

## 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.

YECHAZKEL 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.



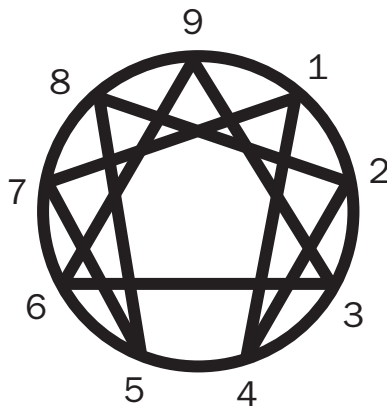
Respirando y conectando con nuestra alma podemos vernos temporalmente desde la perspectiva del espectador imparcial, y eso nos permitirá abstraernos de la charla de nuestra personalidad y cultivar nuestro verdadero Ser.

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*.