

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Eneagrama



eBook patrocinado por:



ENEAGRAMA

La personalidad humana



Cada persona nace siendo un Ser puro con grandes potencialidades. Para afrontar su cotidianidad se va creando un tipo de personalidad (ego) que conlleva un patrón de pensamientos, conductas y actitudes. Cuanto más negativos y limitantes son éstos más causan su infelicidad. Para ser feliz, entonces, cada persona ha de cultivar pensamientos y comportamientos opuestos a los negativos que ha aprendido y más complementarios a su Esencia.

Introducción al Eneagrama

Es un conocimiento ancestral avalado

con avances de la psicología moderna. Su propósito inicial es el de proporcionar herramientas de auto indagación y conocimiento personal para que cada quien, guiado paso a paso, identifique y comprenda las reacciones automáticas de su personalidad y tome el control de sus pensamientos y decisiones, que se conozca y trascienda los rasgos de su tipología para lograr la libertad, equilibrio y paz interior que todo Ser busca.

El Eneagrama se representa mediante un diagrama de nueve puntas, cada una identificando un "tipo" de personalidad con características pro-

pias: con sus "luces" y sus "sombras". Lo que diferencia al Eneagrama de otras "tipologías de personalidad" es que orienta el proceso del desarrollo de la conciencia humana: señala la tendencia "compulsiva" de cada "tipo" cuando lucha contra sí mismo y señala además su camino de desarrollo personal mediante ejercicios para alcanzarlo: "la evolución personal y espiritual".

Hoy día el Eneagrama es aplicado en todas las áreas de relaciones humanas.

teracción con el entorno y los otros. Su naturaleza es psicológica (mental-emocional).

El Ser o Esencia es único, eterno, inmutable, intocable e inagotable. Es el Ser interior, el Yo verdadero, el real ser humano. Es de naturaleza espiritual.

La esencia es el jinete que lleva las riendas. El ego es el caballo, ha de ser contenido y guiado por la Esencia para poder experimentar la vida de manera productiva y en expansión.

El Eneagrama resulta un muy poderoso

**el ego rige implacablemente la vida de la persona
mientras ella no toma conciencia de él**

Fundamentos del Eneagrama

Las personas somos una Esencia espiritual en un cuerpo físico con una "personalidad", la cual se va formando o deformando según se viva más en la limitación, desamor y desagrado (Ilusión) o en la libertad, amor y autorrealización (Verdad).

Tal como no se conocería la noche sin el día o lo bueno sin lo malo, así, tal "ego" o personalidad es por demás necesaria para descubrir y vivenciar la Verdad que es el "Ser" o Esencia. Por tanto, el ego rige implacablemente la vida de la persona mientras ella no toma conciencia de él.

El Ego o personalidad es múltiple, cambiante y finito. Es el cúmulo de creencias, actitudes, hábitos, maneras y tendencias aprendidas en la in-

so instrumento para diferenciar la Esencia del Ego. Muestra la manera como percibimos la vida y permite identificar y clarificar nuestro funcionamiento de adaptación a ella, para descubrir y aceptar las propias limitaciones. Y es además, una guía para trascenderlas. Enseña que los patrones y hábitos conductuales limitantes son meras características a superar y transformar para alcanzar niveles superiores de conciencia. Al igual, orienta hacia las potencialidades, talentos y virtudes que han de desarrollarse para alcanzar equilibrio y congruencia con sí mismo y con los demás.

Entonces, se va saliendo de la repetición de patrones de conducta que dejan indeseados y repetidos resultados, por lo que se disuelve el sufrimiento que ello genera.

Beneficios del Eneagrama

A través de ejercicios, el Eneagrama ayudará a reconocer:

Quien soy y quien creo ser, identificando las características naturales y diferenciando de las aprendidas aquellas que no benefician.

Los por qué de cómo se es.

Qué impulsa o motiva y qué paraliza: miedos, vulnerabilidad, necesidades... "luces y sombras".

Actitudes sanadoras, dones y proceso de transformación.

Cómo aprovechar y potenciar las fortalezas y recursos internos.

Caminos personalizados de crecimiento.

Lo que hace falta para propiciar cambios efectivos.

El camino de integración y desarrollo personal y espiritual, como la suma de cualidades y habilidades para ser psicológicamente estable,

Las reacciones al estrés (la forma -repetitiva y predecible- de involución)

Las llamadas de alerta que indican que se va hacia "atrás"; cómo identificarlas a tiempo en las actitudes y cambiar.

La transformación no ocurre por un suceso externo, sino desde el interior, en la medida que se deja fluir la Esencia, en la medida que crece la conciencia.

Podemos liberarnos de los instintos, las pasiones, las fijaciones mentales y los miedos para ser quien realmente se Es.

Todo ello en mejora del presente: de la cotidiana vida personal, familiar y laboral.

Origen e Historia del Eneagrama

Tan ancestral conocimiento ha sido transmitido a través de diversas tradiciones, corrientes y personas, así como fue también guardado y escondido algunas épocas. Con una historia no muy clara, su símbolo remonta a más de 2500 años A.C.

Eneagrama deriva de una sabiduría conocida como "Alkemea" que viene de Egipto, pueblo asentado e introspectivo que desarrolló una medicina centrada en el Ser Humano: reconoce lo que acontece dentro de sí, reconoce los procesos más que los resultados en un concepto holístico que atiende lo psicosomático y lo espiritual. (A diferencia de la medicina de su contemporáneo pueblo persa: medicina de guerra, ocupada más en atender los síntomas que las causas). Esta compleja sabiduría es recogida y

**La esencia es el jinete
que lleva las riendas.
El ego es el caballo, ha
de ser contenido y
guiado por la Esencia
para poder experimentar
la vida de manera
productiva y en
expansión.**

practicada por los árabes Sufíes. Durante las Cruzadas se transmite a los monjes Templarios y éstos lo llevan a Europa, donde las órdenes contemplativas lo emplean para la autocomprensión y el autoreconocimiento.

Luego, la inquisición prohíbe el antiguo conocimiento y éste "desaparece".

El armenio-ruso Georges Gurdjieff lo encuentra en Turquía con un grupo de Sufíes en los años 20 y lo enseña y populariza en una Francia ocupada militarmente. Al morir, sus discípulos forman grupos pequeños hasta disolverse.

Oscar Ichazo, boliviano de origen vasco, lo encuentra en Afganistán en la década de los '60. Lleva su enseñanza a Chile y sobre los '70 introduce la correlación entre sus nueve puntos con los nueve tipos de personalidad. Debido al gobierno de Pinochet, Ichazo lleva su enseñanza a USA. Allí lo aprende el psiquiatra chi-

leno Claudio Naranjo y luego también lo transmite a Jesuitas y Franciscanos, entre otras personas.

Más recientemente, Don Richar Risso & Russ Hudson, Patty Coliri, Arnaldo Pangratsi, Helen Palmer, A.H. Almaas y otros estudiosos e investigadores alrededor del mundo se han puesto a la cabeza de la expansión y profundización y enseñanza de este importante sistema de auto conocimiento.

Desde el año 1994, anualmente se han celebrado conferencias internacionales de Eneagrama, la primera copatrocinada por la escuela de psiquiatría de la Universidad de Stanford -California.

*Yolanda Farras V.
Terapeuta en Eneagrama, EFT,
Rebirthing, Relajación y
Visualización.
www.respiracioncircular.com*



DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>