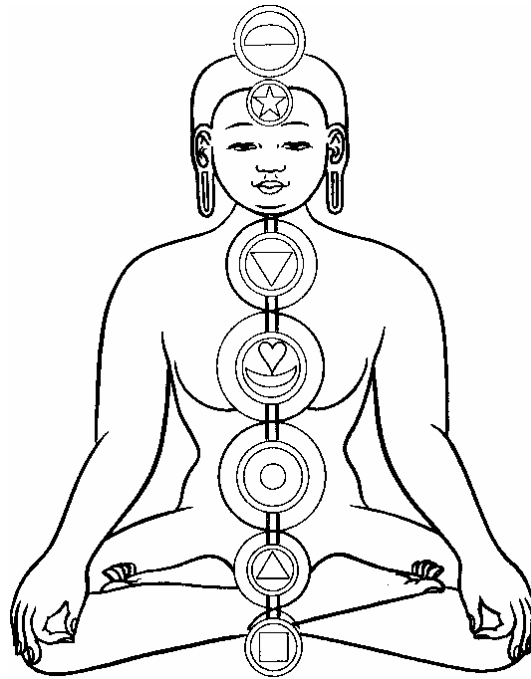


LOS CHAKRAS Y LOS ARQUETIPOS

Un viaje hacia el autodescubrimiento

Ambika Wauters



Los símbolos que aparecen sobre este Ruda muestran la localización de los chakras. En orden ascendente se denominan Raíz, Sacro, Plexo solar, Corazón, Garganta, Entrecejo y Coronario.

INTRODUCCIÓN

TODOS POSEEMOS EL DESEO de madurar para volvernos seres sanos y completos, y hoy en día muchas personas están buscando modos de desarrollar su naturaleza espiritual. Nuestra cultura nos hace difícil el aprender a crecer emocional y espiritualmente, y muchos de nosotros estamos intentando compensar este desequilibrio por medio de talleres de crecimiento y desarrollo, de sesiones de terapia y de experiencia personales, todos los cuales nos enseñan a valorarnos ya potenciamos asumiendo la responsabilidad por nuestras vidas.

Como terapeuta y sanadora, he utilizado con frecuencia los arquetipos como un modelo de autoconciencia y como una: escalera hacia el crecimiento espiritual. Desde que leí por primera vez hace 25 años la obra de Jung *Los arquetipos del inconsciente*, me he sentido sorprendida por la cantidad de intuición que he obtenido sobre mí misma y sobre mis clientes a través de los arquetipos que surgen durante nuestro viaje hacia la totalidad.

Este libro describe la relación entre los arquetipos y los chakras, esos siete centros principales del sistema humano de energía (ver la ilustración). La conexión de los arquetipos con los chakras es un concepto nuevo que ha surgido del intento de unir la conciencia de la energía con el crecimiento espiritual. En mis talleres y en las sesiones individuales recibo el testimonio de los efectos de este trabajo una y otra vez, a medida que las personas se desarrollan y crecen hasta llegar a ser individuos totalmente e integrados. En este libro ofrezco a los lectores una guía para su liberación de los patrones limitativos y negativos que sangran su vitalidad, y una ayuda para que se aproximen hacia una mayor libertad y poder.

¿Qué son los arquetipos?

Los arquetipos han surgido del núcleo mismo de la experiencia humana, y representan las cualidades positivas y negativas que hay dentro de cada uno de nosotros. Cada arquetipo representa un patrón fijo particular del comportamiento humano; ejemplos típicos de estos son las deidades de la antigua Grecia y Roma, los dioses y diosas de la guerra, del amor, de la curación, de la comunicación, etc., todos los cuales constituyen arquetipos.

Los arquetipos están encarnados en los caracteres que aparecen en los mitos y el folclor de todas las edades «La bella princesa», «La bruja malvada», «El caballero con armadura resplandeciente», y muchos más. También son las proyecciones de encanto y de emoción que vemos hoy en día en el cine y en la televisión. La imagen de Marilyn Monroe, por ejemplo, es una forma de belleza y de sexualidad arquetípicas, las cuales representan el arquetipo de la vampiresa.

Respondemos a los arquetipos porque reflejan aspectos de nuestro propio inconsciente. En consecuencia, cuando en una película se retrata un personaje, ya sea un héroe o un villano, una madrastra malvada o un niño huérfano, nos conmueve la profunda respuesta emocional que estos personajes evocan y algo dentro de nosotros resuena con ellos.

