

Eneagrama del amor (E9): Pseudoamor

PSEUDOAMOR

Hay un amor que está a medio camino de todo, es tibio, cómodo, flemático. Normalmente está distraído, no escucha, y muestra su desinterés o desatención al otro a través de la negligencia, los actos fallidos, los olvidos, las actitudes automáticas.

Sin embargo, es un amor que puede dar mucho en el plano de la acción, que puede ser abnegado, servicial, pero que le falta la comunicación profunda, el entusiasmo, en definitiva el amor. Uno se ha desconectado de sí mismo, de la propia interioridad porque hay una pereza como actitud. Cualquier cosa que comporte conflicto, incomodidad, cuestionamiento, cambio, etc, es evitado. El amor es confundido con algo cálido, cómodo, fácil.

Quizá en la infancia uno tuvo que desaparecer, volverse invisible, o tempranamente responsable como única manera de supervivencia, tuvo que renunciar a sus propias necesidades como si tal sacrificio fuera una muestra de amor. Se vive en una actitud simbiótica con el otro, en la pareja. Los deseos del otro son los propios deseos, las decisiones las mismas. Mejor no llevar la contraria, no discutir, comerse los problemas.

Esa abnegación tonta sin pensar, sin casi sentir es como la de la madre que abriga demasiado al hijo sin preguntarle si tiene frío. La propia dificultad de darse a sí mismo amor, cuidado, pasa por el estar pendiente del otro, estar «pegado» al otro sin más. También es la estrategia del

avestruz que cree que metiendo la cabeza en un agujero desaparece el problema.

Eneagrama del amor (E7): amor galante

AMOR GALANTE

Hay quien es tan indulgente que necesita sobre todo otro amor indulgente, un amor que no aprisione, que no limite, que no exija para no sentirse exigido. En este caso uno será permisivo, amable, jovial.

Es un Amor-galante, agradable que sabe saborear, que sabe coger, disfrutar y dejar marchar. Es un amor liviano que no quiere cortapisas, que no quiere comprometerse porque hay tantas cosas (y personas) en el mundo interesantes que no quiere elegir. Lo quiere todo, todo le llama la atención, todo le intriga. Es un goloso que quiere más y más, siempre insatisfecho.

Cuando ama, ama con mucha dulzura prometiéndolo imposible, abriendo mundos indescriptibles, pero cuando quieres cogerlo se esfuma como el aire entre los dedos.

Es demasiado cómodo para aceptar las espinas del amor porque hay una confusión entre amor y placer, y hay una dificultad en asumir los obstáculos entre uno y el otro. Uno se vuelve con facilidad hedonista, proyectado en un mundo de relaciones perfecto pero irreales. Uno es un Narciso, aquel que se ama a sí mismo,

que se basta con su propio universo,
complejo, elaborado, erudito.

Se lo permite todo porque todavía se es el
niño que no ha dejado su necesidad. Se deja
ir en el amor como un juego, como una
aventura exploratoria, como una novedad,
hacia lo exótico, o lo remoto, o lo
misterioso. Eso sí tiene el don de la
palabra, de la ocurrencia, hasta embaucar a
cualquiera.

Eneagrama del amor (E6): amor duda

AMOR DUDA

Cuando el mundo tiene es permanentemente
peligroso, uno se establece en la
desconfianza, y evidentemente, amor y
desconfianza no se dan de la mano. El miedo
lo invade todo y uno, con una actitud
paranoide, teme ser engañado, humillado,
controlado y sometido, la reacción no se
hace esperar, autocontrol y represión. Uno
va de huérfano por la vida pidiendo que
alguien le haga de guía, o al contrario,
uno va de salvavidas esperando encontrar
almas descarriadas. Son el amor sumiso y el
amor paternalista. En ambos se ha perdido
la capacidad de decidir por su propia
cuenta y se representa o se busca modelos
fuertes de autoridad. "Si me quieres te
seré fiel, si me eres fiel te querré".

