list-style-type: none"> 7. Conciencia discriminativa (manas) 	Mente emocional	Psicoterapia
<ol style="list-style-type: none"> 8. Conciencia almacén (alaya vijñana) 	Mente intelectual	Psicoterapia
<ol style="list-style-type: none"> 9. Dharmakaya, naturaleza de Buda. 		Budismo

La explicación de la formación del carácter se encuentra, en el ámbito terapéutico, no en el karma de vidas pasadas sino en las frustraciones ocurridas en nuestra tierna infancia. Ante el sufrimiento que experimentamos entonces, nos defendemos con la inconsciencia, con la ignorancia, lo que a su vez nos acaba acarreado un sufrimiento mayor: el *oscurecimiento óntico* o lo que es lo mismo, morar en el plano condicionado. Así se crea una personalidad, una especie de *software*, creado en nuestra infancia, que tiene como objetivo el que no experimentemos dolor y que luego llevamos sobre nuestras espaldas, sin darnos cuenta.

Toda neurosis tiene como núcleo pues una defensa al dolor mediante la inconciencia y el subsiguiente oscurecimiento óptico. El intento errado por contactar con nuestra felicidad innata, da lugar a variadas estrategias, esto es a los distintos tipos de carácter.

7. ENEAGRAMA.

7.1 LAS TRES MOTIVACIONES NEURÓTICAS BÁSICAS.

La frustración emocional temprana en el seno de la familia lleva al deterioro de la conciencia. Ante el sufrimiento y la ansiedad de las situaciones que experimenta como amenazantes, el individuo responde de manera similar. Estas respuestas terminan fijándose y haciendo que se pierda contacto con la experiencia, dándose una disminución de la conciencia, una automatización y una polarización entre el deseo y el odio.

Las tres raíces de la conciencia egóica, las piedras angulares del edificio emocional, de la estructura del ego y que se encuentran en los vértices del triángulo del eneagrama de las pasiones son:

- Inconciencia activa (ignorancia): no querer saber lo que pasa, una distracción crónica de sí mismo junto con una atención exagerada al mundo exterior. Pérdida de interioridad. De los tres aspectos mencionados, también en el eneagrama éste se considera el fundamental. En el eneagrama se corresponde con el punto IX; en el Abhidharma con *moha carita*.
- Miedo (rechazo): se correspondería con el punto VI; en el Abhidharma con *dosa carita*. Se da un replegarse sobre sí mismo por la falta de confianza y seguridad vivida del entorno.
- La vanidad, falsedad de sí mismo, inautenticidad o apego a la autoimagen. Se correspondería con el punto III y con *raga carita*. Se da una identificación con el rol y con la imagen. Se asume una falsa persona para conseguir la aprobación y el amor de los demás.

Los demás eneatis, situados entre éstos, pueden ser explicados como interacciones de estos tres venenos en diferentes proporciones.

El círculo vicioso de las tres constituye una teoría dinámica de la neurosis: cada una de ellas constituye un foco que caracteriza una tríada y también se da una dinámica de transformación recíproca entre ellas, tal como explica Claudio Naranjo en su libro "Eneagrama de la Sociedad": la pérdida de ser y la desconexión consigo lleva al miedo, al no saber quién somos, que a su vez, por falta de coraje lleva al enmascaramiento, a un yo falso, con cuya identificación nos desconectamos aún más de nuestro ser y así sucesivamente. Desde la tradición sufí se expresa así: la pérdida del ser nos lleva a un vacío (angustia) y a la necesidad de crear una imagen especular con la que nos identificamos, pero el sentimiento de falsedad está en la memoria organísmica y conduce al miedo a perder esa imagen con la que nos hemos identificado; el miedo conduce a más desconexión como defensa y, por tanto, a más ignorancia. Expresado en

terminología budista, por ignorancia, por falta de contacto con nuestra naturaleza original, caemos en el rechazo a lo que no nos gusta y al apego a lo que nos gusta que a su vez alimenta la ignorancia y así sucesivamente.

7.2 PASIONES Y FIJACIONES.

En el centro de cada carácter existe una doble naturaleza, una motivación por deficiencia (pasión) y un error cognitivo (fijación), esto es, una distorsión en la percepción de la realidad.

Fijación: Todo carácter tiene una pauta definida de pensamiento, que no es más que una “ilusión metafísica”, una búsqueda errónea del Ser. Como en el cuento de Nasrudín que busca las llaves en el lugar equivocado. Es una idea fija por la que se interpreta que la mejor manera de ver el mundo, incluso la única, es la propia, de tal modo que son el sostén cognitivo de la pasión dominante; la **explicación** que nos damos para poder mantener la pasión de un modo justificado racionalmente

Pasiones: impulsos por motivación deficitaria, originada por la falta de percepción del sentimiento de Ser. Son la expresión de un impulso de recuperar el sentimiento de ser perdido. Sed de ser junto con la percepción de pérdida de Ser. Determinan el tono emocional de la persona. Están originadas por un intento de defendernos del dolor emocional por la pérdida del contacto amoroso con el propio ser y con el medio externo. Lo que cambia de unos a otros es el modo en que reaccionamos ante el dolor y cómo nos defendemos.

La influencia del error cognitivo hace que nuestro impulso por ser felices adopte una forma equivocada (pasiones).

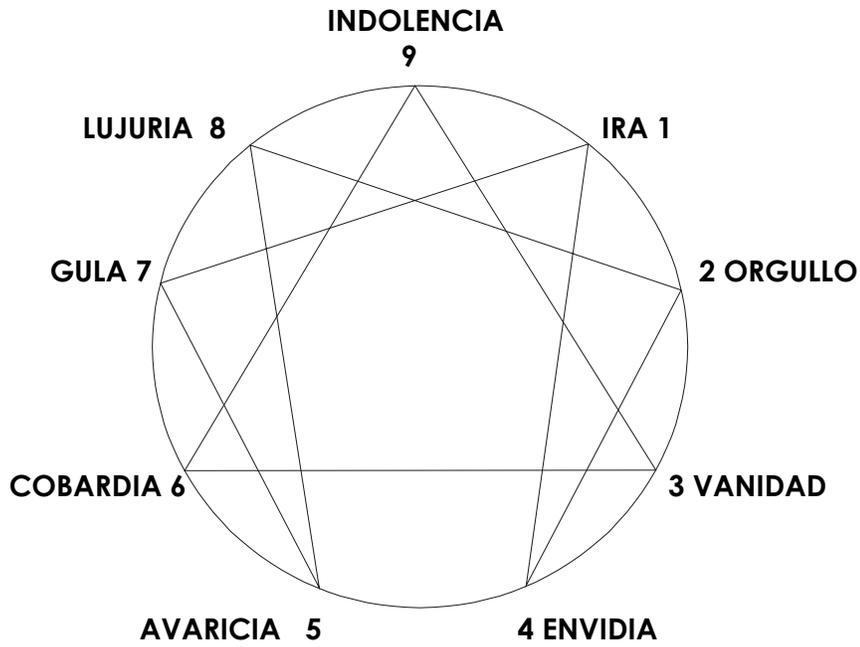
De esta manera, la pasión dominante es mantenida, día tras día, no sólo mediante recuerdos de gratificación y frustración pasadas, sino también mediante la interferencia que supone el carácter para el funcionamiento sano y la propia autorrealización. El carácter se elabora y estructura como la función defensiva ante el dolor emocional (angustia) y se estructura de acuerdo con las pasiones y las fijaciones.

Cada carácter cuenta además con una serie de estrategias, **los mecanismos de defensa**, que son modos selectivos de mantener la inconsciencia; apartan de la consciencia todo lo que haga peligrar la autoimagen, por lo que protegen el yo y, al mismo tiempo, contribuyen a mantenernos alejados de nuestra identidad real.