Los arquetipos emergen como los héroes o villanos de cada cultura. El arquetipo del Guerrero ha sido representado por David en el Antiguo Testamento, por Aquiles y Odiseo en la mitología griega, y por el Rey Arturo en los relatos de la Tabla Redonda. Aparece en todos los mitos y leyendas que narran las aventuras de un Héroe. La quintaesencia del arquetipo del macho de nuestro tiempo es Rambo. La razón por la que disfrutamos tanto con estos relatos se debe a que representan la atracción que ejerce sobre nosotros el arquetipo del Guerrero que triunfa sobre dificultades sin par. Todos podemos mantener una relación con esto, debido a que juega un papel en nuestro propio viaje por la vida.

Los arquetipos son universales. El arquetipo de la Madre, por ejemplo, ha existido a lo largo de la historia en diversas formas y es valorado en cada una de las culturas. La madre representa el principio femenino de la creación, tanto si se le llama María, Isis, Ishtar, Quan Yin o Sofía. Ella constituye el espíritu del amor, la pureza y la delicadeza que habita dentro de todos nosotros.

Los arquetipos como espejos

En cierto sentido, los arquetipos son proyecciones o espejos universales de todas las cualidades emocionales que surgen del núcleo de la experiencia humana: fortaleza y debilidad, amor y odio, coraje y temor. Nos muestran nuestro anverso y nuestro reverso, nuestra luz y nuestra sombra, nuestras cualidades positivas y negativas. Representan, en esencia, la multifacética alma de la conciencia humana: el Héroe y el Villano, el Tonto y el Sabio, el Dador y el Receptor, el Destructor y el Sanador.

Nuestras experiencias diarias en el mundo reflejan los arquetipos que establecemos en nuestros mundos emocionales internos; reconocer este hecho puede ayudarnos a comprender nuestras motivaciones y comportamiento con mayor claridad. Por ejemplo, cuando nos sentimos desamparados ante situaciones difíciles, puede que nos identifiquemos con el arquetipo de la víctima. Pero también podemos reconocer que contamos con otros arquetipos más positivos tales como la Madre, el Guerrero o el Sabio. Tanto si somos hombre como si somos mujer, estas cualidades arquetípicas existen dentro de nosotros, tanto en forma de ideal como de potencial a ser expresado en nuestras propias vidas. Podemos encarnar estas cualidades amándonos y nutriéndonos a nosotros mismos; en otras palabras, convirtiéndonos en los arquetipos de nuestra propia Madre, Guerrero o Sabio. Crear arquetipos sanos en nuestras vidas es fundamental para nuestra sanación y crecimiento.

Cuando elevamos nuestros arquetipos de este modo, tenemos la oportunidad de hacer contacto con centros superiores de conciencia y vivir conforme a la sabiduría profunda que subyace en nuestro interior. A fin de poder crecer, debe liberarse la energía de cualquier arquetipo negativo o disfuncional para que se pueda soltar la energía vital que está siendo bloqueada. Necesitamos esta energía ahora para llevar adelante nuestras vidas y hacer que florezcan.

Los arquetipos según Jung

En su libro *Los arquetipos del inconsciente colectivo*, el psicoanalista Carl Jung puso de relieve sistemáticamente la existencia de arquetipos, los cuales definió como «patrones de comportamiento». Según Jung, éstos constituyen una parte esencial de nuestra conciencia que, si lo permitimos, es capaz de iluminar nuestras formas inconscientes de comportamiento y ayudarnos en nuestra tarea de iluminar al inconsciente y los aspectos más oscuros de nuestras personalidades; lo que Jung denominó la Sombra: aquellas partes de nosotros que han permanecido sin desarrollar debido a que no se las ha dado expresión.

Leí por primera vez el libro de Jung siendo todavía una estudiante de arte, hace ya 25 años. Ello me estimuló a buscar más información acerca de los arquetipos y finalmente a asistir durante un tiempo al Instituto Jung en Zurich, Suiza, para estudiarlos y estudiar las diversas formas en que se manifiestan en el arte, el folclor, la psicología y las ciencias ocultas. Esos estudios incluyeron los pueblos aborígenes de Australia, que se sumergen en su «Tiempo de Sueño» para efectuar su conexión con los arquetipos espirituales superiores de su cultura, con sus Hombres Sabios. Estudié igualmente el Tarot con un profesor de psiquiatría clínica que me mostró los modelos arquetípicos hallados en las 21 cartas que constituyen el Arcano Mayor, los cuales representan etapas en el viaje del alma.

Mientras permanecí en Zurich, me sentí inspirada por los encuentros con personas de edad que habían trabajado y estudiado junto a Jung y su esposa. Me mostraron cómo pueden llegar a ser las personas conscientes y despiertas, como resultado de mirar dentro de sí mismas y de despojarse de la negatividad en sus vidas. En esa oportunidad, muchos de ellos se hallaban en sus ochenta; eran vitales y se mostraban alerta y con capacidad para disertar sin necesidad de notas durante horas. Transformaron mis ideas acerca del envejecimiento, y me ayudaron a sembrar la semilla de un nuevo arquetipo para mis años de vejez, con el que poder encarnar la sabiduría, gracia y belleza. Desde entonces, he trabajado permanentemente con diferentes arquetipos para que me ayudaran en mi crecimiento personal y me facilitaran el trabajo como sanadora, terapeuta y homeópata.