Uno sabe que puede seducir por la

inofensividad, al volverse un oso cálido que busca afecto y que está diciendo “no seas agresivo conmigo”. O bien, uno atrae al proferir verdades inmaculadas que guiaran a los indecisos. Se ha perdido el verdadero amor porque uno se encuentra frente a un mundo fantasmático donde los propios demonios son depositados fuera. El amor, el cuerpo, el deseo, la espontaneidad se vuelven sospechosos y es fácil reprimir, reprimirse. Se acusa con el dedo inhiesto fuera y dentro.

En verdad se está tan inseguro ante el amor que uno se pregunta ante cualquier manifestación si será un sentimiento verdadero o una actitud justa.

Eneagrama del amor (E3): Amor imagen

AMOR IMAGEN

Hay un amor vano que ha perdido su interioridad y se ha puesto allá fuera al alcance de las miradas y de su reconocimiento. Es un amor vanidoso que ha vendido su alma por la gloria, por los aplausos. Toda la vida ensayando la mejor pose, el mejor perfil, la mejor habilidad para el amor, hasta conseguir una perfecta puesta en escena. La sabiduría de ocultar los defectos, consiguiendo aparentar, los mejores trucos de la seducción. Con ello se habrá perdido la espontaneidad, la autenticidad, porque todo está ensayado de antemano. Tanto estar fuera de si que uno se vuelve superficial, casi de plástico, un

superhombre sexual que se olvida de su propio goce, una mujer “neumática del Mundo Feliz”.

Es que el propio interior se vive tan impresentable que se busca la validación a través de la mirada del otro. Es la esclavitud de la propia imagen. Se confunde los sentimientos imaginados con la realidad.

Cuando se va colgado del brazo del otro, se va en realidad con la posición social que ocupa, con el nombre que representa porque el amor no es un juego. El dominio de la situación, el control sobre si mismo se impone. El brillo es lo único que cuenta. Aunque cuando uno se siente frustrado, herido en su autoestima tiende a adoptar una actitud acusatoria como una víctima que se revuelve agresiva.

Duda del amor de los demás porque ¿no será posible que sea fruto de su habilidad seductora?.

Eneagrama del amor (E1): Amor superior

AMOR SUPERIOR

Hay un amor intransigente con el otro y consigo mismo. Es un amor constituido por buenas intenciones, excelentes razones, perfectos detalles pero que, sin embargo, le falta emoción, vida. Está tan en la cabeza que no se puede dejar fluir, por miedo al descontrol, por miedo a que el

amor sea más que una gran idea.

La idea del bien y del mal, de lo que está y no está bien, la moral de las cosas y el mismo amor están tan fijados que ya no habrá tregua para el verdadero amor. Será un amor superior, perfecto, sin mácula. Será un amor exigente, controlador sobre el otro que sufrirá una agresión permanente travestida en «lo hago por tu bien», pero la crítica constante, la observación impotentizadora, la desvalorización de los actos sobre el amado secará las fuentes de la espontaneidad y del mismo amor.

El «yo quiero» lícito en el amor se transforma en un «tú debes», una moral que lo tapa todo, que no aprueba nada. No se permite ni los deseos del otro ni los propios. Es tan grande el amor que los deseos egoístas no tienen cabida. Es una ira subterránea que mina cualquier posibilidad de crecimiento porque uno ha sido anteriormente castrado en lo más íntimo.

Eneagrama del amor (E8): Contra amor

CONTRA AMOR

Hay un amor que considera al sexo opuesto como un enemigo y en su relación sólo quiere salir ganando. Es el Don Juan lujurioso que identifica sexo con amor. Un amor que invade, que explota, que abusa, un amor que dura lo que dura el contacto, que es terriblemente concreto y que se da la

vuelta porque no quiere compromisos ni dependencias. Ahora bien, exige al otro sometimiento y cínicamente lo pone a prueba pidiéndole lo imposible, desequilibrándolo, en situaciones dolorosa, aún denigrantes, como muestras de sinceridad de su amor.

