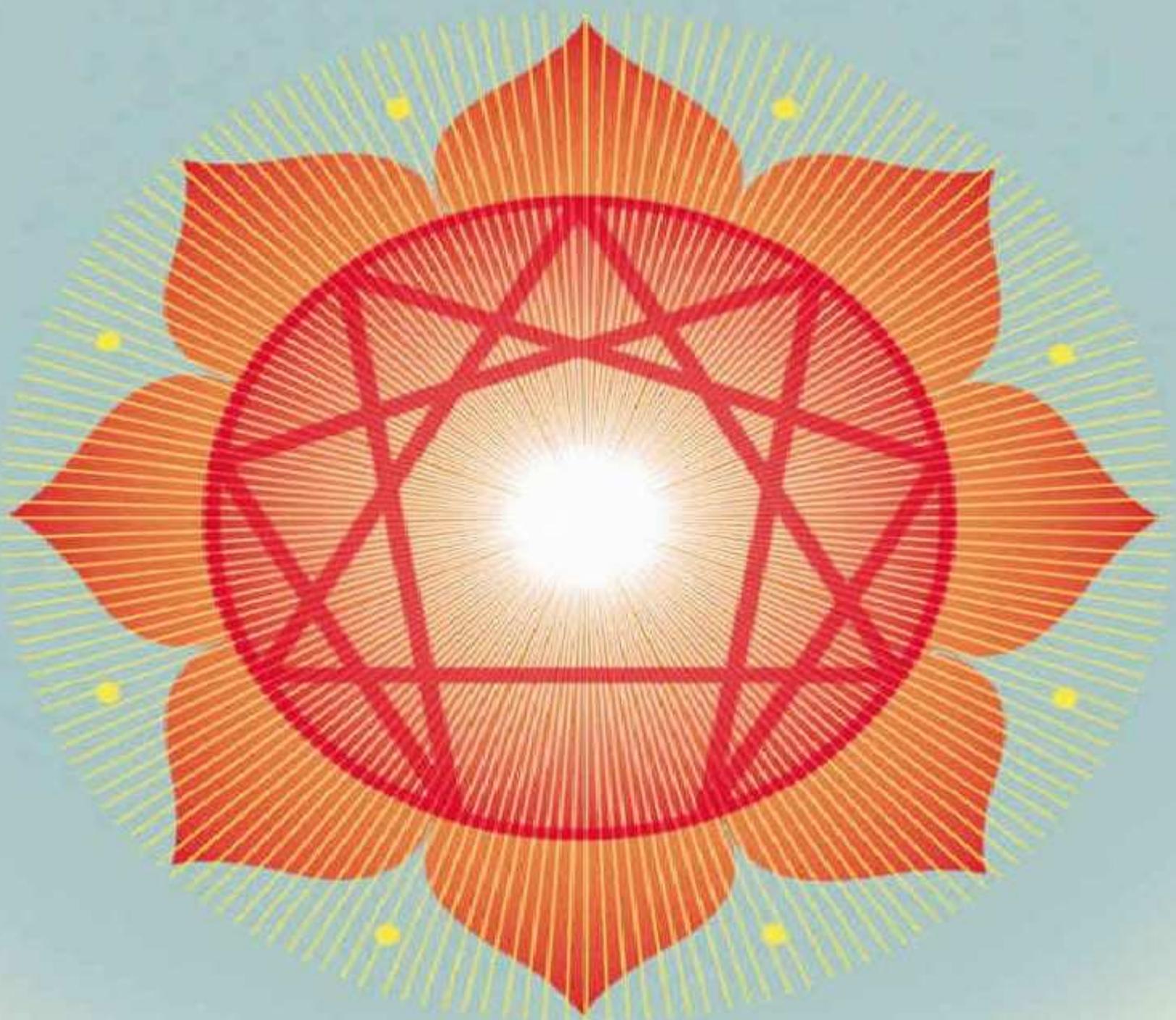


YECHEZKEL Y RUTH MADANES

autores de *Deja de estancarte y icrece!*

# MEDITACIÓN CON ENEAGRAMA

Conecta con tu sabiduría interior



URANO



Yechezkel y Ruth Madanes

# Meditación con eneagrama

Conecta con tu sabiduría interior

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España

Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

# Contenido

Portadilla

Prefacio

Primera parte. La batalla entre el alma y la personalidad

La personalidad y el alma

¿Qué es el eneagrama?

Segunda parte. Las nueve meditaciones eneagrámicas

LOS UNO

LOS DOS

LOS TRES

LOS CUATRO

LOS CINCO

LOS SEIS

LOS SIETE

LOS OCHO

LOS NUEVE

Bibliografía

Acerca de los autores

Créditos

## Prefacio

La **vida** transcurre muy rápidamente en los tiempos que corren, quizá más que nunca. Esto crea mucho estrés y confusión. Como existe la necesidad de afrontar estas nuevas realidades, estamos ante un creciente interés en las antiguas prácticas de meditación. Para muchos de nosotros son herramientas eficaces que nos ayudan a sobrellevar nuestras estresantes vidas. En realidad, los beneficios de la meditación no son sólo reconocidos por los seguidores de la Nueva Era, sino también por la comunidad académica.

**Sin embargo,** también es cada vez más frecuente ver que las personas se sienten tentadas a utilizar la meditación como vía de escape. Al fin y al cabo, somos humanos y es perfectamente comprensible que en algunas ocasiones intentemos darnos un respiro de nuestra opresiva realidad. Todos queremos evitar el sufrimiento y gozar de momentos de descanso. Lo malo es que cuando utilizamos la meditación como medio *habitual* para evitar los problemas de la vida lo que suele suceder es que agravamos y aumentamos esos problemas, porque cada vez que regresamos a nuestras vidas después de haber meditado, nuestras preocupaciones y sentimientos negativos simplemente vuelven de inmediato.

**Este libro,** mediante el sistema eneagrámico de los tipos de personalidad le ayudará a utilizar la meditación no sólo para vaciar su mente o acallar sus emociones de forma temporal para evitar el estrés y el sufrimiento, sino que le llevará más allá. Le dará una herramienta para ser más consciente compasivamente de lo que son capaces su mente y sus sentimientos, a fin de poder desarrollar la capacidad de reconocer todas las distracciones que le impiden conectar con su poder interior. Al conectar con la sabiduría que ya existe en su interior, en su alma, podrá alcanzar una paz y armonía verdaderas y sostenibles en todas las áreas de su vida, siempre que lo desee.

**Qué todo el que lea este libro,** conecte con la verdad más profunda de su alma, encuentre su verdadera voz y utilice la sabiduría y el poder interior en su vida cotidiana para lograr la armonía, la vitalidad y la dicha que merece y desea.

YECHEZKEL y RUTH MADANES  
Mayo 2012

## PRIMERA PARTE

# LA BATALLA ENTRE EL ALMA Y LA PERSONALIDAD

---

*«No debería...*

*No puedo...*

*Quizás...*

*He de...»*

*Por qué...*

---

# La personalidad y el alma

Pasan muchas cosas ***dentro de nosotros***.

La charla interior que tiene lugar dentro de nuestras cabezas, a veces, es agotadora y nuestras vidas se saturan de estrés, tensión y ansiedad.

Comprender esa charla que tiene lugar dentro de su cabeza es la clave para su crecimiento psicológico y espiritual, porque esa charla es una *manifestación vívida de la «batalla» interior entre su alma y su personalidad*.

***Su alma*** —esa parte de usted que está conectada con la eternidad— desea alcanzar metas nobles, como mejorar sus relaciones con sus seres queridos, mejorar su salud o poner más disciplina en su vida. Quiere alcanzar la grandeza y liberar su verdadero potencial para que usted pueda aportar sus dones al mundo.

***Su personalidad***, por otro lado, es esa parte de usted que le ayuda a «moverse» en el mundo, a tratar con las personas que tiene a su alrededor y con las exigencias de su vida cotidiana. Aunque puede ser útil en muchas áreas, su incesante y persuasivo susurro debilita la voz de su alma, y en última instancia, le desvía del camino que le conduce a sus verdaderas metas y sueños. Si por fin consigue su cometido, le deja en un estado de frustración, de falta de realización personal... y de estancamiento.

Por lo tanto, muchas personas temen a la voz de su personalidad.

Tratan de silenciarla de una vez por todas.

Pero hacerlo equivaldría a no aceptar su propia humanidad.

El Eneagrama enseña que la voz que procede de su tipo de personalidad es su amiga. Es su amiga porque le ayudará a ***trascenderse a usted mismo y a crecer***.

En este libro aprenderá a simplemente observar esta voz en su interior, sin emitir juicios de valores, con aceptación, con el corazón abierto y a ver en qué aspecto de su vida puede aplicar sus consejos y cuándo no.

***¿Por qué*** su personalidad no le es de utilidad la mayor parte del tiempo?

Imagine que hay una persona que va con usted a todas partes 24 horas al día, que en todas las situaciones que afronta quiere intervenir y le dice, «Deja que yo me encargue de esto. No te preocupes, yo te protegeré». Pues bien, sí existe esa «persona»: es su tipo de personalidad; es un mecanismo de defensa; es una parte de usted que sólo pretende ayudar. El problema es que actúa «con el piloto automático» y siempre con la misma estrategia. Es como si fuera incapaz de darse cuenta de que situaciones diferentes pueden requerir diferentes tipos de respuesta. Sea lo que fuere a lo que usted se esté enfrentando, sencillamente se entromete y le da su opinión. Aunque ni siquiera le pregunte, le proporciona un comentario mental sobre todo lo que está experimentando. Por tanto, si actúa siguiendo su «consejo», empezará a perder libertad en su vida, porque en realidad ***no es usted*** quien decide.

¿Cómo puede darle poder a su verdadero yo, a su *alma*?

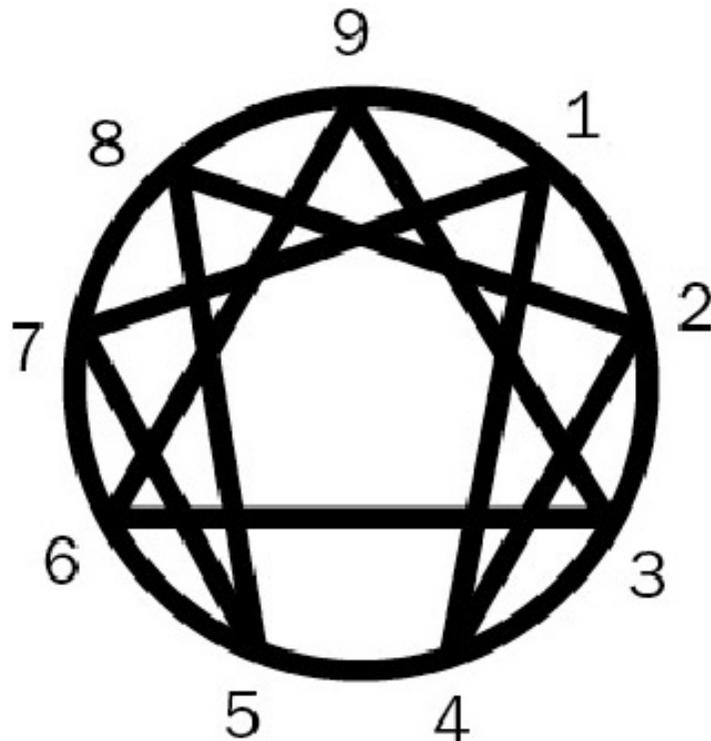
En muchas **TRADICIONES ANTIGUAS**, el acto de respirar se considera un puente entre la personalidad y el alma. Por ejemplo, la palabra hebrea para alma, *neshama*, tiene las mismas letras que *neshima*, que es respirar, lo que indica que respirando accedemos a la parte más trascendental de nuestro ser: nuestra alma. **LA CÁBALA** explica que puesto que nuestra alma encierra una chispa divina, cada vez que respiramos podemos experimentar nuestra conexión más profunda con Dios y con la vida. El aspecto esencial que se enfatiza en casi todas las tradiciones espirituales es que somos más que nuestra personalidad.

Respirando y conectando con nuestra alma podemos vernos temporalmente desde la perspectiva del espectador imparcial, y eso nos permitirá abstraernos de la charla de nuestra personalidad y cultivar nuestro verdadero Ser.

נשמה      נשמה  
RESPIRACIÓN      ALMA

## ¿Qué es el eneagrama?

***El eneagrama*** es un sistema que estudia las diferencias entre las personas. Clasifica a los seres humanos en nueve tipos de personalidad. Estos nueve tipos se representan organizados alrededor de un diagrama de nueve puntos. Todos tenemos rasgos de los nueve tipos, pero en distintas proporciones, y normalmente hay uno dominante. Este tipo dominante es nuestro estilo de personalidad eneagrámico.



Cada uno de los nueve tipos de personalidad posee un conjunto único de características que influyen en la forma de ver el mundo, de pensar, de sentir y, en última instancia, de comportarse de las personas.

En la Segunda Parte, encontrará una breve historia y una breve descripción para cada uno de los tipos de personalidad. Cuando descubra su tipo, le invitamos a que practique su meditación correspondiente. Esta práctica profunda, pero simple y fácil de realizar le permitirá conectar con su ***alma y dar fuerza a su voz.***

**SEGUNDA PARTE**

**LAS NUEVE MEDITACIONES  
ENEAGRÁMICAS**

# LOS UNO

*«Los demás me consideran una persona muy **responsable**, a veces un poco perfeccionista. Creo que el trabajo se hace **bien** o **mal**. O trabajamos como **debemos** hacerlo o haremos un mal trabajo; no hay término medio. A veces rehago mi trabajo para que sea **perfecto**. Odio los **errores**, los míos y los de los otros, y por eso intento ser organizado y metódico. Normalmente, me cuesta pedir ayuda a los demás, delegar tareas, porque nadie puede hacer el trabajo tan bien como yo. Tengo una especie de juez interior que me ayuda a detectar lo que se está haciendo mal, de modo que pueda **corregirlo**. Siempre hay una forma de hacer las cosas que es la “**correcta**”. Es frustrante que haya tantas personas, tanto en mi vida profesional como en la personal, que no entiendan esto. Creen que pienso en términos de “**blanco o negro**”, que soy demasiado crítico y que me enfado demasiadas veces.» (Michael, tipo Uno).*

**En su expresión sana**, los Unos sienten la necesidad constante de mejorar, y exhortan a los otros para que crezcan, pero lo hacen con tolerancia y compasión. Dado que se aceptan a sí mismos como seres humanos completos, incluyendo sus aspectos menos positivos, saben aceptar a los demás. Son **visionarios** que tienen un intenso sentido del propósito, y que luchan por alcanzar lo ideal, aunque también saben lo que es humanamente posible, de modo que son realistas. Son sabios, juiciosos, justos, objetivos, honrados y tienen una mente abierta, dispuesta a revisar sus propios principios. Son personas **íntegras** y tienen principios éticos y morales elevados, pero no **pretenden** inculcar su moral a los demás: enseñan mediante el ejemplo.

Son personas organizadas, metódicas, productivas, **comprometidas** y entregadas, que aplicarán su máximo esfuerzo a la tarea que tengan entre manos.

Aunque se esmeran mucho en los detalles y son tremendamente exhaustivos en todo lo que hacen, logran no perder de vista la visión global y toman sabiamente las **decisiones correctas**.

**En el estancamiento**, se les activa una voz acusadora en la mente, y se vuelven críticos de sí mismos y de quienes los rodean. Se vuelven **perfeccionistas** e intolerantes de los errores, esforzándose demasiado para hacerlo todo de la manera «correcta», y pretenden tener razón siempre. Comparan la realidad con lo que «debería» o «debe» ser, y van a la caza de lo que no encaja en ese paradigma. Su atención suele centrarse automáticamente en los errores y en los fallos, o en lo que ellos mismos u otros han hecho mal, y que, por consiguiente, hay que corregir. A veces la imperfección más leve puede arruinarles el proyecto entero, y se vuelven «tiquismiquis». Se comportan como si supieran cuál es el modo correcto de hacerlo casi todo. Su forma de pensar está dominada por el blanco o el negro: las cosas son **buenas o malas**, y no hay matices de gris. Esto los vuelve rígidos e inflexibles. No pueden delegar, dado que nadie sabe hacer el trabajo con la misma perfección que ellos. Experimentan tensiones cuando se sienten sobrecargados por un exceso de responsabilidades, que creen que deben aceptar debido a la despreocupación de los otros.

Les asalta la ira porque hay demasiadas cosas que **corregir**, y demasiadas personas que no siguen las normas y hacen las cosas al revés.

Sin embargo, esa ira no siempre se expresa directamente, puesto que los Uno esperan tener el control de sí mismos en todo momento. Por tanto, se vuelven personas resentidas y **amargadas**, que guardan rencor durante mucho tiempo y tienen dificultades para perdonar y olvidar. Aunque la mayor parte del tiempo intentan dominarse y no manifestar su rabia, ésta se puede detectar en su lenguaje gestual, muy tenso, y en sus expresiones faciales. Su impulso perfeccionista y crítico también los empuja a trabajar demasiado, a **no tener la capacidad de relajarse**, disfrutar o divertirse en la

vida, haciendo de ellos personas demasiado serias. También los induce a dar por hecho que tanto ellos como los demás han de esforzarse y trabajar a tope, y los incita a **moralizar** y a sermonear en lugar de enseñar con el ejemplo.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por ser rígido,  
crítico y acusador?

---

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por estar tenso  
y rabioso la mayor parte del tiempo?

---

---

En lo que respecta a su carrera  
profesional y a la moral de su personal,  
¿qué precio ha de pagar  
por exigir la perfección,  
controlar minuciosamente a los otros  
y prestarle demasiada atención  
a los detalles?