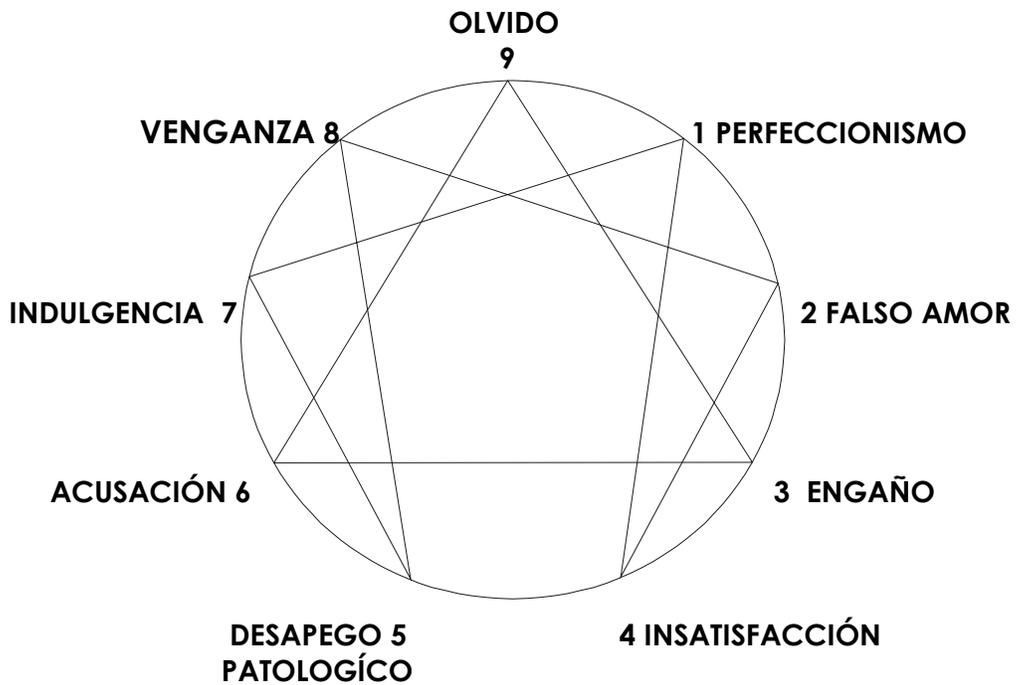
A pesar de la inmensa variedad de personas, los conflictos básicos por los que atravesamos hacen que se pueda reducir a unos pocos el número de caracteres principales, nueve en el caso del eneagrama, que a su vez presentan tres variantes dependiendo del predominio de la intensidad de los impulsos de autoconservación (seguridad), sexual (placer e intimidad) o social (relaciones y trabajo), de lo cual no trataremos en el presente trabajo.

A continuación, expondré brevemente cada eneatispo con su pasión y fijación correspondiente.

ENEAGRAMA DE LAS PASIONES



ENEAGRAMA DE LAS FIJACIONES



7.3 ENEATIPOS

7.3.1 TRIADA DE LA IGNORANCIA

Los caracteres representados en la zona superior del eneagrama comparten su interés en no mirarse y su orientación hacia la acción; una no interioridad, junto con una orientación hacia el exterior. Se da una percepción intuitiva y corporal antes que cognitiva. Tienden a ignorar sus impulsos genuinos y a reaccionar emocionalmente desde la ira. Crecieron en un ambiente de indiferencia hacia sus necesidades, sintiéndose que no fueron tenidos en cuenta y no encontraron su lugar.

Pertencen a esta tríada los siguientes eneatispos:

ENEATIPO I:

Fijación: perfeccionismo; se da un rechazo de la realidad tal cual es sustituyéndola por la idea de lo que creen que debería ser. Es un intento de corregir la realidad para que se ajuste al modo prejuiciado por ellos, a fin de poder contener su angustia, que surge a partir del sentimiento de imperfección interior. Intención de poner un orden predeterminado por ellos.

Pasión: ira, raíz a su vez de impulsos y actitudes típicos de este carácter, como: crítica, exigencia, dominación, asertividad, perfeccionismo, exceso de control, autocrítica, disciplina. Es un estado de agitación interior que surge de la contraposición de como piensan que deberían ser y como se sienten que son, y que puede estar dirigida hacia sí mismos en forma de autoexigencia o hacia el exterior en forma de exigencia de que el mundo sea como debe ser en vez de cómo es. El estado es permanente, la expresión puede estar incluso totalmente contenida

Este perfeccionismo está al servicio de la ira al justificar racionalmente e impedir su reconocimiento; esto es, la personalidad, convencida de que está en su derecho, por sus nobles aspiraciones, justifica así la expresión inconsciente de su ira en forma de dominación, crítica y exigencia.

En general, el ambiente familiar es de exigencias excesivas unidas a un escaso reconocimiento; el niño se vio obligado a esforzarse en ser adecuado a determinadas normas en una atmósfera de frustración continua.

La herida original del eneatispo I es que se les hizo percibir las experiencias sentidas interiormente como si fuesen inadecuadas, un error. Hay una sensación de imperfección básica, elaborada a partir del mensaje de que no era suficientemente bueno o que no era del todo correcto, desde la imposición de una exigencia imposible de alcanzar.

La búsqueda de amor, origen del perfeccionismo, se convierte en búsqueda de lo justo y de la respetabilidad, como manera de ser reconocido por los padres. *"Mira que bueno soy me debes respeto y reconocimiento"*. Finalmente se queda

atrapado en esta lucha por el perfeccionismo interior, volviéndose contra sí mismo. La perfección que busca en realidad es el contacto con su esencia, el cual ha perdido.

Su mecanismo de defensa es la formación reactiva: operación psicológica de cambio en la dirección del impulso de un deseo inaceptable para la consciencia, dirigiéndolo hacia otro fin que lo compense. Es como hacer algo bueno para sobrecompensar algo que estuvo mal, un sentimiento, un deseo o un pensamiento. Es decir, el impulso se dirige hacia un deseo sustituto y reparador del deseo reprimido. Por tanto, se defiende de una profunda sensación interna de incorrección imitando la pureza y la bondad. Se evita con ello la espontaneidad. El precio es que se vuelve contra ellos su propia energía instintiva. La pasión de la ira es, en el fondo, un rencor dirigido hacia sí mismo que nace de la envidia de no poder ser espontáneos como los demás. Se da una inconsciencia de las tendencias destructivas o pasivas mediante una búsqueda consciente de la bondad y un talante anti hedonista.

ENEATIPO VIII

Fijación: intención castigadora: Está la idea implícita de que el mundo es malo, y el que no lo muestra así es un hipócrita que debe ser desenmascarado; de que la bondad y el amor no existe, por tanto hay que descubrir a los que lo fingen yendo de buenos o inocentes para provecho propio. La gente o es hipócrita y falsa o tonta, ningunos son dignos de compasión. El individuo se toma la justicia por su mano en respuesta al dolor, humillación e impotencia por el sentimiento de traición que sufrió en su primera infancia. Creencia y sensación de que él está en contra de la hipocresía y falsedad del mundo y por tanto debe luchar y vengarse para descubrir la falsedad y proteger a los auténticamente desvalidos. Su característica antisocial y rebeldía, brusquedad, actitud intimidatoria, ser humillante y frustrante, pueden considerarse una reacción de enfado ante el mundo y por tanto una manifestación de castigo vengativo para desenmascarar la falsa inocencia.

Pasión: lujuria: pasión por el exceso, búsqueda de la intensidad en todo tipo de estímulos sensoriales para no sentir la angustia, la cual es transformada en intensidad. Disposición sensomotora. Hedonismo, ansia de excitación, impaciencia e impulsividad. En la lujuria no sólo hay placer sino también placer en reafirmar la satisfacción de los impulsos, placer por lo prohibido, placer de luchar por el placer.

Se da un predominio del oscurecimiento cognitivo (ignorancia), sobre la aversión y el ansia. Indolencia básica, compartida con la tríada superior del eneagrama.

Rebeldía: en este carácter se da una ignorancia de la autoridad: no hay impronta de ley moral) a la autoridad y un menosprecio de los valores impuestos por la educación tradicional. “Ser malo” se convierte en la forma adecuada de ser.

Dominación: la hostilidad está al servicio de la dominación y a ésta como una expresión de la hostilidad. Protege al individuo de una posición de vulnerabilidad y

dependencia.

Embaucamiento y cinismo: escepticismo, tendencia a considerar la virtud como hipócrita...visión de la vida como una lucha "a uñas y dientes".

Exhibicionismo (narcisismo): entretenidos, encantadores pero no vanidosos (no preocupación por lo que aparentan). Su seducción está al servicio de la manipulación para ganar poder. También una manera de hacerse aceptables a los demás.