Fueron las teorías de Jung las que me alentaron en primer lugar a considerar los arquetipos como formas de reconocer los aspectos de mí mismo que no había experimentado conscientemente antes. Ello me ayudó a reunir el coraje de enfrentar mi Sombra interior con

los conflictos no resueltos ya traer a la luz las áreas de mi vida que habían quedado previamente inexpresadas.

Mi viaje personal

Mi propia juventud estuvo supeditada, al igual que la de la mayoría de los jóvenes de los años sesenta, a tratar de todo lo posible para complacer a mis padres. Crecí en el seno de una familia judía de clase media en la que se esperaba que debería recibir una buena educación, me casaría y tendría hijos, todo ello contando con escaso aliento para encontrar un camino con verdadero significado para mi vida. Las emociones eran expresadas raramente hasta que mis padres alcanzaban el punto de explosión, momento en el que todo se expandía y caía sobre los hijos. Como resultado, permanecí años bajo terapias, haciendo un esfuerzo para liberar mi profunda frustración y mis sentimientos de baja estima. Los patrones arquetípicos de Víctima, Mártir y Sirviente que formaban parte de los arquetipos femeninos en mi familia, quedaron impresos en mi mente subconsciente desde una temprana edad.

En mis años veinte me casé felizmente, conforme a los deseos de mis padres, pero mi vida comenzó a desintegrarse cuando descubrí que no podría tener hijos. Esta circunstancia me arrojó directamente hacia el arquetipo de la Víctima. Sin embargo, esto constituyó también una oportunidad disfrazada de pérdida; un tema muy recurrente en mi vida, pues me llevó a buscar ayuda en el trabajo de terapia, crecimiento y transformación.

El fallecimiento de mi madre cuando yo tenía 26 años me dejó libre para encontrarme realmente. Mi energía había sido canalizada prudentemente hacia el arte, y muy poco después rompí mi matrimonio y me fui a vivir en una comunidad terapéutica en el Sur de España, que ofrecía cursos de tres meses para gente con deseos de explorar su naturaleza interior. Fue aquí donde se manifestaron por primera vez mis dotes de sensitiva y sanadora, bajo el cuidado y guía de algunos maestros y amigos excelentes.

Más tarde me dirigí al Instituto Jung para estudiar allí durante algún tiempo, y después regresé a la comunidad en España, como miembro de la plantilla. Me mantuve a base a dar lecciones de arte a niños, y haciendo y vendiendo objetos en el mercado de gitanos de la localidad.

Pasé un tiempo apasionante. Me asomé al mundo del yoga, de la sanación, de la meditación, de las terapias bioenergética y Gestalt, de la cocina macrobiótica, y en la maravillosa compañía de gentes con mentalidad semejante de todas partes del mundo que se reunían en este centro para el aprendizaje y el crecimiento.

Me sentí diez años más joven y muy feliz a medida que comencé a abandonar los rígidos patrones que habían limitado seriamente mi salud, mi creatividad y mi expresión emocional. Comencé a vivir la vida desde mi corazón, en lugar de hacerlo desde ideas gastadas por el tiempo acerca de cómo debe ser una buena chica judía. Estaba comenzando a hacer aquello

que sentía que era correcto para mí, en lugar de hacer lo que otros pensaban que debía estar haciendo. En otras palabras, mis arquetipos estaban cambiando desde los correspondientes a la Víctima y al Mártir a los de una mujer con mayor poder. Era el comienzo de un crecimiento real.

Continué trabajando como terapeuta bioenergética por toda Europa y los EE.UU., tomándome un tiempo libre con ocasión de mi nuevo matrimonio, después del cual me fui a vivir al Zaire, en África. Después de diez años, el don de la sanación surgió nuevamente con mucha fuerza, y no tuve otra opción sino la de proseguir practicándolo. Viajé a Inglaterra donde recibí nuevo entrenamiento como homeópata. Esto me otorgó más poder y satisfacción que cualquier otra cosa que hubiera realizado hasta entonces. A medida que emergieron nuevos arquetipos en mi vida, me llegaron cada vez más altos niveles de conocimiento.

A lo largo de este largo periodo de tiempo, he pasado del arquetipo de Víctima a los de Madre, Mártir, Emperatriz, Sirviente y Guerrera, lo que me ha llevado a encontrar el camino del corazón, el lugar de mi Ser Superior. He contado con la ayuda de algunos maravillosos sanadores, terapeutas y amigos espirituales. Cada vez que cambiaba mis arquetipos, encontraba nuevos maestros. Sé que cualquiera que se proponga realizar este viaje nunca estará solo. Todos somos guiados y acogidos con amistad dentro de este camino. Fueron muchas las personas que se acercaron a mí para abrirme sus puertas.