---

---

En lo que respecta a su realización  
personal y a su felicidad,  
¿qué precio ha de pagar por criticarse  
implacablemente?

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Ser menos crítico conmigo mismo  
y con los demás, ser paciente  
y reducir el sufrimiento que me  
provoco a mí mismo y a mis relaciones  
al centrarme implacablemente  
en lo que debe corregirse.

---

Ser más tolerante y saber aceptar  
y perdonar a los demás.

---

Reducir mi estrés, ira,  
resentimiento y tensión.

---

---

Aprender a relajarme.

---

## MEDITACIÓN

**Empiece** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y respirar hondo de nuevo para centrarse. Inspire... Espire...

Para empezar, **tome consciencia** de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos). Nuestra respiración, que representa nuestro vínculo con el alma, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente. También nos ayudará a no emitir juicios y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la compasión y la aceptación. Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de gratitud, compasión y aceptación, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la oportunidad de aprender a **reorientar nuestra atención**.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo. Respire hondo** y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo. Hágalo lentamente. Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin. Comience a percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el suelo. ¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda y sienta el apoyo que le presta la silla. Conserve unos instantes esa sensación. Traslade su atención a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

***Ponga las manos*** sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. ¿Qué sentimientos tiene en este instante?

Ahora traslade su atención al centro de inteligencia de la **Cabeza**. ¿Hace algún **comentario mental** sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los acepta?

¿**Qué le dice su mente** sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con serenidad su discurso mental a medida que vaya surgiendo. Inspire... Espire... Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en sus recuerdos. Imagine que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la televisión; es la película de su vida. Cada escena de su vida, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea. Inspire... Espire... Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro. Reflexione con **serenidad** sobre cada una de las siguientes preguntas, tomándose unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea su futuro? ¿Cómo se ve en el futuro? ¿Qué planes tiene?

Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en su imaginación. Imagínese en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. Respire el aire de la playa. **Inspire... Espire...** Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies. Imagínese trazando un círculo imaginario en la arena de la orilla. Dibújelo leeeeeentamente.

Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

Ahora imagine que mete todos sus problemas y sus retos **dentro** de ese círculo en la arena. Uno a uno.

Mi atención constante a los detalles y el miedo a cometer un error; mi perfeccionismo y mi comparación constante de las cosas y de las personas (incluyéndome a mí) con un ideal; todos mis «debería» y mis «debo»; mi actitud de dureza y de crítica hacia mi persona y hacia los demás; toda la tensión, la ira y el sufrimiento.

Sienta la tensión y la ira. Siéntalas en su vientre mientras contempla todas esas cosas dentro del círculo en la arena. Sienta la tensión en todo su cuerpo.

***Permanezca ahí unos instantes.***

Todo ser humano tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano. Es un conjunto de retos personales hechos a medida en esta vida. Observe sus retos personales sin emitir juicios. Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia **es humano**. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y métalos en su corazón.

**Use la energía** de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo se llena de compasión. Respire hondo y sienta la energía de su corazón recorriendo todo su cuerpo. Sienta la aceptación. **¿Por qué la vida le plantea retos?** Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad. Son oportunidades preciosas para crecer, momentos estupendos para descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar. Son esas fortalezas las que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a pasar del estancamiento al crecimiento.

Dentro de usted hay una parte que **no quiere tirar la toalla**, que quiere vivir la vida plenamente. Es la voz de su alma. Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el mejor usted posible. Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento, en que lucha por convertirse en la **mejor persona que pueda ser**, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos. Es su esencia verdadera, la fortaleza de su alma.

Es posible que, **en este punto**, su atención pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. Continúe respirando conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que **centre su atención** en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el *punto del valor*.

**Imagine** que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y su potencial, y hacia el futuro que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué **hay fuera** del círculo.

Quiero que piense en cualquier momento del pasado en que realmente se sintió relajado, en que **se aceptó a sí mismo y a los demás**. Puede ser cualquier momento en que se sintió despreocupado y con ganas de divertirse. Extráigalo de cualquier faceta de su vida: cuando estuvo a solas, con algún amigo, con un grupo de amigos o con su familia; de su vida personal o profesional. Regrese al pasado y capte ese momento, que pudo **ser especial** o normal. Siéntalo. Sienta la relajación que aporta ese instante a todo su cuerpo, sobre todo al cuello y a los hombros. Siéntalo también en su zona abdominal.

Busque entre sus recuerdos un momento en que fuera sabio, tolerante, **aceptador**. Sienta la relajación de aquel momento en que dejó de corregirse a sí mismo y a los otros. Todo fluyó armoniosamente y, de hecho, acabó saliendo bien sin que usted tuviera que corregirlo ni supervisarlo. Respire hondo y sienta ese momento. Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de un futuro nuevo, un futuro en el que usted será productivo pero sereno.

Un futuro en el que nunca dejará de crecer y de inducir a los otros a hacer lo mismo, pero lo hará con tolerancia y compasión; en el que se aceptará como **ser humano**, incluyendo algunos aspectos menos positivos. Está orgulloso de ser realista y de tener fundamento, y eso se debe a que puede verse como un individuo completo, en términos de lo *real* y no sólo de lo *ideal*. Es un futuro en el que usted está en contacto con su corazón, donde puede **perdonarse a sí mismo** y a los otros por los errores que los seres humanos cometen de forma natural. Por favor, ponga las manos encima del corazón, una sobre la otra. Sienta su latido, su humanidad. Dado que es humano, tiene derecho a descansar y a disfrutar de vez en cuando. Esto le permite recargar sus baterías y ser más productivo que cuando se fuerza hasta llegar al agotamiento. Su realismo le hace más sabio, y su corazón disuelve la

ira, de modo que se libera gran cantidad de energía productiva. **Siéntala.** Sienta cómo la sabiduría le permite discernir en vez de juzgar. La sabiduría también le permite enseñar con el ejemplo, y todo el mundo puede aprender de su integridad y de su responsabilidad. Sienta cuánta energía se desprende de esa actitud, cuánta tensión e ira se desvanecen.

Dado que no tiene miedo a cometer errores, puede admitirlos y aprender de ellos. Esto le ayuda a cumplir uno de **sus sueños verdaderos**: el de crecer como persona.

Traiga ese momento desde **el futuro** y siéntalo en su cuerpo, en el momento presente. Siéntalo en su corazón y en su mente. Sienta el poder del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente en su interior, y que *ya* es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluyamos poco a poco la meditación, retrocediendo lentamente y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que tiene usted disponible en su interior.

Le felicito por su coraje, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de **su fuerza interior**, de su negativa a tirar la toalla.

También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, por no renunciar. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea **los dones de su verdadero yo**.

# LOS DOS

«Disfruto de verdad cuando estoy con otras **personas**. Tengo una intuición especial para detectar las **necesidades** de los demás. Si percibo que mi jefe o mis compañeros necesitan algo, no puedo evitar intervenir. A veces siento que **dedico** más tiempo a los otros que a mí misma, de modo que, a pesar de que nunca en la vida me lo oírán decir en público, en lo más hondo me duele cuando los demás no se muestran **agradecidos** conmigo[...] La gente dice que soy muy amable y que tengo un **corazón** de oro. Cuando los otros me dicen que soy **buena persona**, me **siento** bien. Por otro lado, he oído cómo algunos me han dicho que me **involucro** demasiado, y que a veces incluso soy entrometida. ¿Entrometida? Lo que pasa la mayoría de las veces es que sé mejor que el otro lo que realmente necesita, y lo **ayudo** porque lo **aprecio**. Pero cuando tengo que pedir ayuda... Bueno, eso sí que me cuesta...» (Susan, tipo Dos)

**En su expresión sana**, son personas altruistas capaces de sentir empatía por las **necesidades ajenas**. Son muy gregarias, y saben cómo establecer una conexión inmediata con los demás. Son personas generosas, que ayudan a otras voluntariamente como un acto altruista de respaldo y amor, y no para obtener nada a cambio.

Aunque siempre están **dispuestas a ayudar**, respetan sus propias necesidades y sintonizan consigo mismas, saben decir no y marcar límites. No dan a costa de sus propias necesidades. Les encanta trabajar con los otros; tienen mucha energía y son muy expresivas a la par que amables, **compasivas** y sensibles.

Saben escuchar de verdad con empatía a otra persona, y ayudarla en los términos que ésta señale: pueden ofrecer su ayuda de la manera en que otra ***gente quiere recibirla***.

**En el estancamiento**, a los Dos les corroe por dentro el deseo intenso de ser necesarios e indispensables para los otros. La creencia de «Para que me quieran, ***tengo que dar***» domina su pensamiento. Su atención tiende a centrarse automáticamente en detectar y anticipar las necesidades de los otros. Pueden convertirse en ayudantes, rescatadores y complacientes, intentando sentirse indispensables para demasiadas personas y proyectos, u obtener con demasiado afán la aprobación, la aceptación y el aprecio de sus **actos generosos**.

(Aunque siempre existe un grado mínimo de selectividad a la hora de elegir a quién ayudar.) Esta actitud los convierte en aduladores, y los induce a actuar receptivamente ***interesándose por los otros*** casi siempre.

En ocasiones pueden entrometerse, como si impusieran su ayuda y su consejo a los demás, ofreciendo sus puntos de vista cuando nadie se los ha pedido. Es posible que actúen como si **supieran** qué necesita el otro **mejor que él mismo**. Pueden ser controladores, posesivos, manipuladores, condescendientes y agresivos, y tratar a la gente como si ellos estuvieran por encima de los demás, y con la actitud de «si no llega a ser por mi ayuda, nunca lo habrías hecho».

Se atrapan a sí mismos de tres maneras: primero, les cuesta pedir y recibir lo que se les da; segundo, se sienten **culpables por ser egoístas** cuando prestan atención a sus propias necesidades; tercero, esperan que los demás hagan por ellos lo mismo que ellos han hecho (que adivinen sus necesidades, de modo que no tengan que pedir nada).

Como resultado, cada vez reprimen más sus necesidades personales y no las satisfacen.

Los Dos acumulan la ira en su interior, porque sienten que han dedicado mucho a los demás a costa de reprimir sus propias necesidades, y **se sienten utilizados**, controlados y no valorados.

Los estallidos emocionales repentinos, la agitación y las acusaciones pueden

ser episodios frecuentes. Es posible que estén confusos respecto a sus propias necesidades. Se les acumula el estrés y **padecen agotamiento** mental, físico, emocional y económico, dado que a menudo dedican todos sus recursos disponibles a la búsqueda de la aprobación, la aceptación y el amor de los demás.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por tener  
el hábito de dar para recibir?

---

En lo que respecta a su salud,  
¿qué precio ha de pagar por agotarse  
física y mentalmente por extralimitarse  
en la ayuda que presta a los demás?

---

En lo que respecta a su carrera  
profesional, ¿qué precio ha de pagar  
por centrarse tan exclusivamente  
en las relaciones interpersonales  
y en los sentimientos de las personas,

olvidando en ocasiones otros aspectos importantes del trabajo?

---

---

En lo que respecta a su realización personal y a su felicidad, ¿qué precio ha de pagar por intentar en todo momento obtener la aprobación de otras personas?

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Reducir el estrés y el sufrimiento que me provoco a mí mismo debido al patrón que sigo.

---

---

Construir mi autoestima y mi propio mérito, independientemente de lo que haga por los demás, y de la aprobación y la validación externas.

---

---

Admitir mis propias necesidades  
y satisfacerlas de forma organizada.

---

---

Aprender el valor de la introversión  
y del desarrollo de una vida interior  
rica junto a mi vida social, que suele  
ser la dominante.

---

---

Aprender a afirmar mi voluntad  
sin culpa, estableciendo fronteras  
y límites.

---

## MEDITACIÓN

***Empiece*** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y respirar hondo de nuevo para centrarse. ***Inspire... Espire...***

Para empezar, tome consciencia de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos). Nuestra respiración, que representa nuestro vínculo con el

alma, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente. También nos ayudará a no emitir juicios y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la compasión y la aceptación. Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de **gratitud**, compasión y aceptación, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la oportunidad de aprender a reorientar nuestra atención.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo. Respire hondo** y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo. Hágalo lentamente. Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin. Comience a percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el suelo. ¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda y **sienta el apoyo** que le presta la silla. Conserve unos instantes esa sensación. Traslade su atención a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

Ponga las manos sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. ¿Qué sentimientos tiene en este instante?

**Ahora traslade su atención** al centro de inteligencia de la **Cabeza**. ¿Hace algún comentario sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los acepta?

¿Qué le dice su mente sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con serenidad su discurso mental a medida que vaya surgiendo. **Inspire... Espire...** Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en sus recuerdos. Imagine que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la televisión; es la película de su vida. Cada escena de su vida, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea. Inspire... Espire... Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro. Reflexione con **serenidad** sobre cada una de las siguientes preguntas, tomándose unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea su futuro? ¿Cómo se ve en el futuro? ¿Qué planes tiene?

Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en su

imaginación. **Imagínese** en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. Respire el aire de la playa. Inspire... Espire...

Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies. Imagínese trazando un **círculo imaginario** en la arena de la orilla. Dibújelo leeeeeentamente. Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

Ahora imagine que mete todos sus problemas y sus retos *dentro* de ese círculo en la arena. Uno a uno.

Mi atención constante a las necesidades de los demás a costa de descuidar las mías; mi agotamiento físico por esforzarme en exceso para **intentar ayudar** a los otros aun cuando no me lo piden; mis intentos desesperados por obtener la aprobación y el amor de los demás; mi resentimiento al ver que los otros no aprecian todo el bien que he hecho por ellos; toda la ira y el sufrimiento.

Sienta la tensión y la ira. Siéntalas en su vientre mientras contempla todas esas cosas dentro del círculo en la arena. Sienta la tensión en todo su cuerpo. Permanezca ahí unos instantes.

Todo ser humano tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano. Es un conjunto de **retos personales hechos** a medida **en esta vida**. Observe sus retos personales sin emitir juicios. Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia **es humano**. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y métalos en su corazón.

Use la energía de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo se llena de compasión. Respire hondo y sienta la energía de su corazón recorriendo todo su cuerpo. **Sienta la aceptación**.

¿Por qué la vida le plantea retos? Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad.

Son **oportunidades** preciosas **para crecer**, momentos estupendos para descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar. Son esas fortalezas las que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a

pasar del estancamiento al crecimiento.

***Dentro de usted*** hay una parte que no quiere tirar la toalla, que quiere vivir la vida plenamente. Es la voz de su alma. Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el mejor usted posible. Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento, en que lucha por convertirse en la mejor persona que pueda ser, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos. Es su esencia verdadera, la ***fortaleza de su alma***.

Es posible que, en este punto, su atención pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. Continúe respirando conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que ***centre su atención*** en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el *punto del valor*. Imagine que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y ***su potencial***, y hacia el futuro que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué hay fuera del círculo.

Quiero que piense en cualquier momento del pasado en que se sintió amado incondicionalmente, sin tener en cuenta lo que hubiere hecho por los otros. Extráigalo de cualquier faceta de su vida: cuando estuvo a solas, con algún amigo, con un grupo de amigos o con su familia; de su vida personal o profesional. Regrese al pasado y capte ese momento, que pudo ser especial o normal. ***Siéntalo***. Sienta la relajación que aporta ese instante a todo su cuerpo.

***Busque entre sus recuerdos*** un momento en que su mérito como persona no dependiera de gustar a los otros. Sienta la relajación de aquel momento en que dejó de necesitar la aprobación de los demás para sentirse bien consigo mismo y con su vida. Todo fluyó armoniosamente y, de hecho, acabó saliendo bien sin que usted tuviera que hacer nada al respecto.

**Respire hondo** y sienta ese momento.

Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de un futuro nuevo, un futuro en el que respaldará a los otros, los amará y manifestará empatía, pero sin perder la serenidad. Un futuro en el que será alguien útil y amable, pero lleno de entusiasmo y vitalidad. Un futuro en el que se aceptará como ser humano, incluyendo sus limitaciones naturales. Por favor, ponga las manos encima del corazón, una sobre la otra. Sienta su latido, **su humanidad**. Dado que es humano, tiene derecho a descansar y a no sentirse obligado constantemente a solventar los problemas de todo el mundo.

Esto le permite recargar sus baterías y ser más productivo que cuando se fuerza hasta caer en el agotamiento. Sienta qué cantidad de energía se libera, cuántos resentimientos e ira se desvanecen. Dado que atiende a sus propias necesidades, no da a los demás esperando que ellos le devuelvan algo. Esto le ayuda a cumplir uno de los sueños de su vida: el de ser una buena persona, altruista y **generosa**.

Traiga ese momento desde el futuro y siéntalo en su cuerpo, en el momento presente. Siéntalo en su corazón y en su mente. Sienta el poder del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente en su interior, y que *ya* es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluyamos poco a poco la meditación, retrocediendo lentamente y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que tiene usted disponible en su interior.

Le felicito **por su coraje**, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de su fuerza interior, de su negativa a tirar la toalla. También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, **por no renunciar**. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea los dones de **SU verdadero yo**.