Autonomía: los demás son competidores u objeto de explotación. Rechazo de la dependencia.

Predominio sensoriomotor: impulso sobre intelecto y el sentimiento. Orientación "aquí y ahora" (esfera de los sentidos), de las sensaciones corporales en particular, en un aferramiento lujurioso al presente.

Mecanismos de defensa: la **negación** mediante la cual el sujeto, a pesar de formular un deseo, idea o sentimiento hasta entonces inconsciente, sigue defendiéndose negando que le pertenezca. Así el pensamiento se libera de su componente emocional y puede ser fácilmente aceptado. Conserva en su inconsciente que de niño debería haber sido lo suficientemente fuerte como para resistir los condicionamientos y no haberse separado de su ternura, y además hacérselo comprender a su entorno.

La herida nuclear de este eneatiipo es la de haberse sentido traicionado en sus sentimientos de ternura, separado y desconectado del ser, hasta el punto de que el ser no existe para él: Dios ha muerto. Tienen la sensación de que su alma ha sido corrompida de alguna manera, de haber sido separados del estado de gracia, por su maldad. La culpa y odio que genera esta falsa intuición de sí mismo, son negados y proyectados fuera: alguien es el responsable de su pérdida y este error debe ser reparado, debe vengarse y obtener reparación, evitando al mismo tiempo odiarse a sí mismo.

Apartan así los sentimientos de debilidad y necesidad a través de la negación, incluso negando que los puedan tener inconscientemente. Por ello no toleran las emociones blandas y valoran la fuerza y la dureza. Se protegen así de experimentar su impotencia y la sensación básica de culpabilidad.

La pérdida de la relación, la supresión de la ternura y la negación de la necesidad de amor es lo que origina la pérdida de totalidad y de sentimiento de ser. Persigue el ser en el placer y en el poder para encontrar ese placer, pero se hace incapaz de recibir. Perpetúa una deficiencia óptica que sólo alimenta su lujuriosa búsqueda de poder y otros sustitutos del ser.

ENEATIPO IX

Fijación: olvido de sí. Resignación a no ser por tener que identificarse y fusionarse con los deseos y necesidades que le son impuestos coercitivamente desde fuera, con lo cual se desconectan de sus deseos y necesidades genuinas, esenciales, haciendo suyas las impuestas. Buscan el ser fuera, en el mundo exterior o en los demás; ante el dolor de la resignación, desvalorizan su propia

interioridad relegándola a un nebuloso estado interior de falta de valor propio incluso para ser queridos: Ser bueno para ser querible.

Pasión: pereza espiritual, acidia (del griego a-chedia, sin cuidado). Indolencia. Sordera para con el espíritu y pérdida del sentido de ser; pérdida de sutileza de la conciencia. Dificultad de concentrarse. Psicológicamente se manifiesta como una pérdida de interioridad, un rechazo a ver y una resistencia al cambio. ¿Para qué mirar dentro si no hay nada que valga el esfuerzo?

Inercia psicológica: dificultad para la escucha de las experiencias interiores, junto a su descalificación; escasez conciencia de experiencias interiores, narcotización. Una expresión intelectual de la pérdida de interioridad es la falta de sutileza e imaginación. Una consecuencia emocional, el amortecimiento del sentimiento (aparente u oculto), y en el ámbito cognitivo, el ensordecimiento de la persona hacia sus voces interiores, pérdida de instinto. No querer ver, no querer estar en contacto con la propia experiencia, eclipse del testigo interior de la persona.

Sobreadaptación: su estrategia vital interpersonal es de sobreadaptación, autonegación, autoabandono, desatención de las necesidades personales; está dispuesto a llevar una pesada carga sobre sus hombros, pospone su propio bien y la satisfacción de sus necesidades por las de los demás. Su sed de amor toma la forma de deseo de reconocimiento por su entrega y generosidad desinteresada. La excesiva adaptación al mundo sería demasiado dolorosa sin el olvido de sí mismo.

El mecanismo de defensa es la disociación y confluencia, procedimiento psicológico mediante el cual el sujeto se separa de sus propias experiencias, pensamientos y necesidades con el fin de perder el contacto con los contenidos inconscientes que aflorarían a la consciencia acompañados de hostilidad y angustia, fusionándose con la necesidades y deseos del otro.

La herida nuclear de este eneatispo es la experiencia de no haber sido tenidos en cuenta, haber sido humillados y haber sido frustrada su necesidad de autonomía, fundamentalmente por haber sido coaccionado a ponerse en contra de sus necesidades básica y genuinas para satisfacer la necesidad del otro de contener su propia angustia. La falta de soporte de no haber sido reconocidos en su valía, en sus límites, en su **autonomía** y su pertenencia al grupo.

Hay un olvidarse de las necesidades interiores y un orientarse hacia el exterior, sintonizando con las necesidades del entorno y de los otros y respondiendo a ellas en vez de a sus impulsos internos.

Es una especie de adormecimiento interno que se conoce con el nombre de narcotización, porque la mayor parte de la vida interna del IX se desvanece en la inconsciencia. La vida interior se experimente como nublosa y con falta de vitalidad y dinamismo, y como incapacidad para saber en qué dirección moverse o qué decisión es la importante, optando por la de menos resistencia.

La característica especial del oscurecimiento óptico es que se ha vuelto ciego para sí mismo. Falta de anhelo de ser, aura de satisfacción espiritual.

La búsqueda del ser en el lugar equivocado en este eneatipo se lleva a cabo de las siguientes formas:

- a) supermaterialismo: en la tranquilidad material y del sentido práctico relacionado con la supervivencia (que nada cambie).
- b) pertenencia: las necesidades de los demás son sus propias necesidades.
- c) abnegación compulsiva: existo porque puedo ser útil

7.3.2 TRIADA DEL APEGO.

Son los más orientados al sentimiento. Comparten su preocupación por la imagen y son dependientes de la aprobación externa, confunden el parecer con el ser. Se da un autoengaño emocional. Crecieron sintiéndose que quien aparentaban ser se tuvo más en cuenta que la realidad de quienes eran. Son caracteres dramáticos y socialmente extrovertidos.

ENEATIPO IV:

Fijación: insatisfacción, buscan la felicidad a través del **sufrimiento**. La insatisfacción está en función de dar intensidad al sufrimiento, y la intensidad del sufrimiento les da sensación de ser. El anhelo de ser se transforma en el anhelo de ser amado permanentemente insatisfecho, con lo que, al final, sólo hay anhelo de anhelo, lo cual da más intensidad al sufrimiento.

Pasión: envidia. Implica un doloroso sentimiento de carencia y un ansia por aquello que perciben que les falta, que suponen que todos los demás tienen; es una sensación interior de estar hechos de algo diferente a los demás, de estar mal hechos y de que les falta algo esencial que todos los demás sí tienen; por tanto, el mundo, la vida, les debe algo que a los demás sí dio.

La herida original de eneatipo IV es la experiencia de haber sido abandonado, derivada de una relación con la madre en la que solamente hubo contacto formal y superficial, con déficit importante en el vínculo amoroso y tierno. Queda una sensación de carencia y de pérdida que se siente como si le faltase la propia esencia, y un gran anhelo de reconexión con ella, de restablecer el vínculo amoroso con su origen.

Su principal autoengaño consiste en exagerar una postura de victimización junto con una actitud exigente, reclamante. Se da un **apego al sufrimiento**, para obtener amor, para culpar al otro en caso de frustración amorosa y como una transformación del odio. El individuo aprende a conseguir una atención negativa mediante la intensificación de la necesidad, tanto de manera histriónica (por amplificación imaginativa del sufrimiento y de su expresión) como por encaminarse a situaciones dolorosas (curso de vida penoso).

Adictos al amor y dependientes. Desamparo, incapacidad para cuidar de sí mismos.

Cualidad cuidadora: empáticos con las necesidades (sobre todo son el sufrimiento) de los demás.

Su mecanismo de defensa es la introyección: incorporar algunas cualidades, actitudes o características del objeto amado dentro de la propia psique. Los cuatro lo que incorporan es el ideal del ego y las resultantes exigencias del superego, los castigos y recompensas de los padres. Defiende al yo de la angustia originada por el deseo de destrucción del objeto del cual depende: la madre. Pero a costa de dirigir hacia el propio sujeto la hostilidad (los reproches) que originalmente iba dirigida hacia ella, al tiempo que se mantienen apegados al sufrimiento, pues a través de el mantienen la conexión con el objeto perdido. Por ello el sufrir intensamente les da sentido de identidad, de ser, y de este modo se vinculan con el sufrimiento del mundo lo que les confiere la distinción y nobleza que les hace sentir especiales ante los demás.

