



eneagrama y espiritualidad ignaciana

sesión 11

*eneatipo 7 sentir y gustar las cosas internamente
desenmascarando el engaño de la plenitud como
saciedad para vivir desde el vacío fértil.*

"Volved. ¿Adónde? Al Señor.
Es pronto todavía.
Vuelve primero a tu corazón;
como en un destierro andas errante
fuera de ti.
¿Te ignoras a ti mismo
y vas en busca de quien te creó?"

"No se acude a la verdad
sino a través del amor".

"No hay que aniquilar el deseo;
hay que cambiar su objeto".

"Así como el cuerpo de carne es sencillamente la carne,

el don del Espíritu Santo es el mismo ^{Espíritu Santo}".

"Nos hiciste, Señor, para Ti
y nuestro corazón está inquieto
hasta que descansa en Ti".

"...si queréis recibir la vida del Espíritu Santo,
conservad la caridad,
amad la verdad
y desead la unidad
para llegar a la eternidad".

"Cuando nuestro corazón se levanta a Dios,
se hace su altar".

- San Agustín de Hipona -

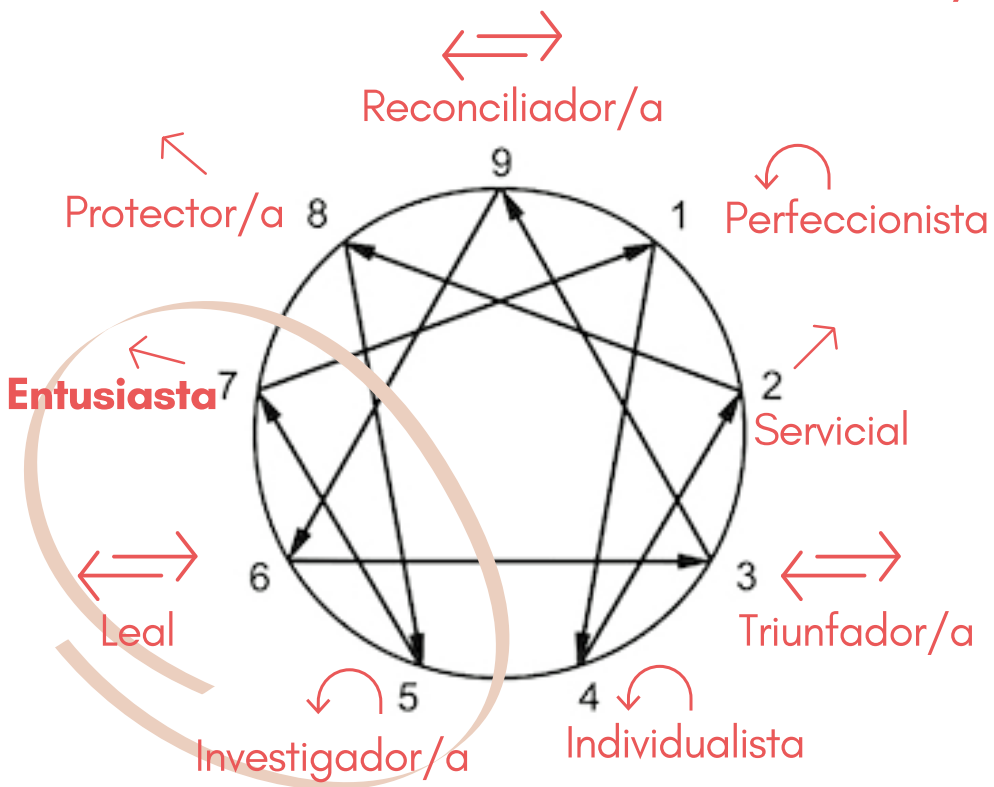


El momento que el eneatispo 7 encarna es la necesidad de aprender de las experiencias dolorosas que hemos vivido a lo largo de nuestra historia para tener la confianza de que a pesar de las carencias que hemos sufrido, podemos generar una vida sustentable en sinergia con la naturaleza y en colaboración con las demás personas donde podemos gozar y celebrar la vida.

Nos enseña que para gozar de la vida y aprender a vivir en armonía cuidando unas de otras y de la naturaleza, necesitamos aprender a discernir para ordenar nuestra vida, a través del sentir y gustar de todas nuestras experiencias. Para entonces tener la capacidad de decidir, qué es lo que satisface mi alma.