Se ha ido volviendo cada vez más fácil desprenderse de esos patrones viejos y gastados que me hacían creer que la vida estaba abusando de mí. Soy capaz de establecer contacto con mi centro profundo, y confiar que el bien está llegándome y de que todo estará bien. La fuerza de mis arquetipos superiores sirve invariablemente a mi conciencia y facilita mi crecimiento. Ahora reconozco mis necesidades y acepto mis sentimientos en lugar de culpar a los demás. Siento que estoy creando las cosas buenas y gozosas de mi vida.

El desarrollo de mi autopoder me ha tomado muchos años. Se produjeron situaciones a lo largo del camino que a veces llegaron a ser amenazadoras y de soledad, pero la intuición y el crecimiento que se derivó de aceptar los riesgos, y un mejor conocimiento propio, ayudaron a liberar mi negatividad y siempre merecieron la pena. Lo que surgió de todo esto fue el aprender a confiar en mi Yo Superior ya venerar a mi espíritu. Llegué a darme cuenta de que estaba siendo guiada y protegida verdaderamente por la Fuente que hay dentro de mí. Cada paso del camino me ha ayudado a definir mi propósito como sanadora y me ha colocado en contacto conmigo misma. También sé que todavía existen más posibilidades para la apertura y la sanación a medida que sigo mi camino.

Los arquetipos y la energía

Los arquetipos con los que vivimos reflejan los patrones psicológicos sobre el cuidado de uno mismo y sobre la propia estima, demostrando el grado en que nos amamos y nos queremos a nosotros mismos. Constituyen una manifestación clara del estado emocional y de la etapa que hemos alcanzado en nuestro crecimiento y maduración. Estos arquetipos son también la metáfora de la fuerza de nuestra energía vital, y el grado de creatividad y placer del que gozamos.

Las personas de gran poder cuentan con una vasta cantidad de energía. Pueden trabajar intensamente, tener muchos intereses y todavía disponer de energía sobrante. Por otra parte, las personas con poder mermado disponen de poca energía vital para sí mismas o para su placer; con frecuencia están enfermas y requieren gran cantidad de atención. Sus perspectivas están basadas mayormente en el sacrificio y la lucha, ya fuese porque aprendieron esto de niños o porque lo eligieron cuando eran adultos.

Es esta relación entre los arquetipos y la energía lo que me he propuesto explorar en esta obra. A medida que avance en su lectura, podrá percibir el vínculo directo que existe entre los niveles de responsabilidad personal y los niveles de energía y de poder que posee cada arquetipo. Estos niveles representan una especie de escalera que todos necesitamos utilizar.

Al realizar esas conexiones dentro de sí mismo podrá utilizar los arquetipos como hitos que marcan el camino hacia el desarrollo de estados superiores de conciencia. Cuanto más dispuesto esté a aceptar la responsabilidad por su vida, tanto más desarrollado se volverá su arquetipo, y más poderoso y energético será.

Los arquetipos y los chakras

Existen numerosos arquetipos, lo mismo que existen muchos tipos de carácter. En este libro me concentro sobre los que presentan una relevancia particular, en relación con la dinámica energética de los chakras o centros de energía, dentro del sistema energético humano. Los chakras se relacionan con los arquetipos por cuanto ambos representan una medida de nuestros estados emocionales, y cuentan la historia acerca de nuestra felicidad, salud, bienestar y capacidad de amar.

Existen siete chakras principales que forman parte del sistema humano de energía, y me referiré a ellos con más detalle en el capítulo 2. Son puntos o vórtices por los cuales la energía se filtra por todo nuestro sistema; facilitan el libre flujo de la energía con el objeto de permitirnos completar la tarea del vivir y expresar nuestro máximo potencial como seres creativos. Cada chakra se relaciona, entre otras cosas, con un estado de ser emocional particular.

A lo largo del curso de mi trabajo, me volví consciente de que existe una fuerte relación entre los chakras y los papeles arquetípicos que las personas desempeñan en sus vidas. Del vasto cúmulo de caracteres arquetípicos he elegido los 14 que responden a los aspectos emocionales y frecuencias vibratorias que encontramos en los chakras. Los lectores de mi primer libro, *Ambika's Guide to Healing and Wholeness: The Energetic Path to the Chakras and Colour* (Piatkus, 1993), podrán notar que difieren ligeramente de los arquetipos referidos allí; en este caso, cada arquetipo es presentado en sus aspectos positivo y negativo (o funcional y disfuncional), con objeto de poder trabajar con ambos. Las relaciones se pueden observar en la tabla adjunta.