Esta experiencia deja un sentimiento permanente de abandono, tristeza e insaciable anhelo y la sensación de que todo lo positivo está fuera de ellos; este anhelo de llenarse con lo de fuera se transforma en una exigencia insaciable y con la creencia de que tienen derecho a reclamar porque el mundo está en deuda con ellos, así queda asegurado un perpetuo estado de insatisfacción.

Aunque el modelo de la envidia se origina en la frustración de las necesidades tempranas del niño y el dolor crónico de este carácter se puede entender como un residuo del dolor del pasado, para este eneatispo, estancarse en sus lamentos sobre el pasado es una trampa. La búsqueda exagerada y compulsiva de amor en el presente puede considerarse una disfunción y una falsa interpretación de lo que el adulto realmente necesita: más que apoyo exterior, reconocimiento cariño es la capacidad de reconocerse, apoyarse y amarse a sí mismo y desarrollar el sentido de uno mismo como centro. Por el contrario, se identifican con la parte de sí mismos que fracasa en alcanzar ese amor idealizado, y luego lo proyectan sobre el mundo exterior. Así surge la envidia, que no es más que el **odio dirigido hacia los objetos buenos**, mientras ellos, que se consideran un fracaso como personas, se agreden a sí mismos por considerarse responsables de su estado carencial, con lo que toda la agresión se dirige contra ellos mismos, sin tener consciencia de que es precisamente la agresión lo que anula la capacidad de amor.

La búsqueda de ser mediante la emulación de la personalidad ideal se fundamenta en el **rechazo de sí mismo** y en la ceguera ante el valor del verdadero yo, al igual que la persecución de lo extraordinario supone el desprecio de lo ordinario. Necesita pues desarrollar el autoapoyo.

ENEATIPO II

Fijación: falso amor, engrandecimiento del ego, de la imagen, por lo que tienen la vivencia de que tienen mucho amor que ofrecer, satisfaciendo de manera manipulativa y encubierta su necesidad de amor. Su creencia cognitiva inconsciente es sentirse en la periferia y carente de importancia. Ha perdido la sensación de que tiene un lugar y un propósito en la vida por propio derecho y por tanto la sensación de un impulso y una dirección internas, así como de apoyo

inherente del Ser, por lo que impone su voluntad individual a la realidad, a través de la manipulación.

Pasión: orgullo; pasión por el autoensalzamiento, por el engrandecimiento de la propia imagen. Sensación inflada del yo que compensa el sentimiento de no ser digno de amor ni valioso de por sí. Su orgullo se basa en su autoimagen engréida interior no en quienes son. Es el resultado de una frustración amorosa temprana, igualada en la mente del niño a una carencia de valor. El orgullo se convierte así en una compensación por la percepción de una falta de valor, acompañada de un oscurecimiento del sentido del propio ser (que es de donde nos viene nuestro verdadero sentimiento de valor personal), de manera que la energía personal se dedica a la realización de una imagen, más que a la auténtica realización. Esta deficiencia óptica mantiene el orgullo y está originada por una alegría que implica (por represión de la tristeza), una pérdida de realidad, un hedonismo, que buscando satisfacción inmediata, sólo la proporciona de manera sustituta, indisciplina compulsiva, que impide alcanzar logros más profundos,...La resolución de este círculo vicioso es la reeducación del individuo hacia la autorrealización y una existencia auténtica, orientándose hacia su interior en vez de hacia fuera (agradando...).

La herida original del eneatipo II es la sensación de haberse quedado perdidos en algún lugar de su camino, como de haber sido expulsados del universo. La solución encontrada es automanipularse para adaptarse a la imagen de persona sumamente encantadora y, al mismo tiempo, manipular para imponer su voluntad a la realidad, tanto interna como externa.

Para ello recurren, como mecanismo de defensa a **reprimir** las necesidades y sentimientos genuinos (algo que el orgullo implica) para lograr la aprobación del otro. Sin embargo, la persona es inconsciente de la necesidad por detrás de su compulsión por complacer y ser extraordinario. Esto es el fundamento del orgullo. Para que la represión funcione, es necesario un cierto embotamiento de la conciencia, para poder engañar no sólo a los demás si no también a uno mismo. Ésto se consigue, a diferencia del I, mediante una intensificación de los estados emocionales asociados al impulso. En vez de la intelectualización (para distanciarse de los propios sentimientos) se da un emocionalismo que distrae a la conciencia de la “representación intelectual del instinto”

Estos individuos tienen una intensa necesidad de amor, derivada del orgullo, pues la necesidad de ser especiales se satisface mediante el amor del otro. Esto les lleva a ser súper comprometidos y posesivos en sus relaciones.

También relacionado con la necesidad de amor se encuentra el hedonismo, igualando ser amados a ser complacidos. Se busca el apoyo de individuos escogidos.

La seducción es otra de sus características; se esfuerzan en ser seductoras, por lo que son afectuosas, cálidas, sensibles... supone una manifestación histriónica del amor y también una incapacidad de entrega (dar para recibir).

ENEATIPO III

Fijación: engaño. Tiene lugar un autoengaño (creerse la imagen idealizada que se presenta al mundo) y también una simulación ante los demás (fanfarronería o amabilidad hipócrita). El autoengaño tiene lugar sobre todo a nivel emocional: es una desconexión de sus propias emociones y sentimientos sustituyéndolos por los que deberían tener en función de la imagen que se “desea” dar. Sustitución de sus propios deseos por los deseos que suponen en el otro. Sustitución del ser por la apariencia

Pasión: vanidad: vivir para una autoimagen. Preocupación apasionada por la propia imagen, pasión de vivir para los ojos de los demás. Vivir para las apariencias implica que el foco de interés no está en la experiencia propia, sino en la anticipación o fantasía de la experiencia del otro. La persona se moviliza para demostrar objetivamente su valor, mediante una puesta en práctica de su autoimagen frente a los demás. Esto lleva a una búsqueda del éxito y de los buenos modales, brillantez social.

Su mecanismo de defensa es la identificación con una autoimagen ideal construida como respuesta a las expectativas de los demás. Su identificación con los valores predominantes se concreta en la orientación a los demás y en su cualidad camaleónica. La imagen se convierte en el fin en sí mismo.

En relación con el mantenimiento de la autoimagen y una expresión del engaño se encuentra la negación (quien se justifica, se delata).

La herida original de este eneatiipo es el sentimiento de fracaso que queda en su interior al sentir que lo que ellos son no tiene valor ninguno sino la imagen que ofrecen y de sus logros. Sus deseos y logros genuinos fueron descalificados o no tenidos en cuenta, y fueron seducidos y manipulados para satisfacer los deseos y obtener los logros que satisfacían a uno o ambos progenitores, generalmente del progenitor de sexo opuesto, sintiéndose sólo valorados por dichos logros.

Lo que impulsa su vanidad tiene su origen en un intento de compensar y evitar su estado de deficiencia básico, el sentimiento de fracaso.

Suelen tener un temperamento alegre, muy activos, mostrándose seguros de sí mismos, animosos y confiados, fundamentado en anticipación del éxito personal.

7.3.3 TRIADA DEL RECHAZO.

Orientados al pensamiento, se caracterizan por el miedo, resultado de crecer sintiéndose desprotegidos, abrumados o apoyados de una manera exigente e inadecuada. Han percibido la vida como peligrosa.

Están más preocupados por el futuro en busca de seguridad que en las experiencias presentes.

Son los más intelectuales, sobre-utilizan su pensamiento para compensar la desconexión con sus verdaderos deseos, su falta de decisión.

En esta tríada están los siguientes eneatiipos:

ENEATIPO V:

Fijación: desapego patológico. Su ilusión fundamental es: estoy separado de cualquier otra entidad. Distanciamiento y aislamiento. Preferencia por vivir con poco, minimizar de sus necesidades y distanciarse de los demás y de sus necesidades.