# LOS TRES

«Cuando veo a otras personas que se contentan con estar en un segundo plano, no logro entenderlo. Desde que tengo memoria he querido ser siempre el **número uno**. El **mejor**. Y **me esfuerzo** mucho para **conseguirlo**. Intento ser el mejor en todas las facetas de mi vida: cuando juego a baloncesto con mis amigos, para obtener la **máxima** nota en la universidad..., lo que sea. Trabajo y trabajo sin cesar, si hace falta saltándome horas de sueño. Quiero ser **alguien** en este mundo. Además, sé que si simplemente lo deseo, podré conseguirlo. Creo que la **imagen** es importante. Si uno quiere ser alguien, no puede tener **pinta de fracasado**. Tiene que saber cómo **proyectar** la imagen correcta, la que le permita **ascender** en su carrera. Uno tiene que ser un auténtico **profesional**. En casa me dicen que no tengo sentimientos. Eso es porque no entienden que, cuando estoy **ocupado** y **centrado** en mi próximo **objetivo**, los sentimientos pueden ser un obstáculo que no me deja actuar. Cuando uno tiene mi grado de **actividad**, a veces resulta difícil expresar los sentimientos.» (Steven, tipo Tres.)

**En su expresión sana**, los Tres se sienten motivados para alcanzar la excelencia, y pueden ser ejemplares y **modélicos** en las áreas que dominan. Están muy centrados, y saben fijar eficazmente sus metas y luego alcanzarlas.

Quieren sacar lo mejor que hay en sí mismos, y están dispuestos a sacrificarse mucho para alcanzar la excelencia, pero al mismo tiempo se aceptan como son.

Su **autoaceptación** y la confianza que tienen en su persona vienen de dentro, no de la necesidad de impresionar a otros y obtener una validación

externa.

Son personas sinceras y realistas consigo mismas, y es posible apreciar cómo su corazón acompaña a su actitud, normalmente energética. Saben inspirar y motivar a los otros para que alcancen sus propios objetivos, ***insuflándoles la esperanza*** de que son capaces de manifestar todo su potencial.

Aunque son ambiciosas y capaces de supeditar las necesidades presentes para alcanzar la cota máxima en todo lo que hacen, saben trabajar en equipo y ***dirigir con inspiración*** y respeto a los demás miembros del grupo, animando a quienes se sienten rezagados. Trabajan duro, pero el trabajo no lo es todo para ellas; también están dedicadas a su familia y a sus amigos. Los Tres son grandes comunicadores, receptivos a las personas, amigables y sociables, se mueven con celeridad y aprenden rápido, son animosos y entusiastas, repletos de una energía que les impulsa a seguir adelante; tienen iniciativa, son **eficientes**, prácticos, independientes, ambiciosos, enérgicos, competentes, persistentes y diligentes.

**En el estancamiento**, se va desarrollando en su interior el deseo intenso de impresionar a los otros. La creencia de «debo tener éxito y ***que lo parezca***» domina su pensamiento. Por consiguiente, su atención se centra automáticamente en estas dos direcciones: por un lado, cómo tener éxito; por el otro, cómo reflejarlo.

Para tener éxito, consideran que deben trabajar intensamente para hacer las cosas rápida y eficazmente. Su atención se centra de forma automática en tareas y objetivos, lo cual por sí mismo quizá sea positivo, aunque pueden convertirse en adictos al trabajo hiperactivos, que no descansan nunca ni son capaces de reducir su ritmo. **El trabajo** se convierte en su único objetivo. Incluso sus propios sentimientos (y los de las otras personas) son obstáculos molestos para el rendimiento eficaz y mecánico que desean conseguir.

También es posible que consideren a otras personas como impedimentos para avanzar hacia ***sus metas***, y entonces los Tres empiezan a actuar más para sí mismos y no cooperan tanto en el equipo.

Se muestran secos e **impacientes con las personas**, sobre todo

si las consideran ineficientes, incompetentes o indecisas. Surge en ellos un poderoso impulso competitivo, acompañado del deseo de estar siempre por encima de los demás en todas las facetas de la vida que sea posible, como si ésta fuera un partido que hay que ganar. Para ellos, el fracaso no es una opción. Si pretenden alcanzar el éxito «cuanto más rápido, mejor», pueden adoptar la actitud de «el fin justifica los medios», y volverse manipuladores, carentes de principios y de escrúpulos. Para que se **refleje su éxito**, creen que deben cultivar cuidadosamente una imagen de triunfadores y que han de promocionarse. Su atención tiende a enfocarse automáticamente en la imagen que ofrecen y en el modo en que los ven los demás. Pueden acabar siendo personas obsesionadas por su imagen, que se esfuerzan demasiado en ocultar su verdadero yo para que los otros las vean como personas de éxito, y obtener la aprobación, la aceptación y el aprecio externos por sus logros.

Adoptan el lenguaje de las ventas y la **autopromoción**. Esto las convierte en personas camaleónicas, induciéndolas a adaptarse a todo aquello que ellas creen que puede despertar la admiración de los demás en toda circunstancia y contexto.

Intentarán proyectar **prestigio**, estatus, profesionalidad, belleza o cualquier cosa que su entorno social valore como ideal. Usando un enfoque paralelo a sus «imperfecciones» humanas, evitan hablar de sí mismas, e intentan proyectar una imagen de funcionamiento impecable en tantas áreas de su vida como les sea posible.

Padecen estrés y agotamiento emocional, dado que es muy difícil mantener una imagen de perfección, «de éxito», durante periodos tan largos como lo hacen ellos. El agotamiento físico es producto de su ajetreado estilo de vida de **adictos al trabajo**.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por reprimir  
sus emociones y no dedicar tiempo  
suficiente a la familia y a los amigos?

---

---

En lo que respecta a su salud,  
¿qué precio ha de pagar por ser adicto  
al trabajo e incapaz de reducir  
su ritmo?

---

---

En lo que respecta a su carrera  
profesional, ¿qué precio ha de pagar  
por ser competitivo y hostil,  
y que le resulte tan difícil  
comprometerse con el bienestar  
del equipo?

---

---

En lo que respecta a su realización  
personal y a su felicidad,  
¿qué precio ha de pagar  
por enmascarar continuamente  
su verdadero yo y proyectar  
imágenes camaleónicas?

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Reducir el estrés y la tensión que nacen  
de mi motivación para competir  
y de mi necesidad constante  
de demostrar que valgo  
y de impresionar a los demás,  
tanto en mi vida personal como  
en la profesional.

---

---

Aprender a desarrollar estrategias  
para alcanzar mis metas sin quemarme  
ni arruinar mis relaciones.

---

---

Edificar mi autoestima  
independientemente de mis éxitos  
y de la aprobación externa.

---

## **MEDITACIÓN**

**Empiece** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y respirar hondo de nuevo para centrarse. **Inspire... Espire...**

Para empezar, tome consciencia de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos). Nuestra respiración, que representa **nuestro vínculo con el alma**, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente. También nos ayudará a no emitir juicios y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la compasión y la aceptación.

Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de gratitud, compasión y aceptación, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la **oportunidad** de aprender a reorientar nuestra atención.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo**. Respire hondo y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo. Hágalo lentamente. Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin. Comience a percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el suelo.

¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda y **sienta el apoyo** que le presta la silla. Conserve unos instantes esa sensación. Traslade su atención a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

Ponga las manos sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. **¿Qué sentimientos** tiene en este instante?

*Ahora traslade* su atención al centro de inteligencia de la **Cabeza**.

¿Hace algún comentario sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los acepta? ¿Qué le dice su mente sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con serenidad su discurso mental a medida que vaya surgiendo. Inspire... Espire... Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su

atención en ***sus recuerdos***. Imagine que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la televisión; es la película de su vida. Cada escena de su vida, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea.

### ***Inspire... Espire...***

Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro.

Reflexione con ***serenidad*** sobre cada una de las siguientes preguntas, tomándose unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea su futuro? ¿Cómo se ve en el futuro? ¿Qué planes tiene?

Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en su imaginación. ***Imagínese*** en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. Respire el aire de la playa. Inspire... Espire... Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies. Imagínese trazando un círculo imaginario en la arena de la orilla. Dibújelo leeeentamente. Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

Ahora imagine que mete todos sus problemas y sus ***retos*** dentro de ese círculo en la arena. Uno a uno.

Mi ***atención constante a la imagen*** y mi intento por ocultar mi verdadero yo; mi conducta obsesiva de proyectar la imagen correcta para impresionar a los demás; mi conducta competitiva y mi comparación constante de las cosas y las personas (incluido yo) frente a ideales externos de «éxito»; mi hostilidad, mi impaciencia y mi falta de sensibilidad hacia los otros; mi agotamiento físico y mental por intentar ser el mejor, y todo ese sufrimiento.

Sienta la tensión y la ira. Siéntalas en su vientre mientras contempla todas esas cosas dentro del círculo en la arena. Sienta la tensión en todo su cuerpo.

***Permanezca ahí*** unos instantes.

Todo ser humano tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano. Es un conjunto de retos personales hechos a medida en esta vida. Observe ***sus retos personales*** sin emitir juicios.

Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia ***es humano***. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de

escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y métalos en su corazón.

Use la energía de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo se llena de compasión. Respire hondo y sienta la energía de su corazón recorriendo todo su cuerpo. **Sienta la aceptación.**

**¿Por qué la vida le plantea retos?** Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad. Son oportunidades preciosas para crecer, momentos estupendos para descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar. Son esas las fortalezas que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a pasar del estancamiento al crecimiento.

Dentro de usted hay una parte que no quiere tirar la toalla, que quiere vivir la vida plenamente. Es **la voz de su alma**. Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el mejor usted posible. Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento, en que lucha por convertirse en la mejor persona que pueda ser, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos. Es su esencia verdadera, la fortaleza de su alma.

Es posible que, en este punto, su atención pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. **Continúe respirando** conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que centre su atención en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el **punto del valor**. Imagine que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y su potencial, y hacia **el futuro** que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué hay fuera del círculo.

Quiero que piense en cualquier momento del pasado en que realmente se **aceptó a sí mismo**, sin la necesidad de impresionar a nadie.

Puede ser cualquier momento en que se sintió cómodo quitándose la máscara. Extráigalo de cualquier faceta de su vida: cuando estuvo a solas, con

algún amigo, con un grupo de amigos o con su familia; de su vida personal o profesional. Regrese al pasado y capte ese momento, que pudo ser especial o normal. **Siéntalo**. Sienta la relajación que aporta ese instante a todo su cuerpo.

Busque entre sus recuerdos un momento en el que *realmente* tuviera éxito, cuando fue sincero, receptivo, motivador. **Cuando fue usted mismo**.

Sienta la relajación de aquel momento en que dejó de querer impresionar a los demás para sentirse valioso. Todo fluyó armoniosamente y, de hecho, acabó saliendo bien sin que usted tuviera que corregirlo ni supervisarlo, sin depender de que fuera laborioso o alcanzara algún objetivo. **Respire hondo** y sienta ese momento. Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de un futuro nuevo, un futuro en el que dará ejemplo y será mentor de los otros. Un futuro en el que nunca dejará de crecer y de inducir a los otros a hacer lo mismo, pero lo hará con tolerancia y compasión; inyectando esperanza en los demás; en el que **se aceptará como ser humano**, incluyendo algunos aspectos menos positivos. Será un momento en que acepte el fracaso como una parte natural de la vida, y no sienta la necesidad de esconder sus errores. Por favor, ponga las manos encima del corazón, una sobre la otra. Sienta su latido, su humanidad.

Dado que es humano, tiene derecho a *fracasar* de vez en cuando. Paradójicamente, cuando renuncia a la esclavitud de proyectar la imagen correcta, tiene a su disposición más energía emocional, y se vuelve más eficiente que nunca. Dado que no tiene miedo al fracaso, puede admitir sus errores y aprender de ellos. **Puede quitarse la máscara** y ser sincero. Esto le ayuda a cumplir uno de sus sueños verdaderos: el de ser una persona de éxito.

Traiga ese momento desde el futuro y siéntalo en su cuerpo, en el momento presente. **Siéntalo en su corazón** y en su mente. Sienta el poder del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente en su interior, y que *ya* es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluyamos poco a poco la meditación, retrocediendo lentamente y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que

tiene usted disponible *en su interior*.

Le felicito por ***su coraje***, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de su fuerza interior, de su negativa a tirar la toalla. También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, por no renunciar. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea ***los dones de su verdadero yo***.

# LOS CUATRO

«A veces a la gente le sorprende lo rápidamente que cambio de **estado de ánimo**. Me dicen que soy demasiado **sensible**, que provoco que la gente “ande con pies de plomo”. No me **siento** comprendida, ni creo que nadie me escuche hasta el final. Sí, es verdad que tengo más necesidad de expresar mis **sentimientos** que ninguna otra persona que conozco, pero eso es porque experimento las cosas con más profundidad que los demás. Hay días que me siento como en una montaña rusa **emocional**. Desde muy pequeña me han dicho que hago un **drama** de todo. Para ser sincera, prefiero el drama a vivir en una rutina. La rutina, lo **ordinario**, me huele a **muerte**. Me resultan mucho más atractivos los extremos, los polos. La vida cotidiana y la gente ordinaria me aburren. Prefiero lo **especial**, el arte, el teatro, el cine, la música, lo **imaginado**, lo **utópico**, lo **inesperado**, lo misterioso, lo **inalcanzable...**» (Tina, tipo Cuatro).

**En su expresión sana**, dominan la introspección, tienen la capacidad emocional de comprender sus propios sentimientos y la complejidad de su vida interior. Pero también son maestros en **escuchar con empatía**; por tanto, son capaces de comprender no sólo su vida interior, sus necesidades y su sufrimiento, sino también la de los demás. Toleran los estados anímicos de los otros, y pueden darles consejos compasivos y sensibles.

Son capaces de comprender y **conocer emocionalmente** lo que experimenta otra persona, y adoptar el punto de vista de ésta; saben entender espontáneamente el marco de referencia interno del otro, como si el Cuatro

fuera la otra persona (sin perder nunca la condición «como si»; es decir, que perciben el dolor o el placer de otra persona tal como esta lo experimenta, pero sin perder jamás de vista que es *como si* el Cuatro sintiera ese dolor o ese placer).

Su respuesta afectiva es adecuada a lo que necesita la otra persona para recibir una ayuda idónea, y **escuchan** más que hablan.

***Su empatía capacita a los demás;*** pueden enseñarles lo profundos y especiales que son. Pero no es una empatía debilitadora o sentir pesar o compasión por la otra persona. Este tipo de empatía no se les acaba nunca, más bien al contrario. Su crecimiento no se fundamenta sólo en la autoactualización, sino también en aportar algo a los demás con su empatía. Este equilibrio entre los puntos de vista interno y externo las convierte en personas coherentes, añadiendo estabilidad y objetividad a su vida.

Son individuos perceptivos y tienen **profundidad emocional**; son cálidos, perspicaces, conscientes, afirmadores, ofrecen apoyo y ánimo. Son personas contemplativas, reflexivas, a quienes les interesa la filosofía, la espiritualidad, el sentido y los misterios de la vida y de la existencia. Buscan respuestas a preguntas como: ¿En qué consiste esta vida? ¿Por qué estamos aquí? ¿Quién soy? ¿Qué sentido tiene todo esto? ¿Cuál es la razón para vivir? Se toman la vida como un viaje, e intentan descubrir pacientemente las respuestas a estas preguntas, con **una mente y un corazón abiertos**.

Poseen una **orientación creativa** y una imaginación muy rica. Tienen la capacidad de expresarse y hacerse entender bien, son creativos, elocuentes y usan con fluidez palabras y metáforas. También pueden expresarse mediante el arte. Su imaginación les permite disponer los símbolos de tal manera que se conviertan en un vehículo para transmitir emociones profundas. **Son personas refinadas**, les atrae la estética, y saben cómo activar la sensibilidad estética de los otros. Aunque muchos Cuatro son artistas, no todos lo son, pero la mayoría de ellos saben cómo usar su imaginación y sus habilidades para crear objetos, entornos o experiencias artísticas, sin que importe de qué trabajen.

Son creativos pero tienen los pies en el suelo, imaginativos pero prácticos; pueden aceptar lo mundano y lo ordinario como parte de la vida y seguir

siendo creativos estén del humor que estén, no sólo cuando tienen la moral baja, sino también en momentos estables o positivos.

***Son originales*** y, normalmente, tienen nuevas formas de ver las cosas, aportando contribuciones claras y únicas a todo lo que hacen. Valoran la sinceridad y la autenticidad.

**En el estancamiento**, una voz interior les recuerda lo que les falta o no pueden conseguir. Esta carencia afecta tanto a su relación consigo mismos como con otras personas, y a su vida en general.

**En su relación consigo mismos**, pasan de la introspección al ***ensimismamiento***, centrándose sobre todo en la riqueza de su mundo interior, y se preocupan por sus propias emociones y por su vida. Se vuelven temperamentales, y su estado de ánimo cambia rápidamente o incluso de forma extrema. Por una parte, pueden alternar entre una sensación de tristeza persistente, melancolía y desmotivación, y un nivel de energía elevado, por la otra.

Pueden sentirse abrumados por su propia **sensación de estar incompletos**, por los remordimientos y la desesperanza. Así queda interrumpida su búsqueda de sentido, otrora saludable, y se dedican a usar su imaginación para sustituir esa búsqueda por la fantasía y los ideales irreales.

Por medio de su ***imaginación*** pueden vivir en un pasado o en un futuro idealizados. En el presente, se concentran en «el vaso medio vacío». Se vuelven infelices, pesimistas y negativos. Se centran en lo que **no tienen o lo que no puede ser**, y en lo que otros tienen y son. Por tanto, ese hábito de compararse con los demás puede dar pie a la envidia. También suelen ser críticos respecto al «vaso medio lleno», es decir, las cosas que **sí** tienen en la vida. En lugar de *estar* de acuerdo con sus propios sentimientos, tienen reacciones emocionales desmedidas ante una historia que ellos mismos han creado. Tal vez sientan que sus emociones son incontrolables, o se recrean en sus reproches hacia sí mismos y en la vergüenza, y lleguen a desilusionarse, desmoralizarse y volverse hipersensibles a las críticas.