Trabajando con los arquetipos

En este libro haremos un viaje a través de los chakras y sus arquetipos relacionados, cada uno de los cuales representa una etapa en nuestro crecimiento espiritual. Al reconocer estas etapas, tanto en sus aspectos positivos como negativos, podrá trabajar con ellos y proseguir hacia la siguiente etapa.

Cada capítulo presenta un chakra específico, y examina los arquetipos positivos y negativos asociados con el mismo. Adicionalmente, cada aspecto del arquetipo está representado en los dos estudios de casos, uno masculino y otro femenino. Estos casos representan una síntesis tomada de varias personas a las que he tratado en mi trabajo, y sirven para ilustrar la clase de situaciones que las personas afrontan a medida que viven sus arquetipos, y cómo pueden trabajar con éstos para resolver sus problemas y volverse más poderosos. Los casos van seguidos de ejercicios, meditaciones y afirmaciones que ayudan a liberar los viejos patrones y temores, ya enfocar su atención sobre lo que usted necesita en la vida.

Chakra	Arquetipo		Aspectos emocionales
	Positivo	Negativo	
Base	Madre	Víctima	La base del ser
Sacro	Emperador/ Emperatriz	Mártir	Placer y bienestar
Plexo Solar	Guerrero	Sirviente	Poder y autoconocimiento
Corazón	Amante	Actor	Amor
Garganta	Comunicador	Niño silencioso	Comunicación efectiva

Entrecejo	Intuitivo	Intelectual	Uso de la información para la felicidad y la salud
Coronario	Gurú	Egotista	La más alta conciencia espiritual

La realización de este trabajo le brindará la oportunidad de sanar y crecer; he observado cómo muchas personas han transformado sus vidas mediante la utilización de los arquetipos de este modo. Puede servirle de ayuda para identificar dónde se encuentra atascado en su desarrollo y, a medida que abre la energía en los chakras y transforma sus arquetipos, comenzará a avanzar ya volverse poderoso.

Los arquetipos y los mitos con los que vivimos

Los arquetipos como modelos de totalidad personal

Los ARQUETIPOS CONSTITUYEN una proyección universal de los pensamientos y emociones colectivas de la humanidad, llamados comúnmente el inconsciente colectivo. Nos proporcionan modelos de aquello que somos, y de aquello en lo que esperamos convertirnos. En nuestros tiempos actuales, los personajes de ficción y las celebridades representan diversos aspectos de nuestra conciencia, al mismo tiempo que nos enseñan acerca de nuestras propias cualidades internas al mostrarnos el alcance de la condición humana. Adicionalmente, la vida misma nos ofrece la oportunidad de ver nuestros propios arquetipos en acción, actuando como un espejo ante nuestro propio estado interno y mostrándonos las piedras sobresalientes que nos indican los pasos que debemos dar para avanzar en nuestro camino de autodesarrollo.

Cuando estudiamos los mitos y el folclor se observa claramente que la humanidad ha abrazado siempre un ideal de totalidad personal. Los mitos antiguos y las películas modernas como *Braveheart* (1995) nos hablan del héroe capaz de superar una serie de hazañas en la búsqueda de la totalidad espiritual y emocional, ya sea en la forma de un tesoro escondido o en la de una princesa encantada. Con frecuencia a estos buscadores se les otorga un conocimiento especial o alguna ayuda por parte de algún Sabio Anciano, de un Mago o de una Vieja Bruja.

Disfrutamos con esos cuentos que nos hablan de triunfos, éxitos y especialmente de amor; nos enseñan los tesoros de la vida, y nos ofrecen la sabiduría que necesitamos para valorar las verdaderas joyas de nuestra experiencia personal. Su mensaje implícito es que tenemos

que arriesgarnos o, de lo contrario, perderemos nuestra oportunidad en la vida. El proceso de caminar hacia delante en la vida se hace necesario durante el viaje continuado que nos abre la conciencia y el sentido de descubrimiento, otorgándonos nuevas verdades e intuiciones más profundas.

Los mitos y la cultura

En la Antigüedad los arquetipos llegaban hasta nosotros, en primer lugar, en las narraciones orales y después en los mitos registrados. Las imágenes arquetípicas reflejadas en esas historias revelaban las cualidades especiales que las personas necesitaban para florecer en sus respectivas culturas, tales como destreza para luchar y astucia. Ulises, por ejemplo, representa el arquetipo del Guerrero de sus días, que tiene que utilizar todo su ingenio y astucia a lo largo de sus viajes y aventuras. Tales mitos quedan incorporados en la cultura como formas de enseñar a la gente acerca de la sabiduría y de la virtud, así como ejemplos de enfrentarse con los desafíos de la vida.