Pasión: avaricia. Incapacidad inconsciente de darse (dinero, energía y tiempo; evitación de compromisos). Sobre todo gran dificultad para compartirse en cualquier aspecto: material, intelectual, emocional y espiritual. Preocupación excesiva por lo que se tiene. Se expresa mediante la retención (aferramiento al contenido presente de la mente, sin permitir que pasen las experiencias vividas para que puedan llegar otras nuevas: no flujo vital, el contenerse y dominarse. El impulso pues es el de coleccionar, acumular y ahorrar recursos, basado en una sensación interna de vacío deficiente. Protegen y guardan la poca emocionabilidad y vitalidad que tienen.

La herida original de este eneatipo es la de haberse sentido invadido por los sentimientos hostiles del medio externo, la madre, al tiempo que eran satisfechas sus necesidades básicas elementales.

La supresión de los sentimientos y la evitación de la vida (en el interés de evitar los sentimientos) constituyen una evitación de la acción, además de un empobrecimiento de la experiencia, detrás de lo cual hay miedo al rechazo o a la pérdida, miedo a perder lo poco que tiene.

El desapego patológico no es algo libre, sino compulsivo, pues es su manera habitual de responder, alejándose y su raíz es el **miedo a sentir el vacío interior**: en su mundo interior se siente vacío, sensación de privación y pobreza interior, de escasez. Al mismo tiempo este desapego patológico alimenta el vacío interior.

La hostilidad se expresa indirectamente, en un comportamiento pasivamente agresivo o mediante el alejamiento, un rechazo silencioso. Narcisismo intelectual que le lleva a relacionarse de un modo cerrado en círculos casi crípticos. Gusto por el pensamiento barroco y en cuestiones de profundidad filosófica o técnica, con desprecio por las personas que viven la vida cotidiana y corriente: “no están a mi altura intelectual”

Hipersensibilidad, sensación de debilidad y vulnerabilidad en el trato con objetos y personas, es un factor decisivo para evitar dolor de las relaciones frustrantes mediante el aislamiento

Su estrategia interpersonal es la autosuficiencia, en vez de aproximarse a los demás.

Su mecanismo de defensa es la escisión, proceso psíquico mediante el cual el sujeto aísla sus emociones de los pensamientos, recuerdos y emociones, de sus necesidades y comportamientos.

Se da un **aislamiento**, un retraerse hacia dentro y hacia la actividad mental creando fronteras para proteger sus recursos internos, desconectándose de las

emociones y de la necesidad de conectarse con otros, minimizando sus necesidades con la finalidad de reducir las y, con ello, evitar exponerse al mundo exterior.

ENEATIPO VII:

Fijación: Planificación evadirse del contacto con la realidad y su responsabilidad en el presente mediante la planificación fantaseada al futuro. Implica evadirse de la posible frustración dolorosa al confrontarse con la realidad. Conlleva también autoindulgencia y fraudulencia. Falso conocimiento y confusión entre el mapa verbal y el territorio.

Pasión: gula, es un deseo apasionado de incorporar cada vez más experiencias extraordinarias, porque el presente les resulta insatisfactorio. Un ir detrás de lo maravilloso futuro en vez de saborear lo presente y cotidiano, esto es, pasión por el placer imaginado, no tanto por su logro en el presente. El hedonismo es una atadura para la mente, una trampa. Orientados hacia el futuro, de un presente no suficiente a un futuro prometedor. Se da una evitación del sufrimiento y de la frustración, permisividad y autoindulgencia.

Otro rasgo de este eneatispo es la falta de disciplina y de compromiso, consecuencia de percibir el aplazamiento del placer como una ausencia de amor.

La búsqueda de amor ha derivado en búsqueda de placer o más bien en la evitación del supuesto dolor del desamor. Se propone satisfacer sus deseos mediante la persuasión. Les gusta influir sobre los demás mediante el consejo.

Existe asimismo, una confusión entre la imaginación y la realidad, entre los proyectos y las realizaciones.

Mecanismos de defensa: racionalización e idealización.

La **racionalización** es una invención de una razón para una actitud o acción cuyo motivo no es reconocido. Implica una distracción de la atención de los motivos reales para las actitudes y acciones de la persona haciendo que parezcan nobles y loables, mientras permanece en el inconsciente la motivación real no aceptable por el súper yo. Así el explicador utiliza la persuasión para sortear los obstáculos para su placer.

La **idealización** como mecanismo de defensa, es un proceso psicológico mediante el cual se lleva a la perfección las cualidades y valor de un objeto, en virtud del cual el objeto es engrandecido y exaltado psíquicamente sin que se cambie su naturaleza. Es una estrategia para defenderse contra los impulsos destructores inaceptables.

La herida original del eneatispo VII, proviene de la interrupción del contacto satisfactorio con la madre, después de un periodo en la primera infancia donde sí lo hubo. A partir de este momento se siente como expulsado del paraíso, y con una sensación de profunda **desorientación** por la pérdida de la fuente de nutrición, amor, calor y seguridad. Su experiencia es que ha perdido su lugar, que la realidad no le apoya y se organiza para descubrir como funcionan las cosas y tratar que su proceso encaje en su añoranza de lo perdido. Toda su personalidad se organiza para evitar este dolor seco por la pérdida, trazando planes para

alcanzar su paraíso ideal.

Su orientación se dirige hacia un futuro que sólo existe en su imaginación, ya que la realidad nunca se adapta a su plan ideal, y por tanto siempre está decepcionado.

Mirar la vida desde una visión puramente positiva es un intento de apoyarse a sí mismo y lograr la sensación interna de seguridad que le falta. Este idealismo es su estrategia para escapar del miedo. Con ello se aparta de su propio sentimiento y vive en un mundo animado por sus ideas e imágenes; habita en un mundo interior feliz, excitante y prometedor que sólo es una construcción mental.

Vive en un mundo idealizado porque tiene un gran miedo a la vida y se consuela fantaseando un futuro idealizado, pero en realidad está fuera del flujo de la vida, vive en un mundo idealizado que se realizará en un futuro.

Podemos entender la gula como un intento de **llenar un vacío**. Al igual que la envidia, busca en el exterior lo que percibe como una carencia interior, pero a diferencia de ésta, la gula oculta fraudulentamente la insuficiencia con falsa abundancia.

La deficiencia óptica, sin embargo, no es sólo la fuente del hedonismo (y de la evitación del dolor), sino que también es su consecuencia porque la confusión entre amor y placer impide que surja una significación más profunda que la que está inmediatamente disponible.

La sensación de escasez interior está también sustentada por la alienación del individuo de su profundidad experiencial, consecuencia de la necesidad hedonista de experimentar sólo lo placentero.

La deficiencia óptica está también alimentada por el miedo implícito en su suave acomodación, no compatible con la vivencia de la propia vida auténtica. La tendencia a manipular (aunque disfrazada de amistosidad) supone una pérdida de autenticidad en la relación.

La orientación de la gula hacia lo espiritual, aunque intente responder a su deficiencia óptica, sólo sirve para perpetuarla, pues el ser siempre es en el presente, en el aquí y ahora, y no en el futuro o en lo imaginado.

ENEATIPO VI

Fijación: acusación. Autoacusación y autooposición, defecto cognitivo desarrollado a consecuencia del miedo y que se acaba convirtiendo en su raíz. Actitud de autoinvalidación, autooposición y autoinculpación (actitud de convertirse en enemigo de sí mismo), que parece implicar que es mejor oponerse a uno mismo que encontrarse con un enemigo exterior, puesto que se ve el mundo como un lugar peligroso. La acusación es el modo de justificar su estado de alerta ocultando el miedo al miedo.

Pasión: miedo, cobardía, la cobardía fundamentalmente es el miedo al miedo. De ahí deriva todas sus actitudes y conductas. Esta cobardía no necesariamente se manifiesta en la conducta. Más obvia es la presencia de la ansiedad: miedo sin la percepción de peligro externo, miedo congelado ante un peligro que ha dejado de existir. Así en este individuo aparece: miedo al cambio, miedo a cometer errores, miedo a lo desconocido, miedo a soltarse, miedo a la hostilidad y al

engaño, miedo a la traición, miedo a amar. El individuo también se caracteriza por tanto con los siguientes rasgos relacionados con el miedo en la conducta: inseguridad, duda, indecisión y titubeo, paralización...el miedo paraliza y alimenta la ansiedad.