**En su relación con los otros**, los Cuatro quieren encontrar el amor y el sentido de las cosas por medio de una relación que los llene

profundamente, pero es posible que, inconscientemente, se vean atrapados en la búsqueda del «amor ideal». Quizá proyecten cualidades ideales sobre los otros y se relacionen con ellos por medio de su imaginación.

Esta actitud ***intensifica sus emociones*** y añade dramatismo a sus vidas, dado que se mantienen en un estado de anhelo, deseando lo inalcanzable. Si la relación (o lo que quieran alcanzar) se hace realidad, es posible que se distancien de ella y la rechacen, para volver a anhelarla y volver a intensificar sus emociones (o conseguir que la otra parte se preocupe por ellos).

Nace en ellos la sensación de ser **especiales y únicos**, y de que los otros los vean como si fueran diferentes de las personas «normales». Esto puede generar la sensación de que tienen derecho a todo, de que forman parte de una elite, como si estuvieran exentos de las obligaciones y las tareas mundanas que deben realizar la mayoría de las personas. También pueden dar pie a que los demás se sientan carentes de profundidad, de sustancia, como personas simples, **ordinarias**, pasadas de moda o carentes de estilo.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por  
ensimismarse y ser tan exagerado?

---

---

En lo que respecta a su salud,  
¿qué precio ha de pagar por tener  
unos cambios de humor tan drásticos

la mayor parte del tiempo?

---

---

En lo que respecta a su carrera profesional, ¿qué precio ha de pagar por sentirse inadecuado y ser hipersensible a las críticas?

---

---

En lo que respecta a su realización personal y a su felicidad, ¿qué precio ha de pagar por centrarse sin cesar en lo que no tiene o no puede alcanzar?

---

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Reducir el sufrimiento que me provoco a mí mismo al centrarme implacablemente en las facetas negativas de mi experiencia.

---

---

Ser creativo y, al mismo tiempo,  
plenamente funcional  
en mi vida cotidiana;  
lograr que pasen cosas  
y ofrecer al mundo  
el don de mi creatividad.

---

---

Poder disfrutar del momento presente  
y de los dones de la vida.

---

---

Recuperar mi sabiduría emocional  
para responder en vez de reaccionar,  
de modo que pueda explorar a fondo  
mi riqueza interior y contribuir  
también al bienestar emocional  
de los demás.

---

## MEDITACIÓN

***Empiece*** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar

a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y respirar hondo de nuevo para centrarse. ***Inspire... Espire...***

Para empezar, tome consciencia de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos).

***Nuestra respiración***, que representa nuestro vínculo con el alma, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente. También nos ayudará a no emitir juicios y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la ***compasión*** y la aceptación.

Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de gratitud, compasión y aceptación, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la oportunidad de aprender a ***reorientar nuestra atención***.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo**. Respire hondo y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo. Hágalo lentamente. Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin. Comience a percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el suelo.

¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda y ***sienta el apoyo*** que le presta la silla. Conserve unos instantes esa sensación. Traslade su atención a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

Ponga las manos sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. ¿Qué sentimientos tiene en este instante?

***Ahora traslade*** su atención al centro de inteligencia de la **Cabeza**.

¿Hace algún comentario sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los acepta? ¿Qué le dice su mente sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con serenidad su discurso mental a medida que vaya surgiendo. Inspire... Espire... Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en sus recuerdos. Imagine que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la

televisión; es la película de su vida. **Cada escena de su vida**, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea. Inspire... Espire... Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro. Reflexione con serenidad sobre cada una de las siguientes preguntas, tomándose unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea su futuro? ¿Cómo se ve en el futuro? ¿Qué planes tiene?

Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en su imaginación. Imagínese en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. **Respire** el aire de la playa. Inspire... Espire... Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies. Imagínese trazando un círculo imaginario en la arena de la orilla. Dibújelo leeeentamente. Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

Ahora **imagine** que mete todos sus problemas y sus retos dentro de ese círculo en la arena. Uno a uno.

Mi atención constante a lo que no tengo acceso, a lo que me falta; mis sentimientos de vergüenza, de incompetencia; mi preocupación excesiva por mí mismo, mi ensimismamiento; mi esclavitud al intento de ser especial y diferente constantemente; mi actitud de dejar pasar la vida mientras me centro en lo que no tengo; todas mis fantasías de no saber vivir el momento presente; el dolor que me inflijo al compararme sin cesar con los otros; mi envidia, mi tristeza y **mi sufrimiento**.

Sienta la tristeza y la ira. **Siéntalas en su corazón** mientras contempla todas esas cosas dentro del círculo en la arena. Permanezca ahí unos instantes.

Todo ser humano tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano. Es un conjunto de retos personales hechos a medida en esta vida. Observe sus retos personales **sin emitir juicios**. Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia **es humano**. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y métalos en su corazón.

Use la energía de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo

se llena de compasión. Respire hondo y sienta la energía de su corazón recorriendo todo su cuerpo. Sienta la aceptación.

**¿Por qué la vida le plantea retos?** Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad. Son oportunidades preciosas para crecer, momentos estupendos para descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar. Son esas las fortalezas que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a pasar del estancamiento al crecimiento.

**Dentro de usted** hay una parte que no quiere tirar la toalla, que quiere vivir la vida plenamente. Es la voz de su alma. Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el mejor usted posible. Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento, en que lucha por convertirse en la mejor persona que pueda ser, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos.

Es su esencia verdadera, la **fortaleza de su alma**.

Es posible que, en este punto, **su atención** pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. Continúe respirando conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que centre su atención en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el **punto del valor**.

Imagine que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y **su potencial**, y hacia el futuro que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué hay fuera del círculo.

Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de **un futuro nuevo**, un futuro en el que usted será creativo, original y en el que gozará de profundidad emocional, pero donde también estará sereno. Un futuro en el que usted se conocerá, se actualizará, y nutrirá y afirmará también a los otros; en el que se

aceptará como ser humano, incluyendo algunos aspectos menos positivos. Será un momento en que estará realmente en contacto con su corazón, podrá perdonarse y perdonar a los otros por los errores que los humanos cometemos de forma natural. Por favor, ponga las manos encima del corazón, una sobre la otra. Sienta su latido, **su humanidad**. Dado que es humano, tiene derecho a no ser original, a no ser creativo y a hacer cosas mundanas de vez en cuando. Esto le permite recargar sus baterías y ser más original que cuando se fuerza hasta llegar al agotamiento emocional. Su realismo le hace ser más profundo, y su corazón disuelve la ira, de este modo libera gran cantidad de energía para ser creativo.

**Sienta cuánta energía se desprende** de esa actitud, cuánta tristeza e ira se desvanecen.

Paradójicamente, al haberse liberado de su apego a una identidad específica que enmascaraba su auténtico yo, puede realizar uno de sus verdaderos sueños; el de convertirse en un **ser humano realmente único e importante**.

Traiga ese momento desde el futuro y siéntalo en su cuerpo, en el momento presente. Siéntalo en su corazón y en su mente. Sienta el poder del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente en su interior, y que *ya* es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluyamos poco a poco la meditación, retrocediendo lentamente y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que tiene usted disponible *en su interior*.

**Le felicito por su coraje**, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de su fuerza interior, de su negativa a tirar la toalla. También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, por no renunciar. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea **los dones de su verdadero yo**.

## LOS CINCO

*«Siempre me ha gustado estar **a solas**, pasar ratos en soledad. No disfruto de las reuniones sociales, en las que me siento fuera de lugar, como si fuera un **observador** o un **espectador**. No sé por qué, pero no logro comprender a la mayoría de las personas; creo que se ocupan de pequeñeces, de cosas insignificantes, que hablan de cosas **irrelevantes**. A mí eso no me interesa; prefiero un buen libro, o algo que merezca que invierta mis **recursos** en ello. Y la verdad es que me molesta muchísimo que me interrumpen, que invadan mi espacio. Soy muy sensible a las **invasiones** de mi **espacio personal**. En casa me han dicho que me aísló demasiado, que me encierro en la “cueva” demasiado a menudo. Es verdad. De vez en cuando tengo que **retirarme** para **recargar** las pilas; sobre todo, después de un evento social, tras el cual suelo sentirme **agotado**. Las personas que me rodean aprecian mis talentos, en especial mi capacidad **analítica**. Pero también he oído decir que soy **frío** e **inexpresivo** emocionalmente. Mi jefe me dice que tengo que ponerme manos a la obra más rápido, en lugar de intentar siempre, compulsivamente, aprender y **reunir un montón de material preparatorio**. La verdad es que en el fondo me gusta **aprender**, desafiar mis capacidades **intelectuales**.» (John, tipo Cinco.)*

**En su expresión sana**, sienten la necesidad constante de aprender y ampliar su intelecto. Son personas motivadas por la necesidad de comprender el mundo que las rodea. Les estimulan las ideas y poseen una gran capacidad analítica. Los Cinco son perceptivos, brillantes, **lógicos**; tienen capacidad de concentrarse; son innovadores, estudiosos, eruditos, inconformistas y

competentes. Son maestros de la observación y del análisis.

Tienen ojo clínico y una voluntad firme, independiente, libre de influencias, que les permite mantenerse a distancia y disponer de una perspectiva buena y objetiva sobre cualquier problema. Son ***pensadores originales*** y perspicaces, a quienes se les da muy bien formular explicaciones, modelos y teorías en cualquier campo que les interese.

Pero sus capacidades de observación y de análisis no los convierten en observadores pasivos que viven una «vida mental» y se **distancian emocionalmente** de otras personas.

Saben cómo plasmar en la realidad su potencial intelectual y sus planes, y cómo «meterse en faena», actuar y vivir en el mundo como todos los demás. Aunque son reservados y, ***normalmente, introvertidos***, prefieren pasar un rato a solas todos los días y, en ocasiones, pasar casi inadvertidos, mantienen relaciones sociales y están vinculados con el mundo, gozando de una buena capacidad de interacción. Por tanto, no son sólo observadores, sino iniciadores y contribuyentes. Aunque principalmente los motivan las ideas y las actividades mentales, también están en contacto con sus sentimientos y con su cuerpo, y saben cómo expresar su aspecto emocional.

Son fuertes aunque no lo parezca; son reflexivos y les gusta pensar antes de actuar, para proceder con sensatez y **buen criterio**. Su desapego emocional les da la capacidad de mantener la calma incluso en circunstancias estresantes cuando a los otros los invade el pánico. Esto no quiere decir que repriman sus emociones o eviten sus sentimientos de empatía. Por el contrario, poseen la capacidad de mantenerse serenos y distanciados de las preocupaciones y del ajetreo de la mente, y la capacidad de ***mantenerse a distancia*** frente a la situación para poder abordarla con tranquilidad.

Pueden convertirse en ***expertos en sus campos***, y su desarrollo intelectual va acompañado de una actitud humilde y relajada: no se sienten impulsados a demostrar que lo saben todo sobre un tema, y se permiten decir «No lo sé» sin sentirse mal por ello. Además, pueden reconocer los límites de la lógica y no temen desafiarla, ni tampoco sus propios pensamientos o modelos mentales. Paradójicamente, es cuando más crecen intelectualmente, dado que estas actitudes les ayudan a mantener la curiosidad y la **mente**

**abierta** frente a nuevos aprendizajes y posibilidades.

**En el estancamiento**, su actividad mental se intensifica. Están más absortos en sus pensamientos. Esta «vida mental» los **desconecta** de sus emociones. Pueden volverse personas más frías, evasivas, indiferentes, inconscientes de cómo se sienten, menos capaces de vincularse emocionalmente con los demás o de apoyarles. Prefieren mantener a las personas a distancia. Sus relaciones pueden resentirse, dado que se **agobian**, se agotan más fácilmente, se sensibilizan más ante las expectativas y las exigencias de los otros, y ante las invasiones de su privacidad. No sólo quieren mantenerse alejados y evitar que los demás agoten sus recursos (tiempo, energía, atención, conocimientos, dinero, etc.), sino que desean mantener la distancia a base de no necesitar a nadie. Intentan ser autosuficientes. Si es necesario, se guardarán para sí sus problemas o restarán importancia a sus propias necesidades, con objeto de mantener su **independencia**.

Se convierten en observadores más pasivos, y tienen más dificultades para ponerse en acción.

Es posible que sus **comentarios mentales** se intensifiquen, como si no callasen jamás, como si todo exigiera su interpretación y su explicación, y pierden concentración. Retrasan su actuación por agregar preparativos o pretender aprender cosas nuevas. Algunos de ellos centran su atención exclusivamente en las ideas y en la información. Les da la sensación de que siempre quedan cosas por estudiar, observar y tener en cuenta antes de actuar.

El hábito de interpretarlo todo mentalmente puede volverlos más subjetivos, dando lugar a que tengan una mente menos abierta y sientan menos curiosidad. Es posible que interpreten más de lo que investigan o experimentan. Además, desde su posición de observadores, a veces pueden contemplar con desdén la forma de actuar de los demás, la manifestación de sus emociones o sus convenciones sociales, tachándolas de ilógicas o «estúpidas». Los demás pueden pensar que actúan como si fueran superiores o **esnobs**.

Su apego a la lógica y al reduccionismo puede llegar a ser extremo, sin ser conscientes de que la lógica en ocasiones es también partidista, y que puede

llegar a excluir las facetas emocional y sensorial de sus **análisis**. Se vuelven menos dispuestos a desafiar sus propios pensamientos, y buscan explicaciones de la realidad menos complejas.

La costumbre de **vivir su «vida mental»** los desconecta también de su cuerpo. Dedicar menos tiempo a los aspectos sensorial y físico, y por eso algunos se vuelven más sedentarios y menos conscientes de su propio cuerpo.

Cuando pasan a vivir su «vida mental» pueden sentirse alienados, vacíos, incompetentes, descentrados, tensos, preocupados, **agobiados**, furiosos y solos.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por ser frío,  
distante y estar desvinculado  
emocionalmente?

---

En lo que respecta a su salud,  
¿qué precio ha de pagar por  
«recrearse en su vida mental»,  
no estar conectado con su propio  
cuerpo y no ser consciente del mismo?

---

---

En lo que respecta a su carrera profesional, ¿qué precio ha de pagar por prepararse en exceso y tener dificultades para poner en práctica sus ideas?

---

---

En lo que respecta a su realización personal y a su felicidad, ¿qué precio ha de pagar por que resuenen sin interrupción comentarios despiadados en su mente, y desvincularse emocionalmente de otras personas?

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Confiar no sólo en mi mente, sino también en mi instinto y en mi corazón, para ser más competente y tener más información.

---

---

Relajarme más en mi faceta social,  
y que los contactos sociales  
me agoten menos.

---

---

Ser capaz de poner en práctica  
mis ideas.

---

---

Ser más consciente  
de mis sentimientos, para poder  
expresarlos saludablemente,  
y estar más en contacto  
con mi corazón.

---

---

Volver a conectar con mi cuerpo  
y con el momento presente,  
para equilibrar mi tendencia  
a perderme en el laberinto  
de mi mente.

---

**MEDITACIÓN**

**Empiece** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y respirar hondo de nuevo para centrarse. **Inspire... Espire...**

Para empezar, tome consciencia de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos).

**Nuestra respiración**, que representa nuestro vínculo con el alma, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente. También nos ayudará a no emitir juicios y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la compasión y la **aceptación**.

Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de gratitud, compasión y **aceptación**, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la oportunidad de aprender a reorientar nuestra atención.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo**. Respire hondo y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo. Hágalo lentamente. Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin. Comience a percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el suelo. ¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda y **sienta el apoyo** que le presta la silla. Conserve unos instantes esa sensación.

Traslade **su atención** a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

Ponga las manos sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. ¿Qué sentimientos tiene en este instante?

*Ahora traslade* su atención al centro de inteligencia de la **Cabeza**.

¿Hace algún **comentario mental** sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los acepta?

¿Qué le dice su mente sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con serenidad su discurso mental a medida que vaya surgiendo. Inspire... Espire... Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en sus recuerdos. Imagine que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la televisión; es la película de su vida. Cada escena de su vida, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea. **Inspire... Espire...** Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro. Reflexione con serenidad sobre cada una de las siguientes preguntas, tomándose unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea su futuro?

¿Cómo se ve en el futuro? ¿Qué planes tiene?

Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en su imaginación. **Imagínese** en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. Respire el aire de la playa. Inspire... Espire... Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies. Imagínese trazando un círculo imaginario en la arena de la orilla. Dibújelo leeeentamente. Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

Ahora **imagine** que mete todos sus problemas y sus retos dentro de ese círculo en la arena. Uno a uno.

Mi atención constante y mi hipersensibilidad a las exigencias y a las expectativas de los otros; mis reacciones ante lo que considero violaciones de mi intimidad; mi comentario mental constante; sentir cómo pierdo el control de mis pensamientos, que no cesan; mi agotamiento debido a que me aísla constantemente de la sociedad; todos mis miedos, toda la tensión y el sufrimiento.

Sienta la tensión y la ira. Siéntalas en su vientre mientras contempla todas esas cosas dentro del círculo en la arena. Sienta la tensión en todo su cuerpo. Permanezca ahí unos instantes.

Todo ser humano tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano. Es un conjunto de retos personales hechos a medida en esta vida. Observe sus **retos personales** sin emitir juicios. Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia **es humano**. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y métalos en su corazón.

Use la energía de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo se llena de compasión. Respire hondo y sienta la energía de su corazón recorriendo todo su cuerpo. Sienta la aceptación.