Los relatos y los mitos revelan también el nivel de desarrollo de la sociedad. A medida que las sociedades evolucionaban, lo mismo les ocurría a los temas arquetípicos de sus relatos. En la literatura medieval, por ejemplo, la gracia y la justicia fueron los argumentos de las leyendas del Rey Arturo y sus caballeros. Leyendas tales como las de las hazañas de Percival en busca del Santo Grial (un arquetipo del ser) reflejan los altos valores espirituales que eran considerados como valiosos en esa época, mientras que la Tabla Redonda representa un arquetipo de integridad.

Los cuentos de hadas también poseen valor para una cultura porque enseñan a la gente, particularmente a los jóvenes, cualidades tales como la devoción, la virtud y el coraje. Por ejemplo, en el cuento de la Cenicienta observamos a la desdichada hija menor de una familia un tanto maltrecha cuya belleza no se permite resplandecer, siendo al mismo tiempo objeto de malos tratos y manipulaciones por parte de su madrastra y de sus celosas hermanas. Cenicienta es el arquetipo del Amante, pura de corazón e inocente. Su madre ha muerto, y su padre ha fracasado en salvarla de la crueldad de su segunda esposa.

El padre representa el aspecto negativo del arquetipo del Guerrero (el Sirviente), ya que carece del coraje para enfrentarse a lo que sabe que está mal, mientras que las hermanas tras encarnan las cualidades negativas de la envidia, la codicia y el odio. El hada madrina es el arquetipo del Mago, que transforma los objetos simples y cotidianos en artefactos mágicos para ayudar a Cenicienta a alcanzar su destino al encontrarse con el príncipe.

Se nos advierte a través de esta historia acerca de los arquetipos del bien y del mal, y acerca del papel que el destino juega en nuestras vidas. Obtenemos intuición, aun siendo niños,

sobre la cualidad perversa de los celos y de la rivalidad, y aprendemos cómo la belleza y el amor pueden prevalecer sobre los aspectos más oscuros del espíritu humano.

Aprendiendo acerca de nosotros mismos a través de cuentos y mitos

Podemos aprender acerca de nosotros mismos si nos acordamos de los que fueron los mitos y cuentos más preciados durante nuestra niñez. Ellos nos enseñaron lo que se respetaba en nuestros hogares y comunidades, y aquellos que dispararon nuestra imaginación y nos conmovieron más profundamente permanecen con frecuencia impresos en nuestras mentes. ¿Cuántos de nosotros añoran secretamente encontrar a la bella princesa, o ser rescatados por un caballero de armadura resplandeciente?

Puede que le sea de utilidad saber qué mitos han tenido influencia en su vida. Si los cuentos formaron parte de su niñez, recuerde los que le gustaban más, y de lo que haya podido incorporar de ellos en su sistema de creencias. ¿Sufrió usted con la pequeña huérfana en *The Little Match Girl* y se identificó con ella? O ¿se acordó alguna vez del *Conde de Montecristo*, creyendo que la vida podría ser una aventura maravillosa de la que siempre se puede salir, sin importar lo difícil de la situación? Igualmente asimilamos las impresiones que recibimos de la moda, las películas y la música; ya medida que integramos sus mensajes, convertimos sus ideales en parte de nuestras vidas así como de nuestro mito individual. Debido a que escribimos los guiones de nuestros propios dramas, es importante saber a qué nivel deseamos participar. ¿Deseamos comenzar como la Víctima, el Héroe o el Gurú del guión de nuestra propia vida? ¿Sobre qué roles proyectamos nuestros pensamientos y deseos? ¿Cuán brillantemente deseamos que resplandezca nuestra estrella?

Es importante estar atentos a estos guiones, porque puede que no nos estén sirviendo. Hasta hace muy poco no tuve el coraje de reconsiderar la infelicidad y el aburrimiento de mi fallecida madre, y de darme cuenta de cuán carente de realización se sintió. Su arquetipo era la Mártir, y su mito se centraba claramente sobre la princesa que nunca hallaba la felicidad. No importaba lo que poseyese, ello no era nunca suficientemente bueno; pero en tanto permaneciera como Mártir nunca podría encontrar la felicidad que tan desesperadamente ansiaba.

Se esperaba de mí que viviese el mito que las mujeres de mi familia vivieron por generaciones. Como primogénita de la hija mayor, mi papel era el de hacer felices a todos los demás, y ocuparme de que todas las cosas marcharan bien en mi familia. Para ser breve, este mito no duró demasiado. Nadie puede tratar de vivir la fantasía de otro y esperar ser feliz. Pero me llevó largo tiempo, y un verdadero trabajo, comenzar a vivir desde ese lugar dentro de mí que sentía como real.