Este miedo es un miedo a ser, a actuar espontáneamente, al mundo exterior y a las consecuencias futuras de las acciones presentes.

Se da una hipervigilancia, debido a una actitud suspicaz y cauta. Estado de excitación crónica para interpretar una realidad potencialmente peligrosa. Necesidad exagerada de confiar en elecciones racionales. Nunca tiene la suficiente certeza, siempre quiere conocer mejor; devoto de la razón. Ineficiencia, andarse con rodeos.

La **proyección**, el mecanismo de defensa de este eneatipo, es un proceso psíquico mediante el cual el sujeto expulsa y localiza en el otro cualidades, sentimientos, actitudes y deseos que no reconoce o que rechaza de sí mismo, tanto buenos como malos, y reacciona ante ellas. La culpa es exculpada mediante la proyección y la creación de enemigos exteriores. En algunos casos es la autoacusación lo que se aparta, con el pretexto que la maldad es externa; en otros son los impulsos no aceptados por la persona (proyección del ello), de manera que la autocondena se convierte en acusación del otro.

La herida original del eneatipo VI proviene de haberse desarrollado en un ambiente vivido como amenazante e imprevisible, en el que no puede confiar, de modo que construye su realidad alrededor de la alarma reactiva y de la ansiedad por la supervivencia. En esta situación cualquier contenido interior es sometido a sospecha, desechado por la mente y privado de vida.

Por medio de la **proyección**, las amenazas internas se interpretan como externas y nunca se está seguro de que sus decisiones sean las adecuadas para evitar la amenaza que ellos suponen; una amenaza y un miedo que sólo están en su imaginación. La consecuencia es que los intereses y deseos personales, incluso la propia autoridad, son percibidos como si pertenecieran a otros; por eso necesitan de una autoridad exterior idealizada a la que seguir o contra la que rebelarse. Quieren que una autoridad externa les proporcione la certidumbre y la decisión que a ellos les falta.

Les resulta difícil distinguir entre lo que está pasando objetivamente a los demás y lo que su propia consciencia está experimentando que les sucede a los demás, lo cual genera más incertidumbre. Duda de sí mismo y duda de su duda.

Los sentimientos e impulsos hostiles son proyectados con lo que alimenta su miedo a un mundo agresivo, porque le hace verse como una víctima perseguido por la autoridad, y se prepara para la defensa. Por ello este eneatipo esta siempre en guardia y con la idea de que la mejor defensa es un buen ataque. No puede experimentarse a sí mismo como agresivo, porque esto supondría asumir también su núcleo débil, temeroso e inseguro; por eso ellos se protegen y se justifican con la idea de que existe un enemigo fuera y hay que estar prevenidos. Cualquier manifestación de debilidad o ternura puede ser fatal.

Las proyecciones hostiles preferidas por ellos son la crítica, el prejuicio, el rechazo

y la culpabilización. Y una manera de ahuyentar a posibles enemigos o simples competidores es mantenerse permanentemente enfadados.

La defensa proyectiva les protege, pues, de sentimientos, pensamientos e impulsos interiores inaceptables que amenazan con volverse conscientes, así como de la ansiedad que acompañaría su emergencia en la consciencia. Esta ansiedad se transforma en miedo a través de la proyección, en un miedo hacia otra persona o hacia el mundo en general. Los impulsos inconscientes son experimentados fuera de sí mismo, lo cual apoya su distorsión cognitiva de que “el mundo es un lugar lleno de animales egoístas mal disfrazados”.

En este eneatispo, la experiencia de oscurecimiento óptico se proyecta hacia el futuro y tiene un sentido de anticipación temerosa. La pérdida de ser se manifiesta como experiencia de amenaza y precariedad de su ser. Hay una confusión entre autoridad y autoritarismo, entre ser respetados (poder) y ser temidos; así como entre ternura y debilidad, y entre ser fuertes y ser rígidos. Se abandona el sentido de ser mediante su proyección hacia los individuos, sistemas o ideas dotados de una importancia “mayor que la vida”.

9. VIRTUDES E IDEAS SANTAS.

Hasta ahora hemos estado analizando el carácter, la experiencia egoica. Veamos cómo se presenta, a la luz del eneagrama la experiencia más allá del ser condicionado, la experiencia espiritual. Así voy a presentar las virtudes e ideas santas, que correlaciono con los factores mentales asociados del Abhidharma, que acompañan a las conciencias sanas de la esfera sensorial, de la materia sutil, inmaterial y ultramundana.

Las **virtudes** contrarrestan las pasiones del carácter, algo que se necesita cultivar y que implican una acción no reactiva. Son las siguientes:

ENEATIPO IX: acción esencial, estar conectado con el propio impulso, con la propia intuición y dejarla fluir con el objeto de experimentar la propia esencia, conocer las prioridades en vez de seguir lo que los demás piensan y sienten. Se corresponde con conación, deseo de hacer (*chanda*), que funcionaría aquí como un deseo virtuoso para lograr un buen objetivo y con levedad del cuerpo mental y de la conciencia (*lahuta*), factores mentales hermosos, que calman el estado mental de pesadez y son opuestos a la inactividad, al sopor y somnolencia.

ENEATIPO VI: valor, coraje. Actuar de acuerdo con las propias convicciones y creencias en vez de perder el contacto con el corazón, tomando el riesgo de poder equivocarse sin temor a ser destruido por ello. Atreverse a enfrentar y mostrar el miedo. Se corresponde con el factor mental decisión (*adhimokkha*), cuya característica es convicción y su función es no vacilar.

ENEATIPO III: veracidad. Mostrarse tal como uno se siente en el interior, aun cuando no sea exitoso o grandioso; no disimular los estados interiores aunque no

le gusten a uno. Para ser veraz uno tiene que estar primero conectado con su sentir auténtico que es la auténtica dificultad para este eneatiipo.

ENEATIPO I: serenidad. . Dar por bueno lo que existe sin necesidad de tener que intervenir en su cambio. Se relaciona con los factores mentales tranquilidad del cuerpo mental y de la conciencia (*passadhi*), que se caracterizan por calmar las perturbaciones y se manifiestan como tranquilidad y serenidad

ENEATIPO IV: ecuanimidad, abandonar aferrarse y lamentarse por el pasado. Actitud igual ante las cosas, nos vaya bien o nos vaya mal, sin aferrarse ni al pasado ni al presente ni al futuro. Es el factor mental neutralidad de la mente, ecuanimidad (*upekkha*).

ENEATIPO II: humildad, uno no tiene más que los demás, nadie está en disposición de ser dador universal; es un vaciarse del sí mismo grandioso y dar cabida a la importancia del otro.

ENEATIPO VIII: inocencia, un actuar sin premeditación, sin presuponer el resultado de la acción.

ENEATIPO V: no apego, es confiar en que la vida fluye ya que hay para todos; que si soltamos una experiencia es para que venga otra. Es una disposición a compartirse con la vida. Es el factor mental no apego (*alobha*) o generosidad.

ENEATIPO VII: sobriedad, tomar sólo lo necesario, prescindiendo de lo accesorio aunque adorne mucho, que se correspondería con concentración, unificación (*ekkaggata*), que tiene la característica de no dispersión.

Por su parte, las **ideas santas** se presentan en el eneagrama como facetas de la esencia que pueden llevar al ser humano a experimentar su ser esencial, ideas que revelan los patrones reales y objetivos de la realidad, mientras que las fijaciones son distorsiones de dichos patrones. Cada idea santa constituye una característica de la realidad. Son factores mentales que aparecen en las conciencias trascendentes, aspectos de la naturaleza de Buda.

ENEATIPO IX: amor. La realidad objetiva posee la cualidad intrínseca de amor. Cuando experimentamos conciencias trascendentes, cuando experimentamos la realidad tal cual es, nos damos cuenta de esta cualidad amorosa, de pura bondad. Se corresponde con *metta*, amor benevolente, que es una manifestación del factor no-enojo (*adosa*).

ENEATIPO VI: fe. Es la confianza de que nuestra auténtica naturaleza original es Buda. Es el factor mental hermoso *saddha*, fe, confianza, que se manifiesta como no confusión o resolución.