**¿Por qué la vida le plantea retos?** Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad. Son oportunidades preciosas para crecer, momentos estupendos para descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar. Son esas las fortalezas que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a pasar del estancamiento al crecimiento.

Dentro de usted hay una parte que ***no quiere tirar la toalla***, que quiere vivir la vida plenamente. Es la voz de su alma. Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el mejor usted posible. Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento, en que lucha por convertirse en la mejor persona que pueda ser, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos.

***Es su esencia verdadera***, la fortaleza de su alma.

Es posible que, en este punto, su atención pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. ***Continúe respirando*** conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que centre su atención en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el **punto del valor**. Imagine que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y su potencial, y hacia el futuro que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué hay fuera del círculo.

Quiero que piense en cualquier momento del pasado en que realmente se

***sintió relajado***, en que se aceptó a sí mismo y a los demás. Puede ser cualquier momento en que se sintió despreocupado y con ganas de divertirse.

Extráigalo de cualquier faceta de su vida: cuando estuvo a solas, con algún amigo, con un grupo de amigos o con su familia; de su vida personal o profesional. Regrese al pasado y capte ese momento, que pudo ser especial o normal. Siéntalo. ***Sienta la relajación*** que aporta ese instante a todo su cuerpo.

Busque entre sus recuerdos un momento en que fuera inteligente, pero también sabio, tolerante y aceptador. Sienta la relajación de aquel momento en que renunció a sus temores y al intento de demostrar que es ***inteligente y competente***. Todo fluyó armoniosamente y, de hecho, acabó saliendo bien sin que usted tuviera que corregirlo ni supervisarlo. Respire hondo y sienta ese momento.

Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de un ***futuro nuevo***.

Un futuro en el que usted será perceptivo y analítico, pero también activo y vinculado emocionalmente. Un futuro en el que compartirá su talento con el mundo, en el que ***se aceptará*** como ser humano, incluyendo algunos aspectos menos positivos, y en el que estará en contacto con su corazón, pudiendo renunciar a todo cinismo. Por favor, ponga las manos encima del corazón, una sobre la otra. Sienta su latido, su humanidad.

Dado que es humano, de vez en cuando tiene derecho a no ser inteligente y no tener que saberlo todo. Camine, respire hondo, estírese, conecte con su cuerpo. Esto le permite recargar sus baterías y ser más inteligente que cuando se agota por una actividad mental incesante. Su cuerpo procesa y disuelve los miedos, de modo que se libera ***gran cantidad de energía*** para emplearla en productividad intelectual. Siéntala.

Como no teme admitir sus limitaciones, está más abierto que nunca al aprendizaje.

Esto le ayuda a cumplir uno de sus verdaderos sueños: tener una comprensión profunda del mundo y ser una persona ***realmente inteligente*** y sabia.

***Traiga ese momento desde el futuro*** y siéntalo en su cuerpo,

en el momento presente. Siéntalo en su corazón y en su mente. Sienta el poder del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente en su interior, y que *ya* es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluyamos poco a poco la meditación, retrocediendo lentamente y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que tiene usted disponible *en su interior*.

**Le felicito por su coraje**, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de su fuerza interior, de su negativa a tirar la toalla. También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, por no renunciar. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea **los dones de su verdadero yo**.

# LOS SEIS

«Las personas me dicen que estoy demasiado **tensa**, que salto de una **preocupación** a la siguiente. A veces lo hago, y me agobio sola, porque intento **prepararme** para tantos **imprevistos**... A veces me siento agotada porque no puedo prepararme para todos los **peligros** posibles.

Siento mucha **presión**; cada día oímos hablar de peligros nuevos: accidentes, enfermedades, crisis económicas, guerras... No se acaba nunca. A lo mejor aprenderé artes marciales, como mi amiga Jenny, porque ella se siente mucho más **segura**. Al menos esa es la impresión que da. En casa me llaman «**paranoica**» porque siempre estoy pensando en **tragedias**. Lo único que deseo es estar preparada. Creo que mi **temor** y mi **susplicacia** me protegen. Me cuesta **confiar** en los demás y caigo en una espiral constante en la que **analizo** sus **motivos** y sus **intenciones**.» (Linda, tipo Seis.)

**En su expresión sana**, son expertos en la detección de problemas, y tienen muy buena vista para detectar y **anticipar complicaciones potenciales**, pero lo hacen de una forma tranquila y metódica. Son maestros de la resolución de problemas. Su extraordinaria capacidad analítica les permite abordar las situaciones más complejas como un investigador, con diligencia y tranquilidad, a fin de **encontrar soluciones** para las cosas que no funcionan, o dar pasos preventivos para solventar aquellas otras que, según prevén, no irán bien en el futuro.

Se hacen cargo de las situaciones y de ellos mismos: son proactivos, pero no reactivos, y no reaccionan emocionalmente a sus propias angustias o

procesos mentales. Valoran la opinión de los demás y pueden tenerla en cuenta (son muy buenos trabajando en equipo), pero también confían en sí mismos, en sus propios instintos y corazonadas, y saben cómo actuar basándose en ellos.

Su **previsión de los peligros** y problemas no los convierte en personas demasiado temerosas ni angustiadas. No reaccionan ante sus percepciones y, como describieron Fabien y Patricia Chabreuil, «su temor no se convierte en el centro principal de su atención; lo aceptan pero no lo prolongan, no lo amplían ni lo extrapolan a otras circunstancias, ni lo proyectan sobre otras personas». Cuando logran actuar así, tienen un **coraje auténtico**; no se limitan a ser valientes ni a demostrar que no tienen miedo. Se les puede aplicar la definición del coraje que proponen Seligman y Peterson: «La capacidad de defender lo correcto en las situaciones difíciles». Además, el alcance de su atención es bastante amplio, e incluye no solamente los problemas potenciales, sino también aquellas cosas que funcionan y otras dimensiones positivas de la realidad (lo que edifica, lo posible, lo inspirador, etc.). Tienen un **buen sentido del humor** y pueden ser divertidos e irónicos; a veces se ríen de ellos mismos y de sus propios temores.

Son **leales** y muy entregados a su familia, trabajo, amigos y comunidades. Son considerados, atentos, amistosos y reflexivos.

Saben trabajar duro, tienen **sentido del deber**, son responsables, fiables y persistentes. Saben perseverar y mantener su proceder sin que les afecte el desánimo, la oposición o los fracasos previos.

A pesar de su mente activa, saben cómo hallar la tranquilidad y **relajarse** mediante la experiencia física (respirando conscientemente, por ejemplo). Cuando se conectan con su cuerpo, lo hacen también con el aquí y el ahora, y con el **momento presente**, lo que les permite hacer una pausa en sus tendencias vaticinadoras. Esto constituye un potente antídoto frente a su estado mental negativo.

**En el estancamiento**, empiezan a actuar con **más miedo y ansiedad**, centrando su atención sobre todo en lo que podría salir mal, o en las posibilidades negativas. Su mente no cesa de parlotear, y, en ocasiones, se

trata de voces contradictorias. Empiezan a reaccionar emocionalmente a sus percepciones: o bien se oponen a sus miedos (contrafóbicos), o huyen de ellos (fóbicos). En cualquiera de estos casos, actúan de esa manera como **reacción**. Se ponen tensos y vigilantes, lo cual puede ser visible exteriormente o no. Se centran mucho en cuestiones de certidumbre y seguridad. La paradoja es que, cuanto más se centran en ellos, menos seguros se sienten. En su intento de **sentir seguridad y certidumbre**, se atrapan a sí mismos de diversas maneras.

### **En su vida personal:**

Primero, intentan mantenerse hipervigilantes para detectar peligros potenciales y anticiparse a ellos. Se agobian imaginándose siempre **el peor de los casos**, lo cual genera el hábito de la preocupación crónica, y se sienten exhaustos, nerviosos y angustiados la mayor parte del tiempo. Se vuelven negativos y pesimistas.

Segundo, se vuelven excesivamente cautos y tensos para evitar cualquier riesgo en su vida. Esto los convierte en personas **indecisas**, dubitativas y ambivalentes, y a veces los paraliza y evita que asuman la responsabilidad y actúen. Su ambivalencia los induce a caer en conductas contradictorias.

Tercero, les cuesta confiar en su propio juicio, de modo que dudan de sí mismos y **se incapacitan**. En ocasiones, esto les lleva a que les resulte imposible enfrentarse a sus problemas y a sus retos, y a que adopten la actitud del «no puedo», cayendo así en la costumbre de quejarse. También pueden agrandar y amplificar los pequeños agravios o desazones, y reaccionar de manera exagerada ante los pequeños obstáculos expresando emoción desproporcionada. Como consecuencia de esta actitud, su autoestima se deteriora.

### **En sus relaciones:**

Primero, cuestionan los motivos de los otros, haciéndoles todo tipo de preguntas, buscando el significado, sus motivaciones, intenciones, dobles sentidos y contradicciones. **Dudan de los otros** y los ponen a prueba, y en sus relaciones personales surgen problemas de confianza/desconfianza.

Segundo, **son incongruentes** y hacen de abogado del diablo: ante

una discusión cualquiera, adoptan una postura que no necesariamente es la suya, sólo por discutir o para probar la veracidad de los argumentos y detectar puntos débiles en ellos.

Tercero, intentan asegurarse el respaldo de los demás siéndoles fieles. Al comportarse así, se convierten en personas ***obedientes y rebeldes*** a la vez frente a la autoridad.

Cuarto, intentan hallar la certidumbre en los sistemas, protocolos y rutinas. Pueden volverse tozudos y dogmáticos. También es posible que busquen la certidumbre pidiendo el consejo y la guía de otras personas.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar  
por tener miedo, ser suspicaz  
e incongruente?

---

---

En lo que respecta a su salud,  
¿qué precio ha de pagar por estar tenso  
e hipervigilante la mayor parte  
del tiempo?

---

---

En lo que respecta a su carrera

---

profesional, ¿qué precio ha de pagar  
por ser indeciso, ambivalente,  
dudar de sí mismo y ser pesimista?

---

---

En lo que respecta a su realización  
personal y a su felicidad,  
¿qué precio ha de pagar  
por estar siempre ansioso  
y ser incapaz de vivir  
el momento presente?

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Adquirir más confianza en mí mismo  
y seguir mi propia guía.

---

---

Forjar una sana autoestima.

---

---

Relajarme más; ser menos reactivo  
emocionalmente.

---

---

Aprender a confiar en mí mismo,  
en otras personas  
y en la vida en general.

---

## MEDITACIÓN

**Empiece** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y respirar hondo de nuevo para centrarse. Inspire... Espire...

Para empezar, tome consciencia de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos). Nuestra respiración, que representa nuestro vínculo con el alma, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente. También nos ayudará a **no emitir juicios** y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la compasión y la aceptación. Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de gratitud, compasión y aceptación, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la oportunidad de aprender a **reorientar nuestra atención**.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo. Respire hondo** y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo. Hágalo lentamente. Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin. Comience a percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el

suelo. ¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda y sienta el apoyo que le presta la silla. Conserve unos instantes esa sensación. Traslade su atención a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

Ponga las manos sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. ¿Qué sentimientos tiene en este instante?

*Ahora traslade* su atención al centro de inteligencia de la **Cabeza**.

¿Hace algún comentario sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los **acepta**? ¿Qué le dice su mente sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con **serenidad** su discurso mental a medida que vaya surgiendo. Inspire... Espire... Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en sus recuerdos. Imagine que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la televisión; es la película de su vida. Cada escena de su vida, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea.

Inspire... Espire... Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro. Reflexione con serenidad sobre cada una de las siguientes preguntas, tomándose unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea su **futuro**? ¿Cómo se ve en el futuro? ¿Qué planes tiene?

Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en su imaginación. Imagínese en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. Respire el aire de la playa. **Inspire... Espire...** Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies.

**Imagínese** trazando un círculo imaginario en la arena de la orilla. Dibújelo leeeeeentamente. Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

Ahora imagine que mete todos sus problemas y sus retos dentro de ese círculo en la arena. Uno a uno.

Todos mis miedos constantes en tantas áreas de mi vida; mi atención constante a lo que podría ir mal, y la esclavitud que supone estar siempre vigilante y preparado para lo que sea; el agotamiento y el estrés derivados de hacer montañas de granos de arena; las dudas sobre mí mismo, mi ambivalencia y mi indecisión; mi incapacidad de confiar en los otros o en mí mismo; mis **pensamientos** incontrolables y el parloteo constante en mi

mente; la ansiedad, la presión y el sufrimiento. Sienta la ansiedad y la presión. Todo el sufrimiento.

Sienta la presión y la tensión en todo su cuerpo. Permanezca unos instantes ahí.

Todo **ser humano** tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano.

Es un conjunto de retos personales hechos a medida en esta vida. Observe sus retos personales sin emitir juicios. Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia **es humano**. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y métalos en su corazón.

Use la energía de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo se llena de compasión. Respire hondo y sienta la energía de su corazón recorriendo todo su cuerpo. **Sienta la aceptación.**

**¿Por qué la vida le plantea retos?** Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad.

Son oportunidades preciosas para crecer.

Momentos estupendos para descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar. Son esas las fortalezas que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a pasar del estancamiento al crecimiento.

**Dentro de usted** hay una parte que no quiere tirar la toalla, que quiere vivir la vida plenamente. Es la voz de su alma.

Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el mejor usted posible. Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento, en que lucha por convertirse en la mejor persona que pueda ser, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos. Es su esencia verdadera, **la fortaleza de su alma.**

Es posible que, en este punto, su atención pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. **Continúe**

**respirando** conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que centre su atención en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el **punto del valor**. Imagine que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y su potencial, y hacia el futuro que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué hay fuera del círculo.

Quiero que piense en cualquier momento del pasado en que realmente se sintió relajado, en que **se aceptó a sí mismo** y a los demás. Puede ser cualquier momento en que se sintió en paz, afirmado y sereno. Extráigalo de cualquier faceta de su vida: cuando estuvo a solas, con algún amigo, con un grupo de amigos o con su familia; de su vida personal o profesional. Regrese al pasado y capte ese momento, que pudo ser especial o normal. **Siéntalo**. Sienta la relajación que aporta ese instante a todo su cuerpo.

Busque entre sus recuerdos un momento en que fue valiente. Sienta la relajación de aquel momento en que dejó de reaccionar a sus propios temores. Todo **fluyó armoniosamente** y, de hecho, acabó saliendo bien sin que usted tuviera que corregirlo ni supervisarlo. Respire hondo y sienta ese momento. Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de **un futuro nuevo**, un futuro en el que usted será proactivo pero sereno. Un futuro en el que no sólo se capacitará a sí mismo, sino también a los otros; en el que aceptará la vida con todas sus facetas, incluyendo algunos aspectos menos positivos. Por favor, ponga las manos encima del corazón, una sobre la otra. Sienta su latido, su humanidad. Dado que **es humano**, tiene derecho a descansar y a disfrutar de vez en cuando. Esto le permite recargar sus baterías y ser más productivo que cuando activa su mente hasta llegar al agotamiento.

Su realismo le induce a ser moderado en sus pensamientos, sentimientos y actos.

La sensación de firmeza disipa el temor, de modo que se liberan muchos

recursos. Siéntalo. Perciba cómo su estabilidad y su serenidad le permiten sentirse centrado. Esto le ayuda a cumplir uno de sus sueños verdaderos: sentirse realmente **seguro en el mundo**, confiando en la vida y fluyendo con su destino.

Traiga ese momento desde el futuro y siéntalo en su cuerpo, en el momento presente. Siéntalo en su corazón y en su mente. **Sienta el poder** del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente en su interior, y que *ya* es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluamos poco a poco la meditación, retrocediendo lentamente y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que tiene usted disponible *en su interior*.

**Le felicito por su coraje**, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de su fuerza interior, de su negativa a tirar la toalla. También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, por no renunciar. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea **los dones de su verdadero yo**.

## LOS SIETE

«Soy una persona **optimista**; me gusta la **vida**. En casa me dicen: “Despierta, cariño, la vida no es un lecho de rosas, ni es como en las películas, ten los pies en la tierra”. Como si no lo supiera... Intento mantenerme en un estado **edificante**, pero no soporto a las personas **aburridas** y molestas que se presentan con su rigidez mental, todo en blanco y negro..., o que quieren decirme qué debo hacer. No me gusta que otros intenten **limitarme**. Prefiero la **espontaneidad** y la **flexibilidad**. Si estoy rodeada de personas deprimentes, huyo [...]. No dejo de hacer **planes**; **disfruto** haciéndolos. Tiendo a cargar mi agenda con un millón de cosas, pero no siempre acabo haciéndolas todas, todo eso que había planeado. La mayoría de las veces pienso en términos de **oportunidad**, de **posibilidades**. Si me **entusiasma** algo, puedo trabajar muy duro en ello. Pero en aquellas facetas de mi trabajo que se vuelven rutinarias me aburro y me encallo. Me resulta más fácil iniciar cosas, pero me cuesta continuarlas o concluir las. He pagado un alto precio por mi falta de **perseverancia**. A veces, cuando tengo que completar una tarea hasta el final, me siento **atrapada**. Me siento como si no tuviera **libertad**. Me encanta la alegría de tener todo **por hacer** y en proceso [...]. Me encanta la vida, y a veces me da la sensación de no tener **energía** suficiente para todas las cosas que quiero hacer. ¡La vida ofrece tantas cosas! Hay días que corro de un sitio para otro, como si no quisiera perderme nada.

Sí, reconozco que puede resultar agotador. Mi atención se **distrae** fácilmente, tiendo a **saltar** de una cosa a otra, y me cuesta **concentrarme** en hacer una sola cosa y ser disciplinada. Me aburro, y el aburrimiento me da miedo. Busco inmediatamente maneras de **huir**.» (Miri, tipo Siete.)