Los arquetipos en las películas y la televisión

Los programas de televisión, las revistas y las películas tienen mucho que enseñarnos sobre los arquetipos; en el mundo de hoy los medios de comunicación son nuestro vínculo con el inconsciente colectivo, y el modo en que las personas se relacionan con los primeros revela mucho acerca de sí mismos y de sus añoranzas. Si uno de mis clientes menciona un determinado programa de televisión, le preguntaré con qué aspecto de éste se identifica. A medida que describen lo que les es atractivo o su interés en algún personaje en particular, sus respuestas me muestran con frecuencia el sentido de sus procesos arquetípicos.

Con tan fuerte estímulo visual proveniente de la televisión, las películas y la publicidad, los arquetipos de hoy en día aparecen en la forma de instauradores de imágenes y de héroes. Los arquetipos presentados en los medios contienen todo lo mejor y lo peor del afán humano, reflejando cualidades valoradas en nuestro tiempo. Es interesante comprobar que muchas de nuestras películas actuales más populares se refieren a hechos fraudulentos ya estafas; parecen reflejar, en algún nivel inconsciente, la permisividad y la codicia de nuestra sociedad, con su mensaje implícito de que es aceptable ser deshonesto con tal de no ser descubierto.

Afortunadamente, existen también muchos arquetipos positivos en los medios más populares de hoy día. Los arquetipos actuales, aunque usan ropaje moderno, encaran dilemas éticos y morales que constituyen temas universales que trascienden al tiempo ya la moda. A medida que vemos la película o leemos el relato, ya sea Rambo venciendo a su enemigo, o sir Gawain el de la leyenda del Rey Arturo, aprendemos acerca de la oposición, el coraje y la firmeza. La fascinación que la gente encuentra en las comedias de familia radica en los relatos consecutivos de situaciones de lucha por el poder y triunfos sobre la adversidad; al tiempo que sus personajes representan con frecuencia arquetipos reconocibles, incluyendo las Víctimas y los Guerreros, las Madres y las Emperatrices. El modo en que los héroes y heroínas superan sus problemas personales y forman y disuelven sus relaciones, afecta a las audiencias profundamente y, desde luego, pueden ser de utilidad por el ejemplo que ofrecen.

Recientemente, una amiga mía de mediana edad pasó por una separación matrimonial. Durante el periodo inicial de su infortunio vio en la televisión una historia de una sensibilidad maravillosa acerca de una mujer de mediana edad cuyo esposo se enamoraba de una mujer más joven. El relato de cómo se las arregló para enfrentar y superar la situación fue conmovedor y alentador, ya que mostraba a la protagonista encarando su pena y su furia, y finalmente recuperando su autoestima. Esto no sólo presentaba el arquetipo universal de un dilema sumamente antiguo que han venido enfrentando numerosas mujeres, sino que también brindaba a éstas coraje y apoyo, presentando una especie de esquema emocional de cómo manejar el propio infortunio y la desesperación y reconstruir su vida.

De esta forma, también, era una situación arquetípica, en la cual la heroína pasó del arquetipo de Víctima al del Guerrero, al encarar los retos que se le presentaron. Esto hizo

posible que mi amiga apreciara que podía surgir un resultado positivo: que podría ser capaz de sobrevivir a este contratiempo y salir intacta de ello, teniendo una vida por delante. Lo anterior constituye un ejemplo positivo de cómo aprender de un relato arquetípico.

La bidimensionalidad y la individualidad

Los arquetipos pueden reflejar los aspectos profundos de nuestra naturaleza emocional. Si les permitimos que nos muestren nuestro lado frontal y más claro, ellos nos mostrarán nuestro lado dorsal y más oscuro. Constituyen una plantilla sobre lo que es bueno y sano en nosotros, así como lo que es oscuro y neurótico en nuestras personalidades. Son, básicamente, un retrato en dos dimensiones de nuestras actitudes individuales.

Podemos apreciar esto en los mitos del bien y del mal que conocimos en la niñez, en los cuales el Héroe y el Villano son retratados estrictamente en términos de blanco y negro. Rara vez encontramos arquetipos en los matices más variables de la naturaleza humana. Como sucede con todos los modelos, los arquetipos son simplemente un mapa y nunca son el territorio. Ofrecen, en forma pura, un enfoque de los asuntos vitales que afrontamos, pero carecen del carácter multidimensional de las personas reales, y de las ilimitadas alternativas y posibilidades creativas de que disponemos.

Se ha citado a Jung diciendo que «Nunca te identifiques con tu arquetipo». Creo que quería decir que hacerlo sería menoscabar nuestra condición de humanos y nuestra individualidad. Cuando nos identificamos estrechamente con el papel que estamos desempeñando, perdemos la triple dimensionalidad de nuestro yo individual y, con ello, nuestra libertad de elección. Cuando un hombre trata de actuar demasiado al estilo Rambo a expensas de sus sentimientos, o una mujer emula a las estrellas de cine más rutilantes en detrimento de su belleza natural, perderán aquello que es la quintaesencia de sí mismos.