ENEATIPO III: esperanza. Se refiere a relajar las expectativas ya que el funcionamiento del universo no depende exclusivamente del propio esfuerzo. La

realidad constituye un fluir armonioso que nos lleva naturalmente hacia la iluminación.

ENEATIPO I: perfección. Significa ver que la realidad está bien como está, que es intrínsecamente correcta, que no precisa ser modificada. Somos correctos tal como somos. El ego desea cambiar la realidad en conformidad con lo que cree que debería ser. Desde la visión búdica, desde la verdad absoluta, la realidad se caracteriza por su perfección inherente.

ENEATIPO IV: originalidad. Reconocimiento de nuestra esencia como fuente de nuestra naturaleza.

ENEATIPO II: libertad. No tenemos una voluntad separada. Cuando reconocemos que nuestra voluntad forma parte de la voluntad del todo, del plan universal, somos libres. Se correspondería con la volición (*cetana*), el aspecto volitivo de la cognición en el plano ultramundano.

ENEATIPO VIII: verdad. Reconocimiento de nuestra naturaleza básica como Ser, yendo más allá de la dualidad. Manifestar una comprensión vivencial auténtica de la verdad. Toda la realidad es el ser puro.

ENEATIPO V: omnisciencia. Pleno conocimiento de la vida. Es la facultad de la sabiduría (*amoha*), el conocimiento de las cosas como realmente son. Es la experiencia de la unicidad, de que todo está interconectado. Desde la perspectiva de la santa omnisciencia vemos que no hay un sí mismo separado.

ENEATIPO VII: trabajo. Vivir y trabajar plena y felizmente en el momento presente, dejar de planificar y entregarse plenamente al plan universal en el momento presente. Esfuerzo de hacernos conscientes de nuestra auténtica naturaleza.

10. SILA, SAMADHI, PRAJÑA.

Estos son los tres pilares de la práctica budista; una manera resumida de presentar el noble óctuple sendero y también un círculo que se retroalimenta, como los tres venenos.

El conocimiento de nuestro eneatiipo es sabiduría (*prajña*) que resulta muy útil para saber cuáles son nuestros puntos débiles y de esta manera ser especialmente cuidadoso con nuestras pasiones y fijaciones, lo que permite una mejor disciplina moral (*sila*) que no es más que frustrar nuestras tendencias neuróticas, nuestras motivaciones surgidas desde la deficiencia óptica que nos acarrearán más sufrimiento. De esta manera podemos crear buenas condiciones para la práctica de la meditación (*samadhi*), que a su vez alimenta la sabiduría, así como nuestras virtudes y por tanto *sila* y así sucesivamente.

La recta atención (*samma sati*), uno de los apartados de *samadhi*, es el factor mental hermoso (*sati*) ausente en las conciencias insanas. Por ello se le da tanta importancia en la práctica budista al desarrollo exhaustivo de la atención mental:

es incompatible experimentar una conciencia insana asociada con este factor mental. Es un auténtico antídoto que evita que experimentemos los peores estados mentales.

La meditación tiene dos aspectos:

- ❖ *Samatha*: quietud mental, el silencio interior, la concentración y la paz, que es fundamental para acallar el carácter. Permite experimentar las conciencias de la esfera material e inmaterial. Véase apéndice I.

Así, los caracteres:

- apasionados (II, III, IV) necesitan pacificar su emocionalidad.
- intelectuales (V, VI, VII) necesitan pacificar sus pensamientos, callar su mente de mono, su charla interior.
- activos (VIII, IX, I) necesitan pacificar sus impulsos, quedarse quietos.

En la práctica budista de *samatha*, se dan indicaciones para estas tres tendencias:

- Para *raga carita* (carácter apasionado) por ejemplo, se aconseja como antídoto al apego, meditar en el cuerpo y en cadáveres en distinto estado de descomposición;
- para *dosa carita* (carácter rechazo) practicar meditación de las cuatro moradas divinas: amor benevolente (*metta*), compasión (*karuna*), alegría (*mudita*) y ecuanimidad (*uppekha*);
- para *moha carita* (carácter ignorante) la atención plena en la respiración.

De esta manera podemos pacificar nuestros pensamientos, emociones e impulsos para así poder contactar con nuestros auténticos deseos, con el amor al prójimo y con la devoción.

- ❖ *Vipassana* (visión profunda):

Desde este silencio interior podemos desarrollar la penetración profunda y la sabiduría y constatar las tres marcas de la realidad, impermanencia (*anicca*), sufrimiento (*dukkha*) e insustancialidad (*anatta*) dándonos cuenta de la inexistencia de la personalidad, de que únicamente somos un proceso continuo e impermanente, un flujo de fenómenos materiales, conciencias y factores mentales carentes de base a la que identificarnos. Por tanto, nuestro carácter, nuestra personalidad no es algo fijo sino que se autorecrea continuamente.

La meta de la práctica en estos tres pilares es el conectar con el sentido profundo de la vida que en palabras de Claudio Naranjo es: *la realización del fondo divino de la existencia, encontrar la identidad profunda en el Ser,*

más allá del pensar, el sentir y del querer, esto es, experimentar conciencias ultramundanas, o lo que es lo mismo, la realización de nuestra auténtica naturaleza original, de la naturaleza de Buda que todo lo impregna.

11. CONCLUSIÓN

La práctica del eneagrama, el poner atención en nuestras pautas, en nuestra manera de estar encerrados en nuestro carácter es un buen entrenamiento para observar claramente cómo se perpetúan las conciencias insanas, esto es, los tres venenos, que tanto sufrimiento nos generan.

En mi experiencia particular, el trabajo terapéutico del conocimiento del propio carácter, de cómo estas pautas que damos por sentado que son nuestra forma de ser, así como el conocimiento de la interrelación con nuestro cuerpo, con las tensiones crónicas y bloqueos energéticos, ha sido (y es) de gran ayuda para poco a poco irme desidentificando y por tanto liberando de los aspectos más rudos de la defensa caracterial. Estas tomas de conciencia, a veces graduales y lentas, a veces bruscas, han sido sumamente beneficiosas en la práctica de la meditación y en los retiros, así como en la conducta en la vida cotidiana. A medida que uno va conociendo mejor la propia jaula y aprendiendo donde está la puerta, y dejando que la luz del sol de la conciencia penetre por ella, cada vez la identificación con la personalidad se hace más leve, el proceso liberador un poco más fluido, y la armonía y serenidad van impregnando nuestra vida.

Este autoconocimiento y autocontrol, ya de por sí liberador, nos aporta conocernos en detalle no sólo a nosotros mismo sino también a los demás lo cual es fuente de sabiduría y compasión. El propio hecho de observar el propio carácter amorosamente, nos conecta con la liberación, pues la identificación personal pasa del estrecho ego a dar libre curso al anhelo de paz y felicidad (*hotsu bodaishin*) o lo que es lo mismo, a conectar con nuestra auténtica naturaleza de Buda. Es esto precisamente lo que sana todas nuestras heridas. El hecho de trabajar nuestro carácter, limpiar y poner luz en nuestras heridas emocionales y en nuestras rigideces físicas y en ordenar nuestra vida, aunque fundamental es insuficiente. Sólo yendo más allá del pensar, del sentir y del querer y conectando con nuestra auténtica naturaleza original, con la realidad incondicionada (*nirvana*), algo para lo que está orientada precisamente la práctica budista, podemos poner fin a nuestro sufrimiento y experimentar un estado de plena felicidad, gozo y ausencia de sufrimiento que el propio Buda experimentó, realizando así el sentido profundo de la existencia.