**En su expresión sana**, son personas con ***muchos talentos***, que aprenden rápido y tienen muchas habilidades en muchas áreas diferentes. Los Siete son maestros en la proliferación de ideas. Tienen una mente curiosa y ágil, y pueden generar rápidamente ideas nuevas. A su mente se le da especialmente bien detectar asociaciones, conexiones e interrelaciones entre sucesos en apariencia inconexos, y usan esta capacidad para ver patrones donde la mayoría de las personas no los percibiría. Son ingeniosos, creativos e imaginativos.

Son capaces de tener una visión global cuando planifican las cosas, pueden dedicarse a **múltiples tareas** y trabajar en muchos proyectos al mismo tiempo, pero también son capaces de centrarse, ser disciplinados, y saben cómo concluir los proyectos iniciados. Aunque su mente es ágil y rápida, pueden hacer una pausa y tomar decisiones con serenidad.

Disfrutan de un amor por la vida, de un **optimismo** y de un entusiasmo **naturales** que son muy contagiosos. Son personas animosas, positivas, aventureras y optimistas, y gracias a su energía motivan a los otros.

Tienen la habilidad de buscar ***naturalmente lo bueno*** en todo lo que sucede en sus vidas y en las de quienes los rodean. Nos enseñan a apreciar las cosas más sencillas de la vida; a fascinarnos y alegrarnos con las cosas cotidianas y poco importantes, y a aprender a estar satisfechos y felices en el momento presente.

Son **felices** porque logran aceptar también las dificultades, las frustraciones y el sufrimiento de la vida sin reaccionar ante ellos, resistirse o intentar huir. Esto también los convierte en personas resilientes: saben aceptar una crisis y convertirla en un reto, en una oportunidad. También saben recuperarse y salir bien parados del estrés y de las crisis.

***Son personas divertidas***, grandes conversadoras y, normalmente, «la alegría de la fiesta» debido a su enérgico sentido del humor y a su forma amena de contar historias. Así mismo, pueden ser encantadoras, alegres y juguetonas.

**En el estancamiento**, en su interior se activa el deseo intenso de mantener la sensación de felicidad y bienestar. Su pensamiento está dominado

por la creencia «debo estar siempre ocupado y emocionado». Como consecuencia, por un lado, su atención **busca automáticamente la variedad**, las nuevas posibilidades y los nuevos recursos para estimularse; por el otro, la evitación de las emociones negativas, el dolor, la frustración y el **aburrimiento**. Dado que para ellos es tan importante mantenerse en movimiento, priorizan la defensa de su libertad e independencia frente a cualquier cosa o persona que consideren que las limita o las restringe de alguna manera.

Se vuelven personas ajetreadas y menos centradas. Les **interesan demasiadas cosas**, como si no quisieran perderse ninguna posibilidad de entre la gama que les ofrece la vida, van de un lado a otro como si no pudieran decir que «no» a nada. No cesan de planear más actividades y quieren mantener **abiertas sus opciones**, por lo que al final son incapaces de concentrarse.

Como resultado, tienen **problemas para comprometerse** y concluir asuntos. Empiezan proyectos que luego no tienen la disciplina ni la paciencia de completar. Se sienten atrapadas y pierden interés por un proyecto una vez que lo han comenzado y se ha diluido la emoción inicial. Como consecuencia de querer hacer más de lo que pueden, así como de su falta de concentración y de disciplina, llegan a desperdiciar sus numerosos talentos (o a no desarrollarlos todo lo que podrían), y es posible que sus **muchos sueños** nunca se hagan realidad.

Su costumbre de planificarlo todo puede volverse contra ellos: cuanto más planean, más viven en el futuro, y por tanto, menos alegría pueden sentir en el momento presente, o apreciar lo que tienen ahora. Esto genera ira y frustración, porque no logran sentirse plenamente satisfechos a pesar de sus múltiples actividades, **distracciones** y agendas repletas. La ansiedad va aumentando, y recurren a planificar más y a agendas aún más repletas con la esperanza de hallar nuevas cosas y actividades agradables que reduzcan esa ansiedad. Se vuelven escapistas: autoindulgentes, **egocéntricos**, amargados, desinhibidos, impulsivos, infantiles, insensibles y exigentes.

En su vida aparecen el estrés y el agotamiento emocional, dado que es difícil mantener mucho tiempo una vida «feliz» y «exenta de negatividad», que es lo

que pretenden hacer. Su estilo de vida ajetreado e **hiperactivo** les produce agotamiento físico, económico y emocional.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por,  
ser egocéntrico, indulgente consigo mismo  
e incapaz de comprometerse?

---

En lo que respecta a su salud,  
¿qué precio ha de pagar  
por ser caprichoso,  
incapaz de decirse «no» a sí mismo,  
hacer más de lo que puede  
y agotarse para entretenerse  
o entretener a los demás?

---

En lo que respecta a su carrera  
profesional, ¿qué precio ha de pagar  
por estar desconcentrado,

ser indisciplinado, incapaz de terminar  
lo que empieza y ser poco realista?

---

---

En lo que respecta a su realización  
personal y a su felicidad,  
¿qué precio ha de pagar  
por ser tan inquieto e incapaz de vivir  
en el momento presente?

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Aprender a concentrarme  
y a disciplinarme para llevar a cabo  
mis objetivos.

---

---

Aprender a concentrarme  
para aprovechar mis múltiples talentos y para  
desarrollar mis actividades  
y mi potencial.

---

---

Recuperar mi habilidad natural

para apreciar el presente y amar la vida  
sin necesitar actividad  
y estímulos constantes.

---

## MEDITACIÓN

**Empiece** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y respirar hondo de nuevo para centrarse. Inspire... Espire...

Para empezar, tome consciencia de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos). **Nuestra respiración**, que representa nuestro vínculo con el alma, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente.

También nos ayudará a no emitir juicios y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la compasión y la **aceptación**.

Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de gratitud, compasión y aceptación, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la **oportunidad** de aprender a reorientar nuestra atención.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo. Respire hondo** y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo. Hágalo lentamente. Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin. Comience a

percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el suelo. ¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda.

**Sienta el apoyo** que le presta la silla. Conserve unos instantes esa sensación. Traslade su atención a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

Ponga las manos sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. ¿Qué sentimientos tiene **en este instante**?

Ahora traslade su atención al centro de inteligencia de la **Cabeza**.

¿Hace algún comentario sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los acepta? ¿Qué le dice su mente sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con serenidad su discurso mental a medida que vaya surgiendo. **Inspire... Espire...** Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en sus recuerdos.

**Imagine** que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la televisión; es la película de su vida. Cada escena de su vida, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea. Inspire... Espire...

Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro.

Reflexione con **serenidad** sobre cada una de las siguientes preguntas.

Tómese unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea su futuro? ¿Cómo se ve en el futuro? ¿Qué planes tiene?

Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en su imaginación. **Imáginese** en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. Respire el aire de la playa. Inspire... Espire...

Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies. Imáginese trazando un círculo imaginario en la arena de la orilla. Dibújelo leeeeeentamente. Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

Ahora imagine que mete todos sus problemas y sus **retos** dentro de ese círculo en la arena. Uno a uno.

La concentración y desconcentración constante de mi atención en tantas direcciones; mi agotamiento debido a correr en tantos sentidos a la vez porque soy incapaz de decirme «no»; el precio que he pagado en mi vida debido a mi

impulsividad.

Mi cansancio al ver que, de alguna manera, la felicidad siempre me esquivo; toda mi ansiedad y mi sufrimiento.

Sienta la tensión y la ira. **Siéntalas** en su vientre mientras contempla todas esas cosas dentro del círculo en la arena. Sienta la tensión en todo su cuerpo. Permanezca ahí unos instantes.

Todo ser humano tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano. Es un conjunto de **retos personales** hechos a medida en esta vida. Observe sus retos personales sin emitir juicios. Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia **es humano**. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y métalos en su corazón.

Use la energía de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo se llena de compasión. Respire hondo y **sienta la energía** de su corazón recorriendo todo su cuerpo. Sienta la aceptación.

**¿Por qué la vida le plantea retos?** Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad. Son oportunidades preciosas para crecer, momentos estupendos para descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar. Son esas las fortalezas que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a pasar del estancamiento al crecimiento.

Dentro de usted hay una parte que **no quiere tirar la toalla**, que quiere vivir la vida plenamente. Es la voz de su alma.

Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el mejor usted posible.

Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento, en que lucha por convertirse en la mejor persona que pueda ser, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos. Es su **esencia verdadera**, la fortaleza de su alma.

Es posible que, en este punto, su atención pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. **Continúe**

**respirando** conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que centre su atención en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el **punto del valor**. Imagine que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y su potencial, y hacia **el futuro** que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué hay fuera del círculo.

Quiero que piense en cualquier momento del pasado en que realmente se sintió relajado, en que se aceptó a sí mismo y a los demás. Puede ser cualquier momento en que estuviera concentrado pero con ganas de divertirse. Extráigalo de cualquier faceta de su vida: cuando estuvo a solas, con algún amigo, con un grupo de amigos o con su familia; de su vida personal o profesional. Regrese al pasado y capte ese momento, que pudo ser especial o normal. **Siéntalo**. Sienta la relajación que aporta ese instante a todo su cuerpo.

Busque entre sus recuerdos un momento en que apreciara la vida, en que fue maduro, paciente y feliz.

Sienta la relajación de aquel momento en que dejó de correr detrás de las cosas que le prometían «más» emoción. **Todo fluyó** armoniosamente y, de hecho, acabó saliendo bien sin que usted tuviera que «inyectar» energía. Respire hondo y sienta ese momento.

Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de un futuro nuevo, un futuro en el que usted será animoso pero realista. Un futuro en el que amaré su vida y capacitaré a todos gracias a su optimismo contagioso, pero con compasión, con tolerancia ante el ritmo de cada uno. Será un momento en el que se aceptará como ser humano en este mundo, incluyendo algunos aspectos menos positivos de sí mismo y de la vida en general.

Es un futuro en el que usted está en contacto con su corazón, donde puede **perdonarse a sí mismo** y a los otros por los errores que los seres humanos cometen de forma natural. Por favor, ponga las manos encima del

corazón, una sobre la otra.

Sienta su latido, su humanidad. Sienta cuánta **energía** se libera al hacerlo, cuánta tensión y angustia se desvanecen. Dado que no teme contemplar la vida en su totalidad, incluyendo sus aspectos dolorosos o menos positivos, puede reconocer su magnificencia y sentirse fascinado por ella. Esto le ayuda a cumplir uno de sus sueños verdaderos: el de ser una persona feliz de verdad.

**Traiga ese momento** desde el futuro y siéntalo en su cuerpo, en el momento presente. Siéntalo en su corazón y en su mente. Sienta el poder del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente en su interior, y que *ya* es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluamos poco a poco la meditación, retrocediendo lentamente y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que tiene usted disponible *en su interior*.

**Le felicito por su coraje**, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de su fuerza interior, de su negativa a tirar la toalla. También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, por no renunciar. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea **los dones de su verdadero yo**.

# LOS OCHO

«Creo que para tener éxito en esta vida hay que ser **fuerte** y saber **defenderse**. Si tienes pinta de **débil**, todo el mundo te tratará como un felpudo. El mundo no es un lugar fácil: vemos **injusticias** y mentiras por todas partes. La gente habla muy bien, con educación, pero en el fondo son tremendamente injustos. La **verdad** se distorsiona y se manipula. Me gustan las personas que hablan **claro** y van al grano, las que ponen todas las cartas sobre la mesa. Me gusta saber con quién estoy tratando [...]. La **independencia** es importante. No se puede depender de los demás; uno tiene que crecer y cuidar de sí mismo.» (Mike, tipo Ocho.)

**En su expresión sana**, sienten la necesidad constante de tomar la **iniciativa** y provocar que sucedan cosas. Se enfrentan a los retos cara a cara, y se muestran firmes frente a los problemas. Son fuertes, tajantes, decididos, trabajadores, emprendedores, persistentes y tenaces.

Su estabilidad los convierte en personas realistas y pragmáticas, dotadas de una gran intuición.

Sienten una tendencia muy marcada hacia la independencia y la autosuficiencia, y siempre prefieren liderar antes que ir de seguidores. Tienen una **voluntad férrea**, y cuando persiguen su propósito, no permiten que las convenciones sociales o las opiniones de los otros los presionen. Son honestos y directos, no se adaptan a las expectativas de los otros, ni permiten que sus críticas les influyan o les hagan cambiar de opinión.

Son **líderes** carismáticos a quienes los otros toman como modelo y los

siguen. Son tranquilos pero fuertes, e incluso cuando guardan silencio, su **presencia es poderosa**. Paradójicamente, cuanto menos emplean y manifiestan su poder, aun cuando podrían haberlo hecho, más fuertes los consideran los demás.

Aunque **son fuertes** y, en ocasiones, pueden parecer duros como el pedernal, tienen sentimientos profundos y usan todo su poder para ayudar y **proteger magnánimamente a los débiles**. Luchan por la justicia y la verdad, y consiguen que quienes están dentro de su círculo de confianza se sientan protegidos.

**En el estancamiento**, empiezan a ver **la vida como una batalla**, lo cual los induce a centrar automáticamente su atención en cuestiones relacionadas con el poder y el control. Este enfoque determina su manera de ver la vida de la siguiente manera:

Primero, creen que deben endurecerse al tiempo que ocultan sus puntos vulnerables, para que nadie se aproveche de ellos. En sus intentos para evitar que los otros los consideren débiles, ni negocian sus decisiones ni se retractan de ellas. Esto da como resultado la actitud de «a mi manera o nada». Quieren que los otros los teman y los **respeten**. Es posible que adopten un patrón mental que exige responsabilidades, y que deseen vengarse de quienes consideran sus enemigos. Al mismo tiempo, sólo respetan a los adversarios dignos, es decir, a aquellos que no ceden terreno.

Segundo, es posible que se sientan inducidos a **dominar y a controlar** su entorno «antes de que éste nos domine». Intentan imponer orden y estructurar todas las áreas de su vida.

Tercero, su forma de comunicarse es clara, **directa** y a menudo tajante, brusca, antagónica, agresiva y «a la cara». Pueden manifestar una actitud antisocial aguda. La ira y su expresión directa son una señal distintiva de los Ocho sometidos a estrés. También pueden manifestar actitudes de negación y actuar como matones.

Cuarto, su pensamiento está dominado por la tendencia «todo o nada» (especialmente en lo relativo al poder): a uno se le respeta o se le menosprecia, uno es fuerte o débil, independiente o dependiente, **dominante** o sometido,

fiable o poco digno de confianza.

Como resultado de los cuatro puntos mencionados, a menudo los Ocho progresan en su búsqueda de la independencia y la fortaleza, pero también suelen pagar un precio demasiado elevado. Es inevitable que sus relaciones personales y profesionales se resientan. Además, sus excesos también pasan factura a su cuerpo: se vuelven demasiado tensos, airados, **reactivos** y se esfuerzan hasta el punto del agotamiento.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por ser  
insensible, vengativo y controlador?

---

---

En lo que respecta a su salud,  
¿qué precio ha de pagar  
por ser reactivo y estar enfadado  
la mayor parte del tiempo?

---

---

En lo que respecta a su carrera  
profesional, ¿qué precio ha de pagar  
por adoptar una mentalidad

«de combate», ser brusco y antisocial  
y mantener una actitud  
constantemente antagónica?

---

---

En lo que respecta a su realización  
personal y a su felicidad,  
¿qué precio ha de pagar  
por ser incapaz de conectar  
con sus puntos vulnerables?

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Ser menos reactivo  
y aprender a filtrar  
mis comunicaciones.

---

---

Adelantar en mis proyectos,  
aprender a ser más paciente,  
a escuchar con más atención  
los puntos de vista de los demás.

---

---

Encontrar modos más saludables  
de procesar mi ira.

---

---

Aprender a negociar y a ceder terreno  
a veces, a mantener mis relaciones  
(sobre todo cuando no está en juego  
nada importante).

---

---

Aprender a relajarme  
para evitar un estilo de vida excesivo  
que pueda hacer mella en mi salud.

---

## MEDITACIÓN

***Empiece*** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y respirar hondo de nuevo para centrarse. ***Inspire... Espire...***

Para empezar, tome consciencia de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos). ***Nuestra respiración***, que representa nuestro vínculo

con el alma, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente. También nos ayudará a no emitir juicios y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la compasión y la **aceptación**.

Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de gratitud, compasión y aceptación, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la **oportunidad** de aprender a reorientar nuestra atención.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo**. Respire hondo y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo. Hágalo lentamente. Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin. Comience a percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el suelo. ¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda y **sienta el apoyo** que le presta la silla.

Conserve unos instantes esa sensación. Traslade su atención a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

Ponga las manos sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. **¿Qué sentimientos** tiene en este instante?

*Ahora traslade* su atención al centro de inteligencia de la **Cabeza**.

¿Hace algún comentario sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los acepta? ¿Qué le dice su mente sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con serenidad su discurso mental a medida que vaya surgiendo. **Inspire... Espire...** Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en sus recuerdos.

Imagine que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la televisión; es la película de su vida. Cada escena de su vida, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea. Inspire... Espire... Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro.

Reflexione con **serenidad** sobre cada una de las siguientes preguntas.

Tómese unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea su futuro? ¿Cómo se ve en el **futuro**? ¿Qué planes tiene?

Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en **SU imaginación**. Imagínese en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. Respire el aire de la playa. Inspire... Espire... Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies. Imagínese trazando un círculo imaginario en la arena de la orilla. Dibújelo leeeeeentamente. Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

**Ahora imagine** que mete todos sus problemas y sus retos dentro de ese círculo en la arena. Uno a uno.

Mis intentos continuos de imponer el control sobre todo y sobre todos, y mi miedo a parecer vulnerable; mi esclavitud al querer mantener una **armadura férrea**, y el cansancio y el agotamiento fruto de no permitirme bajar la guardia; la ocultación constante de mis emociones más profundas; guardar toda mi ira dentro, pensar en todo en términos de responsabilidades, y mi búsqueda de venganza; mi miedo interno debido a no ser capaz de confiar en nadie; toda esa tensión y todo ese sufrimiento.

Sienta la tensión y la ira. **Siéntalas** en su vientre mientras contempla todas esas cosas dentro del círculo en la arena. Sienta la tensión en todo su cuerpo. Permanezca ahí unos instantes.

**Todo ser humano** tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano. Es un conjunto de retos personales hechos a medida en esta vida. Observe sus retos personales sin emitir juicios. Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia **es humano**. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y méталos en su corazón.

Use la energía de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo se llena de compasión. Respire hondo y sienta la energía de su corazón recorriendo todo su cuerpo. **Sienta la aceptación**.

**¿Por qué la vida le plantea retos?** Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad. Son oportunidades preciosas para crecer, momentos estupendos para

descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar. Son esas las fortalezas que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a pasar del estancamiento al crecimiento.

Dentro de usted hay una parte que no quiere tirar la toalla, que quiere vivir la vida plenamente. Es la ***voz de su alma***.

Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el ***mejor usted posible***. Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento, en que lucha por convertirse en la mejor persona que pueda ser, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos. Es su esencia verdadera, la fortaleza de su alma.

Es posible que, en este punto, su atención pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. ***Continúe respirando*** conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que centre su atención en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el ***punto del valor***. Imagine que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y ***su potencial***, y hacia el futuro que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué hay fuera del círculo.

Quiero que piense en cualquier momento del pasado en que realmente se sintió relajado, en que ***se aceptó*** a sí mismo y a los demás. Puede ser cualquier momento en que se sintió ligero y sereno.

Extráigalo de cualquier faceta de su vida: cuando estuvo a solas, con algún amigo, con un grupo de amigos o con su familia; de su vida personal o profesional. Regrese al pasado y capte ese momento, que pudo ser especial o normal. Siéntalo. Sienta la relajación que aporta ese instante a todo su cuerpo.

Busque entre sus recuerdos un momento en que usted fue ***poteroso*** pero calmado y tolerante. Sienta la relajación de aquel momento en que dejó de entender la vida como mera supervivencia. Todo fluyó armoniosamente y, de hecho, acabó saliendo bien sin que usted tuviera que corregirlo ni

supervisarlos. Respire hondo y sienta **ese momento**.

Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de **un futuro nuevo**, un futuro en el que usted será productivo pero sereno, un futuro en el que nunca dejará de crecer y de inducir a los otros a hacer lo mismo, pero lo hará con tolerancia y compasión.

En el que se aceptará como ser humano, incluyendo algunos aspectos menos positivos, en que estará en contacto con su corazón. Por favor, ponga las manos encima del corazón, una sobre la otra. Sienta su latido, su humanidad. Dado que **es humano**, tiene derecho a tener puntos débiles y a sentirlos. Y no por ello se sentirá menos seguro, sino más humano.

Su corazón disuelve la ira, de modo que se libera mucha energía para invertirla en una productividad saludable. Siéntalo. Ya que no teme tener puntos vulnerables como todos los demás, puede admitirlos y aprender de ellos. Esto le ayuda a cumplir uno de sus sueños verdaderos: **el de ser una persona verdaderamente fuerte**.

Traiga ese momento desde el futuro y siéntalo en su cuerpo, en el momento presente. Siéntalo en su corazón y en su mente. Sienta el poder del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente **en su interior**, y que ya es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluyamos poco a poco la meditación, retrocediendo lentamente y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que tiene usted disponible *en su interior*.

**Le felicito por su coraje**, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de su fuerza interior, de su negativa a tirar la toalla. También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, por no renunciar. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea **los dones de su**

***verdadero yo.***

## LOS NUEVE

*La gente me dice que soy una persona **pausada**, con la que es fácil convivir, que no **critico**, sino que **acepto**. En casa he oído decir que soy un poco **soñador**, que **vivo en mi mundo**... Todos intentan meterme prisa. No me gusta que **los otros** intenten acelerarme; entonces voy más lento **adrede**. Normalmente me gusta hacer las cosas a mi **ritmo**, sin **prisas**. Cuando los demás se ponen **nerviosos**, automáticamente yo echo el freno. Para mí es muy importante que me **pidan** las cosas de forma **correcta**. No me gusta la agresividad, ni la falta de **armonía** entre las personas. Mi padre dice que tengo que aprender a mantenerme firme, que digo que sí cuando por dentro pienso que no. A lo mejor tiene razón, **no lo sé**... No me gustan las discusiones, los conflictos... Creo de verdad que todo se **puede resolver hablando**. No hay necesidad de crear fricciones sin sentido en todo lo que hacemos. (Tom, tipo Nueve.)*

**En su expresión sana**, son **pausados**, receptivos, adaptables y flexibles. Tienen estabilidad emocional, buen carácter, tardan en enfadarse, se muestran relajados y diplomáticos. Aunque no expresan mucho sus emociones, son amables, cálidos, solidarios y simpáticos. Tienen una naturaleza calmada, estable y sienten la **necesidad imperiosa de gozar de armonía** tanto en su vida interior como en sus relaciones. A pesar de su imagen de serenidad y estabilidad, de su modestia y de que no les gusta destacar, son muy activos y dinámicos, y alcanzan sus objetivos con calma y tranquilidad. Viven conscientemente y participan plenamente en su vida. Son **amables con las personas**, pero saben mantener sus límites y

respetar sus propias prioridades, deseos y necesidades.

Son maestros de la mediación y la **resolución de conflictos**: poseen la capacidad necesaria para lograr que se escuche la voz de todas las partes en un conflicto, y para que se entiendan los diversos puntos de vista.

**Saben escuchar** y aceptan a las personas como son. Pueden comprender al mismo tiempo distintas perspectivas. Se muestran firmes pero relajados y diplomáticos, y tratan a los demás con respeto. Son buenos comunicadores y saben cómo conducir con tacto a las diversas partes de un conflicto, sin ponerlas a la defensiva.

Son muy creativos, y cuando una resolución total no es posible, pueden conseguir que las partes «acuerden estar en desacuerdo», que toleren aunque no acepten la postura contraria, pero al menos mantengan una **actitud amistosa** aun discrepando (o admitan que seguir discutiendo sería innecesario, ineficaz o indeseable).

Tienen una **cualidad espiritual** que les aporta la sensación de ser uno con la vida. De esta cualidad se desprenden muchas características.

Primero, tienen fe en la vida y en el universo, y en que todo lo que sucede es para el bien de la persona. También creen que «cuando uno quiere algo, todo el universo conspira para ayudarlo a conseguirlo».

Segundo, **son pacientes** y tienen resistencia en las circunstancias difíciles, perseverando frente a las demoras o a las provocaciones, sin actuar negativamente. Saben aguantar las presiones, sobre todo si se enfrentan a dificultades a largo plazo. Su paciencia también les permite funcionar eficazmente durante las crisis, actuando sin agitación ni perturbaciones, y aportando **tranquilidad** a un entorno desapacible.

Tercero, son ecuánimes, es decir, conscientes, y aceptan el momento presente, lo cual les permite apreciar las cosas más sencillas de la vida.

Cuarto, capacitan a los otros simplemente aceptándolos, animándolos a desarrollarse, y dándoles libertad para elegir su propio camino.

Aunque son **personas espirituales**, viven con los pies bien asentados en el suelo, son realistas, y capaces de actuar rápidamente basándose en su instinto.

**En el estancamiento**, experimentan el deseo intenso de mantener **la sensación de paz externa** e internamente (a veces al precio que sea). Su centro de atención se dedica a detectar las cosas que pueden alterar su sensación de paz.

**Para conservar su sensación de paz externa**, se centran automáticamente en evitar los conflictos y las tensiones. Comienzan a adaptar su propia agenda a las peticiones y exigencias de otras personas, fusionándose con ellas y, en ocasiones, casi volviéndose invisibles en el proceso. Pueden decir que sí sólo para **complacer a los otros**, aun queriendo decir que no. No adoptan posturas firmes para no molestar a los demás. Aunque proyecten una imagen agradable, a veces actúan de forma **pasivo-agresiva**, volviéndose testarudos y negándose interiormente a actuar.

**Para conservar su sensación de paz interna**, hacen todo lo posible para **evitar los cambios** en su vida y sentirse lo más cómodos posible. Quieren aferrarse a la rutina y no salir de ella. Pueden volverse pasivos y renunciar a toda pretensión. Su sana modestia se convierte en una mentalidad del «yo no cuento».

Se consideran personas sin importancia, como si su participación en el mundo no tuviera valor. Se olvidan de sí mismas y se vuelven invisibles, y asumen **las agendas ajenas**.

Para mantener la paz, intentan dissociarse de cualquier cosa que les perturbe, incluyendo sus propias emociones, pensamientos o experiencias. Dado que, normalmente, la realidad y la vida nos exponen a molestias y perturbaciones cada día, los Nueve pueden anesthesiarse para evitarlas. Muchos de ellos caen en costumbres que los distraen y los **anestesian**, como comer en exceso, ver la televisión o pasarse horas y horas ante el ordenador sin un propósito definido. Es como huir mediante el sueño.

Pierden la conciencia del tiempo y empiezan a vivir siendo poco conscientes de sí mismos.

Este enfoque automático en mantener la paz interior/exterior suele confundirles, **restarles energías** y dificultarles actuar en las facetas importantes de su vida. Dado que nada les parece realmente importante o urgente, le conceden a todo la misma importancia, y pierden la capacidad de fijar prioridades o tomar decisiones eficazmente. Las nimiedades y las

pequeñas recompensas sustituyen a las auténticas prioridades. Es posible que se les acumulen los problemas, y que se vuelvan indiferentes a ellos, sumiéndose en una mentalidad según la cual: **«Los problemas ya se arreglarán solos»**.

## LO QUE YA NO QUIERO EN MI VIDA

---

En lo que respecta a sus relaciones,  
¿qué precio ha de pagar por complacer  
a los otros, evitar el conflicto  
a toda costa y ser pasivo-agresivo?

---

En lo que respecta a su salud,  
¿qué precio ha de pagar  
por recurrir a hábitos  
que le anestesian?

---

En lo que respecta a su carrera  
profesional, ¿qué precio ha de pagar  
por aceptar automáticamente  
la agenda de otras personas,

carecer de motivación  
y sustituir sus prioridades  
por cosas sin importancia?

---

---

En lo que respecta a su realización  
personal y a su felicidad,  
¿qué precio ha de pagar  
por vivir dissociado de sus emociones,  
pensamientos y experiencias,  
y vivir por inercia?

---

## **LO QUE QUIERO REALMENTE**

---

Hacerme cargo de mi vida  
y empezar a dedicarme  
a mis propios planes.

---

---

Conceder al conflicto  
un lugar sano en mi vida,  
y aprender a abordarlo eficazmente.

---

---

Ser claro y eficaz  
en el proceso de toma de decisiones  
y fijación de objetivos.

---

---

Ser más consciente de mi vida,  
estar más presente  
y participar más en ella.

---

## MEDITACIÓN

**Empiece** sentándose cómodamente. Mantenga erguida la columna vertebral sin forzar la postura. Relaje los brazos. Coloque suavemente las manos en su regazo, con las palmas hacia arriba o hacia abajo. Respire hondo para empezar a relajar todo su cuerpo. Inspire... Espire... Puede cerrar los ojos y **respirar hondo** de nuevo para centrarse. Inspire... Espire...

Para empezar, tome consciencia de la actividad de sus tres centros de inteligencia: el Cuerpo (nuestras sensaciones físicas), la Mente (pensamientos, planes, futuro, pasado, imágenes, ideas, imaginación), y el Corazón (sentimientos). **Nuestra respiración**, que representa nuestro vínculo con el alma, nos permitirá estar concentrados y desplazar la atención de un centro al siguiente. También nos ayudará a no emitir juicios y aportar a este ejercicio las cualidades de la gratitud, la compasión y la **aceptación**.

Cada vez que su mente se desconcentre, puede destinar ese momento a ejercer dichas cualidades de gratitud, compasión y aceptación, pues cada uno de esos instantes nos ofrece la **oportunidad** de aprender a reorientar

nuestra atención.

Empiece fijando poco a poco su atención en el centro de inteligencia de su **Cuerpo**. Respire hondo y siga el recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo.

**Hágalo lentamente.** Vuelva a inspirar..., y esta vez consiga que la espiración sea un poco más larga. Centre toda su atención en el recorrido que hace el aire al entrar y salir de su cuerpo, de principio a fin.

Comience a percibir las sensaciones físicas. Sienta los puntos de contacto entre sus pies y el suelo.

¿Qué sensaciones corporales experimenta ahora? Concentre su atención en su espalda y **sienta el apoyo** que le presta la silla. Conserve unos instantes esa sensación. Traslade su atención a sus manos; céntrese en el punto de contacto entre las manos y su regazo.

Ponga las manos sobre su pecho, una encima de la otra, y dirija su atención al centro de inteligencia de su **Corazón**. ¿Qué **sentimientos** tiene en este instante?

*Ahora traslade* su atención al centro de inteligencia de la **Cabeza**.

¿Hace algún comentario sobre sus sentimientos? ¿Los juzga o los acepta? ¿Qué le dice su mente sobre sus sentimientos? ¿Qué dice sobre todo el ejercicio? Observe con serenidad su discurso mental a medida que vaya surgiendo. **Inspire... Espire...**

Quédese en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en sus recuerdos. Imagine que está viendo un antiguo televisor en blanco y negro que emite la historia de su pasado. Se ve a sí mismo en la televisión; es la película de su vida. Cada escena de su vida, en la pantalla, a cámara lenta. Asienta cuando la vea. Inspire... Espire... Sin moverse de ese centro, ahora fije la atención en el futuro.

Reflexione con serenidad sobre cada una de las siguientes preguntas, tomándose unos instantes de pausa entre una y otra: ¿Cómo quiere que sea **SU futuro?**

¿Cómo se ve en el futuro? ¿Qué planes tiene? Permanezca en el centro de la Cabeza, y ahora fije su atención en su imaginación. Imagínese en la playa, en la orilla del mar, sobre una arena ligeramente húmeda. **Respire el aire** de la playa. Inspire... Espire... Sienta el viento. Escuche las olas del mar. Sienta la arena bajo los pies. Imagínese trazando un círculo imaginario en la arena de la

orilla. Dibújelo leeeeeentamente. Sienta el contacto entre las puntas de sus dedos y la arena.

Ahora **imagine** que mete todos sus problemas y sus retos dentro de ese círculo en la arena. Uno a uno.

Mi atención constante a los puntos de vista de los otros, ignorando el mío; mi incapacidad de plantarme con firmeza; mi miedo al conflicto, y el hecho de hacer lo que sea para evitarlo; mi sensación constante de que no cuento para nada, que mi opinión no importa; mi escasa energía y mi desmotivación para hacer nada, mi actitud de vivir por inercia; el precio que he pagado para ignorar mis problemas; mi ira reprimida y mi sufrimiento.

Sienta la tensión y la ira. Siéntalas en su vientre mientras contempla todas esas cosas dentro del círculo en la arena. Sienta la tensión en todo su cuerpo.

**Permanezca ahí unos instantes.**

Todo ser humano tiene facetas que hacen de él o de ella precisamente eso, un ser humano. Es un conjunto de retos personales hechos a medida en esta vida. Observe sus retos personales sin emitir juicios. Si su mente hace un comentario, no pasa nada. No se preocupe por intentar hacer «bien» este ejercicio. Si emite un juicio, límitese a observarlo. Escuche su guion. Obsérvelo mientras tiene lugar fuera de usted.

Emitir juicios sobre nuestra experiencia **es humano**. No pasa nada.

Centre su atención en el corazón. Ahora, tome los juicios que acaba de escuchar en su cabeza, ese monólogo mental, y métalos en su corazón.

Use la energía de su corazón para suavizarlos, y sienta cómo todo su cuerpo se llena de compasión. Respire hondo y sienta la energía de su corazón recorriendo todo su cuerpo. **Sienta la aceptación.**

**¿Por qué la vida le plantea retos?** Lo hace para que pueda superarlos, permitiendo así que tenga acceso al siguiente nivel de plenitud y vitalidad. Son oportunidades preciosas para crecer, momentos estupendos para descubrir los puntos fuertes *que ya tiene*, y que sólo debe reactivar.

Son esas las fortalezas que le ayudarán a superar sus retos, las que le ayudarán a pasar del estancamiento al crecimiento.

**Dentro de usted** hay una parte que no quiere tirar la toalla, que quiere vivir la vida plenamente. Es la voz de su alma. Es esa voz que desea enfrentarse a las voces del ego y de la personalidad, y convertirse en el mejor usted posible. Usted ya ha pasado por eso, que le ha conducido hasta este momento.

Este momento en que lucha por convertirse en la mejor persona que pueda ser, plantándose y sin ceder ante su personalidad, ante sus pensamientos automáticos. **Es su esencia verdadera**, la fortaleza de su alma.