Va de duro por la vida, arrasando, tomándose la justicia por su mano. El mundo es cruel e injusto y uno no puede tener ni un mínimo de dulzura ni de debilidad. Es más fácil vivir el amor en lo erótico, haciendo una «compra» del objeto amoroso, llegar como el héroe que ha ganado batallas múltiples y que exige su merecido descanso amoroso. Es un amor sádico, un contra-amor, un amor a si mismo ante todas las cosas, de su autonomía y de su libertad.

En esa insaciabilidad avasalladora que busca poder, placer, ventaja, sometimiento no deja espacio para sacar su gran necesidad interna, ese niño interior que nunca le dejaron ser niño, que no sintió el amor, y que rápidamente se convirtió en un adolescente despótico y violento.

Duda del amor de cualquiera y por eso no lo toma en serio, lo desvirtúa y lo ridiculiza. Sólo siente admiración por modelos más fuertes que él o ella.

Eneagrama del amor (E4): amor odio

AMOR ODIO

Hay quien se vuelve adicto al amor. Se le

da tanta importancia , se pone tanta intensidad, pasión, drama que se llega a extremos límites de frustración o autoagresión. La adicción viene de esa dependencia e insaciabilidad nunca colmada.

Hay tanto exceso en el amor que el otro pasa a ser devorado, anulado tras la voracidad. Es una envidia profunda que vuelve el amor una enfermedad. Cuando uno tiene una imagen de si mismo oscura, cuando las raíces son inseguras, cuando las carencias son tantas uno conoce su ansiedad por el otro y anticipa el rechazo. Uno está todo el tiempo viendo su carencia, su falta y por tanto se cree una «mierda», se desvaloriza, se rechaza, «se tira de los pelos». Envidia a los demás pero establece un vínculo de amor-odio difícil de romper.

Pero la ansiedad sigue estando y para calmarla uno tiene que volver las relaciones especiales, únicas, donde todo el tiempo se reclama amor e intensidad, perfección, exaltamiento. Puede ser la mujer fatal que destila una sutil venganza en el amor, o el romántico que se enferma de amor, o el masoquista que exorciza una culpa muy profunda. Se establece un rol de víctima que acompaña un chantaje emocional, la seducción a través de la debilidad y de la necesidad.

El círculo se vuelve vicioso porque en el amor uno hace de espejo del otro, «si tu me quieres a mí que soy lo peor, ¿qué personas serás tú?». Uno no se siente merecedor del amor de otro porque hay mucha culpa, mucho odio y mucho dolor.

Eneagrama del amor (E2): amor pasión

AMOR PASIÓN

El Amor-pasión es un amor de película que no puede vivir sin enamoramiento. Su despliegue amoroso es como un pavoneo seductor que va con el pecho fuera, en el caso del hombre como conquistador. Es el Casanova que no puede encontrar el verdadero amor pues el placer de la aventura consiste en la conquista por la conquista, como si detrás de cada mujer real esperara encontrar el ideal que lógicamente no encuentra. Pero también es la princesita, niña mimada que espera que el amor sea un lecho de rosas.