MIEDO
SENTIMIENTO
BÁSICO DE LA
TRIADA

Entendido
como desconfianza y cobardía
y en contraposición con
la confianza, el valor,
la audacia y la osadía.



otros nombres
multitareas
prodigio
genial
estimuladora
positiva



1

SENSIBLE AL
CONTEXTO

2

DEJARME AFECTAR POR
MI EXPERIENCIA

RECUPERACIÓN DE MI
EXPERIENCIA

3

Aprender de mis
experiencias dolorosas
y agradecer los bienes
recibidos
desde el sentir y gustar
internamente la vida,
celebrarla con alegría y
contribuir a la riqueza de
las experiencias de las
demás personas.



**Centro
Consciente**

5

6

7

¿Cómo puedo gozar y celebrar la vida?

¿Cómo puedo aprender de mis experiencias dolorosas
para quedar en libertad de
valorar, agradecer, gozar y celebrar
la bondad y belleza de la vida?

ENEATIPO 7 DINÁMICA DE DESINTEGRACIÓN EL EXCESO COMO EVASIÓN DEL DOLOR

1. Herida Madre: Carecer de la atención a su sustento.

2. Mensaje inconsciente de la infancia: "No está bien depender de alguien para atender mis necesidades".

3. Mensaje perdido de la infancia: "Estarás cuidado y atendido."

4. Sustitución: Como no puedo contactar con el dolor de la carencia, lo evado entusiasmándome anticipadamente por experiencias positivas futuras.

5. Anhelos más profundos: Ser feliz (que degenera en escatimo frenético).

6. Miedo Básico: A ser desvalido o a quedar atrapado en el dolor.

7. ¿Cómo manipulo? Confundiendo a las demás personas e insistiendo en que cumplan sus exigencias.

8. Pasión desordenada: Gula. Insaciable deseo de satisfacer mi permanente carencia. Llenarme de experiencias.



creencias desde la desintegración

Aprendo a base de ensayo y error pero no alcanzo a aprender de mi experiencia. Tengo que probarlo todo.

"No sé qué decidir, seguro hay mejores opciones y si elijo esto me las perderé."

No puedo encontrar lo que realmente quiero. Tengo que permanecer en una búsqueda incesante hasta que lo encuentre.



No me gustan los límites. Soy muy versátil.

ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN

¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

ME LLENO DE EXPERIENCIAS (FÍSICAS, SENTIMENTALES E INTELECTUALES) INTENSAS Y PLACENTERAS.

1

2

PASO DE UNA EXPERIENCIA A OTRA MUY RÁPIDAMENTE HUYENDO DEL DOLOR QUE GUARDO EN MÍ Y RECLAMA SER ATENDIDO.

NO ALCANZO A SABOREAR LA VIDA. LA PRISA COMPULSIVA ME IMPIDE DETENERME A VALORAR LA VIDA.

3

4

RECURRO A LO QUE SEA PARA REEMPLAZAR LO QUE EN REALIDAD BUSCO. SUSTITUYO LA SUAVIDAD Y DULZURA DE LA CONTEMPLACIÓN ESPIRITUAL CON INTENSIDAD. ME CONSUELO CON OTROS SATISFACTORES.

ESTRATEGIAS DE DESINTEGRACIÓN ¿CÓMO DESGASTO MI ENERGÍA?

MI MENTE PASA DE
UNA IDEA A OTRA RÁPIDAMENTE.
NO CALLA,
ES INCESANTE.

5

6

PLANEO COSAS NUEVAS CONSTANTEMENTE.
VIVO EN EL FUTURO; NO
PERMANEZCO Y ACOJO EL PRESENTE.

HAGO MUCHAS COSAS
SIN CONECTAR CON ELLAS.

7

8

PORQUE TEMO ESTAR CONMIGO Y NO SÉ
CÓMO HACERME CARGO DE MI HISTORIA,
BUSCO LLENARME DE EXPERIENCIAS QUE ME
AYUDEN A PERMANECER FUERA DE MÍ.

ESCUCHA DE MI MIEDO

HUYO DEL DOLOR. LO QUE NO ME PERMITE ESTAR PRESENTE NI PERMANECER EN EL GOZO DE MIS EXPERIENCIAS.