Es posible que, en este punto, **su atención** pase automáticamente a generar pensamientos sobre sus pensamientos. No pasa nada. Continúe respirando conscientemente, siguiendo la ruta del aire que entra y sale de su cuerpo, y deje que su espectador imparcial sea testigo de la actividad de su mente, sin emitir juicio alguno.

Ahora le rogamos que centre su atención en esa parte de su persona que no quiere rendirse. Contemple el dibujo en la arena: exactamente en el centro del círculo hay un punto. Llamémoslo el *punto del valor*. **Imagine** que dibuja una flecha hacia arriba, una salida del círculo, una salida del estancamiento.

Esta flecha apunta a lo que tiene disponible fuera del círculo. Señala hacia sus puntos fuertes y su potencial, y hacia el futuro que tiene a su alcance en todo momento.

Veamos qué hay fuera del círculo.

Quiero que piense en cualquier momento del pasado en que realmente se sintió presente. Puede ser cualquier momento en que sintió que participaba plenamente en su vida.

**Extráigalo** de cualquier faceta de su vida: cuando estuvo a solas, con algún amigo, con un grupo de amigos o con su familia; de su vida personal o profesional. Regrese al pasado y capte ese momento, que pudo ser especial o sencillo. Siéntalo. **Sienta la relajación** que aporta ese instante a todo su cuerpo, sobre todo al cuello y a los hombros. Siéntala también en la zona abdominal.

Busque entre sus recuerdos un momento en que estuviera sereno y dinámico al mismo tiempo, tolerante pero productivo, aceptador pero firme, sabiendo cómo mantenerse en su lugar. Sienta la relajación de aquel momento en que dejó de evitar el conflicto.

Todo fluyó armoniosamente y acabó saliendo bien sin que usted tuviera que mantener la sensación de estar en paz. **Respire hondo** y sienta ese momento.

Veamos qué más hay fuera del círculo.

Ahora quiero que se imagine dentro de **un futuro nuevo**, un futuro en

el que usted estará totalmente presente en su vida. Un futuro en el que nunca dejará de crecer y de inducir a los otros a hacer lo mismo; en el que no sólo será asertivo, sino que podrá guiar a los demás; en el que **se aceptará** como ser humano, incluyendo algunos aspectos menos positivos; en el que estará en contacto con su corazón, y podrá perdonarse a sí mismo y a los otros por los errores que los seres humanos cometen por naturaleza.

Por favor, ponga las manos encima del corazón, una sobre la otra. Sienta su latido, su humanidad. Dado que es humano, tiene derecho a expresar su ira de vez en cuando; a participar en un conflicto en vez de eludirlo siempre.

**Sienta cuánta energía** se desprende de esa actitud, cuánta tensión e ira se desvanecen. Dado que no teme el conflicto, puede abordarlo animosamente e incluso ayudar a los demás a hacerlo.

Esto le ayuda a cumplir uno de sus verdaderos sueños: crecer como mediador eficaz, como una persona que permite la paz entre las personas y **aporta armonía** al mundo.

Traiga ese momento desde el futuro y siéntalo en su cuerpo, en el momento presente. **Siéntalo** en su corazón y en su mente. Sienta el poder del trabajo conjunto de su mente, corazón y cuerpo, y fíjese en lo que puede conseguir; y, lo que es más importante, cómo todo eso está ya presente en su interior, y que *ya* es la buena persona que siempre quiso ser.

Concluamos poco a poco la meditación, **retrocediendo lentamente** y contemplando el dibujo en la arena.

Observe el círculo y el **punto del valor**, junto con todo el potencial que tiene usted disponible *en su interior*.

**Le felicito por su coraje**, por estar ahí e intentar crecer como persona, por intentar superarse, por los esfuerzos que hace, por no rendirse. El mero hecho de que haga este ejercicio es un testimonio de su fuerza interior, de su negativa a tirar la toalla. También quiero que *usted mismo* se felicite por su coraje, por no renunciar. Quiero que le dé gracias a la vida por los retos que le plantea, por las muchas oportunidades que le da cada día, de modo que a través de ellas pueda entrar en contacto con sus puntos fuertes, pueda crecer y contribuir así al mundo, dar al mundo que le rodea **los dones de su verdadero yo**.

# Bibliografía

- Allen, J. y Brock, A., *Health care communication using personality type*, Londres, Routledge, 2000.
- Ashcraft, L., *Recovery coaching*, Phoenix, Recovery Innovations, 2005.
- Bandler, R. y Grinder, J., *Patterns of the hypnotic techniques of Milton Erickson, vol. 1.*, Cupertino, CA, Meta Publications, 1975.
- Baron, R., *What type am I? Discover who you really are*, Londres, Penguin Books, 1998.
- Baron, R. y Wagele, E., *The Enneagram made easy: Discover the 9 types of people*, Nueva York, HarperOne, 1994.
- Bartlett, C., *The Enneagram field guide*, Portland, OR, Enneagram Consortium, 2007.
- Bast, M. y Thomson, C., *Out of the Box: Coaching with the Enneagram*, Louisburg, KS, Ninestar Publishing, 2005.
- Bayne, R., *The Myers-Briggs type indicator: a critical review and practical guide*, Londres, Chapman and Hall, 1995.
- Beck, A. T., Freeman, A. y Davis, D. D., *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, Nueva York, The Guilford Press, 2003.
- Bradberry, T., *Self-awareness*, Nueva York, Putnam, 2007.
- Compton, M. T., Recovery: Patients, families, communities, *Conference Report, Medscape Psychiatry & Mental Health*, 11-14 de octubre de 2007.
- Condon, T., *Enneagram movie and video guide*, Portland, OR, Metamorphous Press, 1999.
- Covey, S. R., *The 7 habits of highly effective families*, Nueva York, St. Martin's Griffin, 1999.
- Covey, S. R., *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Paidós Ibérica, Barcelona, 1996.
- Cullen, A., Entrevista con la profesora Nava Ashraf, *Adam Smith*, «Behavioral Economist?», extraído de la página web de la Harvard Business School, <http://hbswk.hbs.edu/cgi-bin/print/5168.html>.
- Daniels, D. y Price, V., *Enneagrama Esencial*, Ediciones Urano, Barcelona, 2010.
- Didonna, F., *Clinical handbook of mindfulness*, Nueva York, Springer, 2010.
- Falikowski, A., *Mastering human relations* (3ª ed.), Londres, Pearson, 2001.
- Forsyth, J. P. y Eifert, G., *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry using Acceptance and Commitment Therapy*, Oakland, CA, New Harbinger, 2008.
- Frankl, V., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1969.
- Freud, S., *Obras completas*, Buenos Aires, El Ateneo, 1990.
- Goldberg, M., *The nine ways of working*, Cambridge, MA, Da Capo Press, 1999.
- Goldin, P., *Cognitive Neuroscience of Mindful Meditation*. [Vídeo GoogleTech Talks] Extraído de <http://www.youtube.com/watch?v=sf6Q0G1iHBI>, 2008.
- Goleman, D., *Vital lies, simple truths: The psychology of self-deception*, Nueva York, Simon and Schuster, 1985.
- , *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1992.
- Grant, A. M. y Cavanagh, M. J., «Coaching psychology: How did we get here and where are we going?», *InPsych*, 6-9 de junio de 2007.
- Gurdjieff, G. I., *La vida es real sólo cuando yo soy*, Málaga, Editorial Sirio, 1999.

- Howe-Murphy, R., *Deep Coaching: Using the Enneagram as a catalyst for profound change*, El Granada, CA, Enneagram Press, 2007.
- Haley, J., *Advanced techniques of Hypnosis and Therapy – Selected Papers of Milton H. Erickson*, Nueva York, Grune & Stratton, 1967.
- Jung, C., *Tipos psicológicos*, Edhasa, Barcelona, 1993.
- Kahneman, D., A perspective on judgement and choice: Mapping bounded rationality, *American Psychologist*, vol. 58 n.º 9, 679-720, 2003.
- Keirsey, D., *Please understand me II: Temperament, character, intelligence*, Del Mar, CA, Prometheus Nemesis Company, 1998.
- Keyes, M. F., *Emotions and the Enneagram: Working through your shadow life script*, Muir Beach, CA, Molysdatur, 1992.
- Kise, J., *Differentiated Coaching*, Thousand Oaks, CA, Corwin Press, 2006.
- Lapid-Bogda, G., *Bringing out the best in yourself at work: How to use the Enneagram system for success*, Nueva York, McGraw-Hill, 2004.
- Lapid-Bogda, G., *What type of leader are you? Using the Enneagram system to identify and grow your leadership strengths and achieve maximum success*, Nueva York, MacGraw-Hill, 2007.
- Lapid-Bogda, G., *Eneagrama y éxito personal-Aprenda a utilizar el Eneagrama en su trabajo*, Ediciones Urano, Barcelona, 2006.
- Lawrence, G., *People types and tiger stripes*, Gainesville, FL, Center for Applications of Psychological Type, Inc., 2009.
- Lencioni, P., *Las cinco disfunciones de un equipo*, Empresa Activa, Barcelona, 2003.
- Levine, J., *The Enneagram intelligences: Understanding personality for effective teaching and learning*, Santa Barbara, CA, Praeger, 1999.
- , *Know your parenting personality: How to use the Enneagram to become the best parent you can be*, Hoboken, NJ, Wiley, 2003.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. y Davidson, R. J., Attention regulation and monitoring in meditation, *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 12, n.º 4, págs. 163-169, 2008.
- Madanes, C., Protection, Paradox and Pretending, *Family Process*, vol. 19, págs. 73-85, 1980.
- , *Strategic Family Therapy*, San Francisco, CA, Jossey Bass, 1981.
- , *Behind the one-way mirror*, Eugene, OR, Wipf & Stock Publishers, 1984.
- , *El significado oculto del dinero*, Granica, Barcelona, 1997.
- , Stories of Psychotherapy, en J. K. Zeig (comp.) *The Evolution of Psychotherapy: The Second Conference*, Nueva York, Brunner/Mazel, Inc., 1992, págs. 39-50.
- , *The therapist as humanist, social activist and systemic thinker*, Phoenix, Zeig, Tucker & Theisen, 2006.
- , *Relationship breakthrough: How to create outstanding relationships in every area of your life*, Nueva York, Zeig and Tucker, 2009.
- , Comunicación personal, 2011.
- Madanes, Y. y Stelzer, Y., *Daber elai yafe*, Jerusalén, Idan Chadash, 2004.
- Maslow, A., *Motivation and personality*, Nueva York, HarperCollins Publishers, 1954.
- McKay, M., *Thoughts & feelings: Taking control of your moods and your life*, Oakland, CA, New Harbinger, 2007.
- McKenna, J., Kyllgard, K. y Lynder, R., «Linking psychological type to financial decision-making», *Journal of Financial Counseling and Planning*, vol. 14, n.º 1, págs. 19-29, 2003.
- Moncrieff, J., *The myth of the chemical cure*, Basingstoke, UK, Palgrave Macmillan, 2007.

- Moore, C., *The mediation process*, San Francisco, Jossey-Bass, 2003.
- Morris, J. y Stone, G., «Children and Psychotropic Medication: A Cautionary Note», *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 37, n.º 3, págs. 299-306, 2011.
- Moynihan, R. y Cassels, A., *Selling sickness: How the world's biggest pharmaceutical companies are turning us all into patients*, Nueva York, Nation Books, 2005.
- Nemade, R., Staats Reiss, N. y Dombeck, M., *Cognitive behavioral therapy for major depression*. Recuperado en mayo de 2011 de <http://www.turningspirit.com/Articles/CBTDepression.htm>.
- O'Hanlon, W. H., *Raíces profundas: principios básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erikson*, Ediciones Paidós Ibérica, S.A., Barcelona, 2010.
- Oppenheimer, R. D, *Veshinantam lebaneja*, Buenos Aires, Ajdut, 2005.
- Palmer, H., *The Enneagram: Understanding yourself and the others in your life*, San Francisco, HarperCollins Publishers, 1988.
- , *El eneagrama en el amor y en el trabajo: cómo comprender y facilitar tus relaciones personales y laborales*, Ediciones-Neo-Person, SL, Madrid, 2007.
- , *The inner observer. A guided meditation*. [Audio] [www.Enneagramworldwide.com](http://www.Enneagramworldwide.com), 2009
- Raphael, D., *The impartial spectator, Adam Smith's moral philosophy*, Oxford, Clarendon Press, 2009.
- Riso, D. R., *Enneagram transformations: releases and affirmations for healing your personality type*, Boston, Mariner Books, 1993.
- Riso, D. R. y Hudson, R., *Personality types: Using the Enneagram for self-discovery*, Boston, Mariner Books, 1996.
- , *La sabiduría del Eneagrama – Guía completa para el desarrollo psicológico y espiritual de los Nueve Tipos de Personalidad*, Ediciones Urano, Barcelona, 2000.
- Robbins, A. y Madanes, C., *Breaking through – creating the life you deserve*. Una película del Robbins-Madanes Center for Strategic Interventions, La Jolla, CA, 2004.
- , *Conquering overwhelming loss*. Una película del Robbins-Madanes Center for Strategic Interventions, La Jolla, CA., 2004.
- , *Starting over: How to let go of the past and celebrate your life*. Una película del Robbins-Madanes Center for Strategic Interventions, La Jolla, CA ., 2004.
- , *Back from the edge*. Una película del Robbins-Madanes Center for Strategic Interventions, La Jolla, CA., 2005.
- Robbins, A., Madanes, C. y Peysha, M., *Love & passion: The ultimate relationship program action book*, La Jolla, CA, Robbins-Madanes Center for Strategic Interventions, 2005.
- Rojas, E., *La conquista de la voluntad*, Barcelona, Planeta, 1994.
- , *El amor inteligente*, Madrid, Planeta, 1997.
- , *El hombre light*, Barcelona, Planeta, 2000.
- Sarlo, B., *Escenas de la vida posmoderna*, Buenos Aires, Ariel, 1994 .
- Satir, V., *Autoestima: el tesoro inagotable que hay dentro de ti*, Ediciones Neo-Person, Madrid, 2006.
- Seward Barry, A. M., *Visual intelligence: Perception, image, and manipulation in visual communication*, Albany, State University of New York Press, 1997.
- Seligman, M., *Aprenda optimismo*, Debolsillo, Barcelona, 2011.
- Sharfstein, S., Big Pharma and American Psychiatry: The Good, the Bad, and the Ugly, *Psychiatric News*, vol. 40, n.º 16, 2005.
- Stolzfus, T., *Coaching questions*, Virginia Beach, VA, Coach22, 2008.
- Stone, D., Patton, B. y Heen, S., *Conversaciones difíciles: Cómo hablar de los asuntos importantes*, Grijalbo Mondadori, S.A., Barcelona, 1999.

- Tieger, P. y Barron-Tieger, B., *The art of speedreading people*, Nueva York, Brown and Company, 1998.
- Wagele, E., *The Enneagram of parenting: The 9 types of children and how to raise them successfully*, Nueva York, HarperOne, 1997.
- Weiss, A., «The wholesale sedation of America's youth», *Skeptical Inquirer*, vol. 32, n.º 6, págs. 31-36, 2008.
- Wile, D., *After the fight*, Nueva York, Guilford Press, 1995.
- Wyman, P., *Three keys to self-understanding: An innovative and effective combination of the Myers-Briggs Type Indicator assessment tool, the Enneagram, and inner-child healing*, Gainesville, FL, Center for Applications of Psychological Type, 2002.

# Acerca de los autores

Ruth y Yechezkel Madanes, licenciados en Filosofía y Letras, son coaches profesionales titulados que llevan casi diez años usando el eneagrama como instrumento clave en su práctica profesional. Han estudiado las Intervenciones Estratégicas con Tony Robbins y Cloé Madanes en el programa de coaching que estos ofrecen. Yechezkel y Ruth son presidente y directora ejecutiva, respectivamente, de la Madanes School of Enneagram Coaching, donde han desarrollado una serie de libros de gran éxito de ventas, así como un programa de estudios *on-line* muy prestigioso, donde también ofrecen coaching y conferencias, y realizan terapias individuales. Han introducido su novedosa metodología en las empresas más importantes y la han hecho llegar hasta miles de estudiantes, profesores y padres de diversos países.

Para más información sobre el Enneagram Coaching Certificate Program on-line, por favor visite la página web de la Madanes School,

[www.madaneschool.com](http://www.madaneschool.com)

Título original: *Enneagram Meditation*.

Traducción: Alicia Sánchez Millet

Exención de responsabilidades. Los autores no garantizan, por ningún concepto, que la aplicación del contenido de la presente obra redunde en la aplicabilidad idónea para un propósito particular. Los consejos y estrategias aquí indicados pueden no ser convenientes para la situación de determinados lectores en particular. El lector debe buscar asesoramiento con profesionales de los diversos campos citados. Los autores no ofrecen consejos médicos. La intención de los autores es ofrecer información general para que los lectores puedan formarse una opinión. Por ningún motivo este libro pretende sustituir el consejo de un profesional de la medicina, de la psicología, del coaching o de cualquier campo afín a los aquí citados. Si bien el lector es libre de utilizar a título personal la información contenida en este libro, los autores y la editorial no asumen responsabilidad alguna por los actos del lector.

Las direcciones de las páginas web citadas ofrecidas como fuente de información pueden haber cambiado entre el tiempo en que se escribió la obra y el momento en que el lector la lee. Algunas de estas páginas pueden haber desaparecido

ISBN EPUB: 978-84-9944-576-2

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2012 by Yechezkel and Ruth Madanes

All Rights Reserved

© 2013 de la traducción by Alicia Sánchez Millet

© 2013 by Ediciones Urano, S.A.  
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

Depósito legal: B-12125-2013