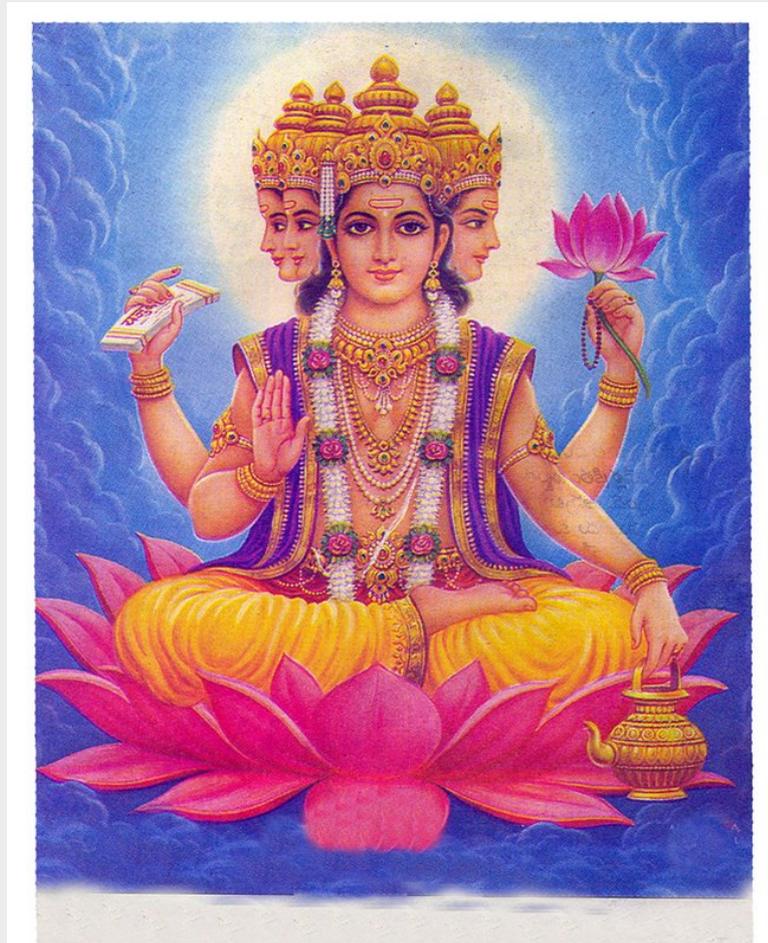
Este amor es una amor inestable y superficial con reacciones intensas y un tanto histriónico. Cuando no, se muestra demasiado celoso, invasor o irresponsable. Pero no, no puede aceptar las críticas, no puede deshacer su autoimagen esplendorosa del que da, del que es generoso, increíblemente superior en las artes del amor.

Sin embargo detrás de esta generosidad hay un pozo sin fondo, una sed insaciable que no se calma más que en la compulsión de la seducción constante. Puede ser la madre que da y da sobreprotegiendo e impidiendo el crecimiento del hijo, o del vampiro que mantiene a su víctima indefensa, del gran amante que impotentiza.

En el fondo es la incapacidad de asumir las propias necesidades que se ocultan proyectándolas fuera, dando una imagen excesivamente completa de si mismo, sin

carencias, sin fisuras, sin dudas.

Simbolismo: Brahma



En la cosmología Hindú la creación sigue el cómputo de los años del dios Brahma, cuando éste despierta de su sueño divino y abre los ojos, todo el universo se ha creado, es el día de Brahma, y cuando, por fin, en su noche cierra sus ojos, el universo entero termina. Un día en la vida de Brahma es un Kalpa y dura 4320 millones de años humanos, así un año tendremos que multiplicar por 365 días con sus días y noches. Pues bien,

la vida de Brahma dura cien de estos años, sólo hay que multiplicar.

En la actualidad quedan pocos templos dedicados a Brahma en India aunque en los tiempos védicos era el dios principal pero el culto a Vishnu y a Shiva fue relegándolo a un papel secundario. Tal vez sea porque la creación se hizo en su momento y ya está concluida, y además requiere de una mayor abstracción para darle cabida en la vida cotidiana.

Brahma tiene cuatro caras y una de ellas es invisible que representan los cuatro Vedas, también tiene cuatro manos que simbolizan los cuatro puntos cardinales. Hay varias manera de representarlo, de pie, sentado sobre una flor de loto o bien montando un ganso. El ganso es símbolo del conocimiento. Cuando son 7 gansos los que tiran de un carro donde va montado representan los siete mundos. A veces viste una piel de tigre o de antílope negro. Los atributos de las manos son una jarra de agua, agua que es fuente de vida. También lleva una cuchara, un cetro y un mala para la repetición del mantra que también representa el cómputo del tiempo. A veces también lleva los Vedas y una flor de loto.