Persigo la felicidad a través de experiencias placenteras nuevas. Pongo condiciones para ser feliz.

ESTOY OBLIGADO A ESTAR "FELIZ" PARA LAS DEMÁS PERSONAS Y SER SIEMPRE OPTIMISTA.

Evado el aburrimiento y el silencio por miedo a que broten mis heridas del pasado. No puedo estar quieta.

ME EXIJO EN CONTRA DE MÍ O ACTÚO IMPULSIVAMENTE SIN ATENDER A LOS PROCESOS PORQUE ME URGE LA SATISFACCIÓN.

Tengo miedo de pasar necesidad y callo ese miedo con el exceso.

*manejo de sensaciones
y sentimientos*



ENEATIPO 7 DINÁMICA DE INTEGRACIÓN LA CAPACIDAD DE SENTIR Y GUSTAR LA VIDA INTERNAMENTE.

Cualidad Consciente:

Puedo aprender de mis experiencias dolorosas y gozosas para armonizar mi vida y gozar de ella.

Anhelo más profundo:

Ser feliz.

Invitación a la abundancia:

A celebrar alegremente la existencia y compartir la felicidad.

"Mi verdadera naturaleza es ser feliz y contribuir a la riqueza de las experiencias de todas las personas".



creencias desde la integración

Vivo satisfecha y plena desde la paz y el silencio interior.

La satisfacción no es fruto de obtener algo, sino un estado de ser que surge cuando me dejo tocar profundamente por la realidad en toda su riqueza.

Estoy conectada con la realidad y por ello soy una persona profunda, eficaz y estable.

Acepto la realidad tal cual es.

Resignifico mi historia dolorosa. No temo estar conmigo porque ya he sanado mis heridas. Sé que puedo sentir dolor, aprender de esas experiencias y crecer.

El espacio de mi interioridad, es un vacío fértil que me permite aprender de mis experiencias. Ahora puedo saborear y disfrutar las bondades de la vida.

Tengo fe en la bondad de la vida. La vida es un don, un regalo que disfruto y agradezco. Nada malo hay en el mundo material.

La gratitud abre a la plenitud, a la felicidad y a la abundancia.

Tengo un sentido realista y positivo.

El mundo es mi hogar y disfruto compartiendo con las demás personas las riquezas que descubro.

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

**TENGO UNA PROFUNDA ADMIRACIÓN Y
ASOMBRO REVERENTE ANTE LA BELLEZA
DE LA VIDA.**

1

2

**CELEBRO ALEGREMENTE
LA EXISTENCIA
Y COMPARTO MI FELICIDAD.**

**VIVO AQUÍ Y AHORA. ESTOY EN CONTACTO
CON LA ORIENTACIÓN INTERIOR DE MI
NATURALEZA ESENCIAL.**

3

4

**APRENDO DE MIS EXPERIENCIAS DOLOROSAS
Y GOZOSAS. PERMANEZCO EL TIEMPO
SUFICIENTE PARA DESCUBRIR, CONOCER Y
SABOREAR LO ASOMBROSO DE LA VIDA.**

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

**SOY UNA PERSONA CREATIVA,
INNOVADORA, BRILLANTE, MULTIFACÉTICA
Y PRODUCTIVA Y ESTO TIENE SENTIDO EN
MI VIDA Y EN LA VIDA DE LAS PERSONAS.**

5

6

**TENGO GRAN CAPACIDAD DE SÍNTESIS
Y DE COMBINAR MIS DIVERSOS
CAMPOS DE EXPERIENCIA.**

**DESARROLLO MIS CAPACIDADES
Y TENGO MUCHOS INTERESES.
POSEO UN GRAN GOZO EN CONOCER.**

7

8

**CONSIDERO TODAS
LAS POSIBILIDADES.
APORTO NUEVOS
ENFOQUES A LOS
PROBLEMAS.**

ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

MI DISPOSICIÓN A EXPLORAR Y ESTAR
RECEPTIVA A NUEVAS EXPERIENCIAS
HA DESARROLLADO MI INTELIGENCIA
Y ERUDICIÓN.

9

10

LLEVO A CABO MIS IDEAS A PLENITUD
Y CON PROFUNDIDAD. SOY UNA
PERSONA EXTROVERTIDA Y
DISCIPLINADA. HAGO VALIOSAS
APORTACIONES A MUNDO.