Saúl Estévez Cuntín

Apéndice I

CONCIENCIAS DE LA ESFERA DE LOS SENTIDOS (54) (KAMAVACARACITTA)

CONCIENCIAS INSANAS (12)		
<p>RAÍZ APEGO (8)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con placer, con concepción errónea, espontánea. 2. Con placer, con concepción errónea, inducida. 3. Con placer, sin concepción errónea, espontánea. 4. Con placer, sin concepción errónea, inducida. 5. Con indiferencia, con concepción errónea, espontánea. 6. Con indiferencia, con concepción errónea, inducida. 7. Con indiferencia, sin concepción errónea, espontánea. 8. Con indiferencia, sin concepción errónea, inducida 	<p>RAÍZ ENOJO (2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con displacer, con aversión, espontánea. 2. Con displacer, con aversión, inducida. 	<p>RAÍZ IGNORANCIA (2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Indiferencia, con duda. 2. Indiferencia, con agitación.
CONCIENCIAS SIN RAÍZ (18)		
<p>RESULTANTES INSANAS (7)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia del ojo con indiferencia. 2. Conciencia del oído con indiferencia. 3. Conciencia de la nariz con indiferencia. 4. Conciencia de la lengua con indiferencia. 5. Conciencia del cuerpo con dolor. 6. Conciencia de recepción con indiferencia. 7. Conciencia de investigación con indiferencia 	<p>RESULTANTES SANAS (8)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conciencia del ojo con indiferencia. 2. Conciencia del oído con indiferencia. 3. Conciencia de la nariz con indiferencia. 4. Conciencia de la lengua con indiferencia. 5. Conciencia del cuerpo con placer. 6. Conciencia de recepción con indiferencia. 7. Conciencia de investigación con placer. 8. Conciencia de investigación con 	<p>FUNCIONALES SIN RAÍZ (3)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Advertencia en la puerta de los 5 sentidos con indiferencia. 2. Advertencia en la puerta de la mente con indiferencia. 3. Conciencia que produce el sonreír con placer.

indiferencia.		
CONCIENCIAS HERMOSAS DE LA ESFERA DE LOS SENTIDOS (24)		
CONCIENCIAS SANAS (8)	CONCIENCIAS RESULTANTES (8)	CONCIENCIAS FUNCIONALES (8)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Con placer, con entendimiento, espontánea. 2. Con placer, con entendimiento, inducida. 3. Con placer, sin entendimiento, espontánea. 4. Con placer, sin entendimiento, inducida. 5. Con indiferencia, con entendimiento, espontánea. 6. Con indiferencia, con entendimiento, inducida. 7. Con indiferencia, sin entendimiento, espontánea. 8. Con indiferencia, sin entendimiento, inducida. 		

CONCIENCIAS DE LA ESFERA DE LA MATERIA SUTIL (16) (RUPAVACARACITTA)

SANAS (5)	RESULTANTES (5)	FUNCIONALES (5)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Primera jhana con <i>vitakka, vicara, piti, sukha, ekaggata</i>. 2. Segunda jhana con <i>vicara, piti, sukha, ekaggata</i>. 3. Tercera jhana con <i>piti, sukha, ekaggata</i>. 4. Cuarta jhana con <i>sukha, ekaggata</i>. 5. Quinta jhana con <i>upekkha, ekaggata</i>. 		

CONCIENCIAS DE LA ESFERA DE LA MATERIA INMATERIAL (12) (ARUPAVACARACITTA)

SANAS (4)	RESULTANTES (4)	FUNCIONALES (4)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Primera jhana de la esfera inmaterial, "espacio infinito". 2. Segunda jhana de la esfera inmaterial "conciencia infinita". 3. Tercera jhana de la esfera inmaterial, "ausencia de conciencia". 4. Cuarta jhana de la esfera inmaterial, "ni percepción ni no percepción" 		

CONCIENCIAS TRASCENDENTES (8) (LOKUTTARA CITTA)

SANAS (4)	RESULTANTES (4)
------------------	------------------------

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Conciencia del primer sendero, "entrada en la corriente"2. Conciencia del segundo sendero, "un retorno".3. Conciencia del tercer sendero, "no retorno"4. Conciencia del cuarto sendero, "estado de Arahant" |
|---|

APÉNDICE II.

FACTORES MENTALES ÉTICAMENTE VARIABLES (13)

Universales (7):

1. Contacto (*phassa*)
2. Sensación (*vedana*)
3. Percepción (*saññá*)
4. Volición (*cetana*)
5. Unificación (*ekkagata*)
6. Facultad vital (*jivitindriya*)
7. Atención (*manasikara*)

Ocasionales (6)

8. Aplicación inicial (*vitakka*)
9. Aplicación sostenida (*vicara*)
10. Decisión (*adhimokkha*)
11. Energía (*viriya*)
12. Regocijo o interés placentero (*piti*)
13. Con acción, deseo de hacer (*chanda*)

FACTORES MENTALES INSANOS (*akusala*) (14)

Universales insanos (4)

14. Ignorancia (*moha*)
15. Desvergüenza (*ahirika*)
16. Osadía (*anottappa*)
17. Agitación (*uddhacca*)

Ocasionales insanos (10)

18. Apego (*lobha*)
19. Concepción errónea (*ditthi*)
20. Vanidad (*mana*)
21. Enojo (*dosa*)
22. Envidia (*issa*)
23. Avaricia (*macchariya*)
24. Preocupación, remordimiento (*kukkucca*)
25. Sopor (*thina*)
26. Somnolencia (*middha*)
27. Duda (*vicikiccha*)

FACTORES MENTALES HERMOSOS (*sobhana*) (25)

Universales hermosos (19):

28. Fe, confianza (*saddha*)
29. Atención completa (*sati*)
30. Vergüenza (*hiri*)
31. Miedo de hacer mal (*ottappa*)
32. No apego (*alobha*)
33. No enojo (*adosa*)
34. Neutralidad de la mente (*tatra-majjahtata*)
35. Tranquilidad del cuerpo mental (*kaya-passadhi*)
36. Tranquilidad de la conciencia (*citta-passadhi*)
37. Levedad del cuerpo mental (*kaya-lahuta*)
38. Levedad de la conciencia (*citta-lahuta*)
39. Maleabilidad del cuerpo mental (*kaya-muduta*)
40. Maleabilidad de la conciencia (*citta-muduta*)
41. Adaptabilidad del cuerpo mental (*kaya-kammaññata*)
42. Adaptabilidad de la conciencia (*citta-kammaññata*)
43. Eficiencia del cuerpo mental (*kaya-paguññata*)
44. Eficiencia de la conciencia (*citta-paguññata*)
45. Rectitud del cuerpo mental (*kayujukata*)
46. Rectitud de la conciencia (*cittujukata*)

Abstinencias (*virati*,3)

47. Recto lenguaje (*samma-vaca*)
48. Recta acción (*samma-kammanta*)
49. Recto modo de vida (*samma-ajiva*)

Ilimitados (2)

50. Compasión (*karuna*)

51. Regocijo (*mudita*)

No ignorancia

52. Facultad de la sabiduría (*paññindriya*)

BIBLIOGRAFÍA:

- Compendio del Abhidhamma. El Abhidhammattha Sangaha de Anuruddha. Ed. El Colegio de México.
- Curso introductorio del Abhidhamma. Venerable U Silananda. Publicaciones Fondo Dhamma Dana.
- Visuddhi-Magga, the Path of Purification. Buddhaghosha, traducido por Bhikkhu Nanamoli (trans.), BPS-Pariyatti Editions (Buddhist Publication Society).
- Carácter y neurosis. Claudio Naranjo. Ed. La Llave.
- Entre meditación y Psicoterapia. Claudio Naranjo Ed. La Llave.
- El Eneagrama de la sociedad. Claudio Naranjo. Ed. La Llave.
- La dimensión espiritual del Eneagrama. Sandra Maitri Ed La Liebre de Marzo.
- ¿Quién soy yo? Tipos psicológicos y autorrealización. Ed Kairós.

Capítulos:

- Tipo sagrado: las nueve personalidades del Eneagrama. Helen Palmer.
- Las raíces del eneagrama. Claudio Naranjo
- El eneagrama de la personalidad de Arica. John Lilly y Joseph Hart

- Meditación Vipassana y Eneagrama. Dhiravamsa. Ed. La Liebre de Marzo.
- Abhidharma. Chogyam Trungpa. Ed. Kairós.
- Psicología del despertar. John Welwood. Ed Kairós.
- El camino de la atención. Nyanaponika Thera. Ediciones Librería Argentina.
- Ternura y agresividad. caracter: gestalt, bioenergetica y eneagrama. Juan José Albert Gutiérrez. Mandala ediciones

- Facetas de la unidad. El Eneagrama de las Ideas Santas A.H. Almaas. Ed. La Liebre de Marzo.

- La Brújula del Zen. Seung Sahn. Ed La Liebre de Marzo.

Videos:

-El sentido de la vida. Claudio Naranjo. Trimurti Prod