Sarasvati a veces tiene la función de esposa de Brahma y otras, como la hija. Originariamente era la esposa de Vishnu pero éste se la dio a Brahma y se convirtió en la diosa del conocimiento, la poesía y la música.

Sin embargo, más allá de la simbología Hindú, vale la pena profundizar en este primer elemento de la triada que representa el proceso vital por el que nacemos, vivimos y morimos, de la misma manera que

la naturaleza tiene un despertar, una plenitud y un decaimiento. El amanecer, la primavera, la juventud en nosotros goza de esa energía de lo creativo, del renacimiento. El impulso de vida se impone a la inercia de la muerte, del invierno. El universo creado necesitó un big bang y todo árbol fue de entrada una semilla así como toda construcción humana fue en un primer momento una idea. De la aparente nada aparece un rayo creador y esa magia tiene como función la renovación de todo lo que existe.

Por Julián Peragón

Miniserie: Vajrâsana

Vajrâsana

la postura del diamante



ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

OBJETIVOS en VAJRÂSANA

- La postura del diamante nos ayuda a flexibilizar las articulaciones de la extremidad inferior, especialmente los empeines y las rodillas.
- Nos ayuda también a colocar la pelvis en una posición neutra evitando la anteversión y la retroversión, con lo cual mantendremos una columna vertical respetando las curvaturas naturales de la columna.
- De esta manera, sin tensiones en la espalda, el diafragma tendrá un buen espacio de movilización. La postura es ideal para hacer prânâyâma y como postura de suspensión que permite una buena escucha y un tránsito entre posturas de mayor intensidad.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la **ecuanimidad** en nuestra vida como cualidad sabia.
- Las circunstancias extremas, las emociones convulsas, la mente agitada nos polarizan y nos dificultan encontrar una actitud más ponderada.
- La ecuanimidad nos ayuda a saber ponernos en la piel del otro, en la objetividad de lo que está pasando sin dejarnos arrastrar por nuestras emociones o creencias limitadores. Nos habla de imparcialidad interna y de saber buscar la complementariedad de los opuestos.



DINÁMICA

- De rodillas, con la columna vertical, espiramos bajando los brazos. Al inspirar nos dejamos caer hacia atrás sin doblarnos subiendo los brazos. Cada cual puede regular el ángulo de la bajada y el número de repeticiones.
- De esta manera estamos tonificando el cuádriceps, favoreciendo una retroversión de la pelvis con lo que, de paso, también activamos la musculatura abdominal.



RELAJACIÓN

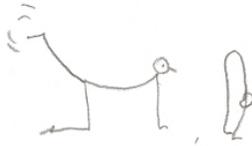
- Lógicamente nos colocamos en una posición para recuperar la respiración y aflojar la musculatura anterior que ha estado muy solicitada.

ESTÁTICA

- Es necesario en esta postura que los empeines estén pegados al suelo y, si es posible, que el pie esté en el movimiento de inversión para poder acoger la pelvis sentada.

VARIANTES

- Podemos ponernos sentarnos sobre un cojín para suavizar la presión de los empeines o sentarnos en un taburete para aliviar la compresión en las rodillas.



COMPENSACIÓN

- Vajrāsana no requiere demasiada compensación en una situación normalizada. Bastará con sacudir los pies o movilizarlos. Podremos hacer también uttanāsana muy suavemente para estira las piernas.

SILENCIO

- Buscamos brevemente una postura neutra que nos permita escuchar la reverberación de la postura realizada y enlazar con la siguiente desde la escucha.
- Aquí podemos proponer la postura de samasthiti, o bien, la postura de tumbados boca abajo.

Julian Peragon (Arjuna)