LLEVO QUIETUD INTERIOR A MI VIDA.
ACALLO Y CALMO MI MENTE.

11

12

PERCIBO LA
DIMENSIÓN
ESPIRITUAL DEL
MUNDO MATERIAL.



ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN ¿CÓMO RECUPERO Y DIRIJO MI ENERGÍA?

SABOREO LO SENCILLO
Y DELICADO DE LA VIDA.

13

ORGANIZO LOS RECURSOS, DOY
PRIORIDAD A LAS TAREAS Y LLEVO A
BUEN TERMINO MI TRABAJO.



RESPECTO LOS
ACUERDOS Y HAGO
LAS COSAS CON
GRAN CALIDAD.

ESCUCHA DE MI MIEDO

ESTOY EN PAZ Y EN SINTONÍA
CON LA VIDA.

Vivo con entusiasmo y espontaneidad
explorando profundamente mis experiencias
para saborear cada momento.

MI ALEGRÍA ES NATURAL.
NO ME ESFUERZO POR CUIDAR
DEL ESTADO DE ÁNIMO DE LAS
DEMÁS PERSONAS.

Vivo plenamente y eso inspira a las demás
personas a hacerlo.

PERMANEZCO PRESENTE
Y EN CONTACTO
CON LO QUE SIENTO.
ME DEJO CONMOVER
POR MIS EXPERIENCIAS,
AÚN LAS DOLOROSAS
PORQUE SÉ QUE PUEDO
APRENDER DE ELLAS
A VALORAR LA VIDA
Y A ORDENARME PARA VIVIR
EN SINERGIA.

*manejo de sensaciones
y sentimientos*

EJERCICIOS DE TAREA

EL CAMINO HACIA LA INTERIORIDAD

1. ¿Dedicas tiempo a habitar en tu interioridad y armonizarte con lo que estás viviendo o te vives volcado/a hacia afuera en búsqueda de satisfacción inmediata?
2. ¿Vives al ritmo que necesitas para saborear y apreciar tus experiencias o te vives con demasiada prisa? Y cuando bajas el ritmo, ¿a qué dedicas tu tiempo?
3. ¿Qué pasaría hoy si te detienes a mirar y sentir, a dejar fluir lo que hay dentro de ti? ¿Cuál es tu peor miedo? ¿Qué obstáculos tendrías que vencer para atenderte?
4. ¿Cuándo habitas en tu mente pensando en el futuro y para qué? ¿Estás evitando algo? ¿Qué? ¿Esto te abre a posibilidades reales y concretas para vivir en mayor sinergia con la vida o te lleva a perderte en un sin fin de posibilidades?
5. ¿Qué tendrías que reconciliar dentro de ti para dejar libre tu espacio interior y hacer de él un espacio fértil, abierto a la vida?
6. Integra la práctica de la meditación en silencio. Busca un espacio para aprender a hacerlo en caso de que no sepas cómo hacerlo. Mira qué acontece en ti y cómo te quedas después de hacerlo.
7. Elige una experiencia concreta de tu día. Revive el momento, contempla nuevamente la escena como si estuvieras ahí y estuviera sucediendo nuevamente. ¿Qué sensaciones y sentimientos se despiertan en ti? ¿Qué descubres a través de esas sensaciones y sentimientos? ¿Qué valoras de esa experiencia? ¿Qué tan valioso es esto para ti? ¿Qué agradeces? ¿A qué te sientes invitado/a a hacer?
8. En el silencio nos revelamos ante nosotros/as mismos/as cómo estamos y qué necesitamos para estar en paz. Conforme te vas reconciliando podrás contactar con tu capacidad para alegrarte y celebrar la vida en su sacralidad, en lo que es realmente valioso para ti. Sin prisa o ansiedad. Vas a descubrir que todo está bien y que deseas habitar en el dinamismo de la Vida que nos conduce siempre a mayor vida. Escucha este video en YouTube y ve escribiendo cuáles son las invitaciones a las que te sientes llamado/a a seguir e integrar en tu vida. <https://www.youtube.com/watch?v=HiaCJWVD4Sk&feature=youtu.be>

"Dimensión contemplativa de las relaciones humanas" de Pablo d'Ors