Está en la naturaleza de los arquetipos ser más grandes que la vida, pero no son tridimensionales, no son humanos; son la más pura esencia de la caracterización. Un arquetipo nunca le incomodará a usted; sus reacciones serán siempre predecibles. Rambo no está dispuesto a perder millones de simpatizantes por darse cuenta repentinamente de que el enemigo es simplemente una proyección externa de su estado emocional interno, que tiene por finalidad poder desarrollar su conciencia superior. No va a dejar de luchar a fin de comenzar a amar a sus semejantes. Rambo necesita su hostilidad a fin de mantener vivo el mito del Guerrero Invencible.

Los individuos, por contraste, son singulares. Somos todos un compuesto de luz y oscuridad, de lo bueno y de lo malo. Es importante evitar la identificación personal con un conjunto de arquetipos, y aceptar la propia individualidad. Los arquetipos están aquí para servir a su crecimiento y apertura de conciencia, a través de la ayuda que le puedan prestar en la

identificación de cualquier patrón que pueda estar bloqueando su propia naturaleza. No son ni nunca podrán ser lo que usted es, porque ellos no abarcan la totalidad de su personalidad.

Los arquetipos como ritos de paso

Todas las culturas han celebrado la evolución consciente del alma. De hecho, hemos creado arquetipos que reflejan las diferentes etapas de nuestro desarrollo emocional. Estos simbolizan ritos de paso hacia la totalidad y la integración. En las escuelas esotéricas de filosofía a este proceso de alcanzar la unidad se le denomina iniciación. Ocurre cuando trascendemos nuestros arquetipos actuales y avanzamos hacia niveles superiores de conciencia espiritual.

Conservamos en nosotros la posibilidad de realizar todos los arquetipos en nuestras personalidades, tanto si son dominantes como pasivos. A medida que nos desarrollamos y progresamos a lo largo del camino de la vida, podemos atraer la energía de arquetipos nuevos y superiores que emergen de la sombra de nuestra personalidad para servirnos y asistirnos en el despertar espiritual.

Por ejemplo, cuando comenzamos a crear activamente las cosas que queremos en nuestras vidas -tales como amor, salud y felicidad-, nuestro recién hallado sentido de merecimiento nos saca del arquetipo de la Víctima o del Mártir llevándonos hacia un estado más positivo, tal como el de la Emperatriz o del Guerrero. Cada proceso para trascender un arquetipo completa un ciclo de iniciación.

No podemos crecer hasta nuestro potencial más completo sin pasar a través de cada una de las etapas de desarrollo, las cuales poseen su propio arquetipo. Buscamos en estos arquetipos universales para ver lo que es norma en cada una de las etapas particulares: por ejemplo, el arquetipo del niño feliz, sin preocupaciones, es seguido por el adolescente rebelde, luego por el adulto responsable y, finalmente, por el anciano sabio y maduro. Si, por alguna razón, divergimos del papel arquetípico apropiado a nuestro estado de desarrollo, puede que necesitemos ayuda para recobrar el equilibrio.

Por ejemplo, muchos de nosotros llevamos dentro el Niño Silencioso: esa parte de nuestra psique que ha sido dañada o herida por el pasado, y que no es capaz de responder a situaciones nuevas o positivas, porque se ha quedado enganchada en los patrones del temor y de la intimidación. Pero cuando utilizamos los arquetipos como guía en el proceso de descubrir quiénes somos, nos ayudan a convertirnos en nuestro propio Sanador y Gurú. Reconociendo y alimentando nuestra "capacidad de cuidarnos y comprendernos a nosotros mismos, podemos encarnar el arquetipo de la Madre, el cual nos da la posibilidad de sanar a ese Niño Silencioso. Desprendiéndose del dolor de esta herida, lo que hubiese sido maltratado y oprimido se le permitirá sanar y crecer. Entonces podrá florecer el Niño, y podrá continuar madurando en forma creativa y espiritual.

La necesidad de avanzar

Para que podamos completar nuestro viaje, los aspectos positivos de los arquetipos requieren también ser trascendidos. Muchos de nosotros nos quedamos detenidos en ciertas etapas de nuestra vida. Por ejemplo, a fin de triunfar, un joven que se inicia en los negocios necesitará coraje, fuerza de voluntad y determinación y, posiblemente también, astucia y agresividad. En otras palabras, cultivará las cualidades del arquetipo del Guerrero, ya medida que progresa en su carrera las incorporará a su personalidad.

Podrá pasarse una buena parte de su vida en este nivel de desarrollo. Sin embargo, su arquetipo puede y debe cambiar al tiempo que madura, en la medida que encuentre amor, creatividad, autocontrol y espiritualidad. Esto sucederá fácilmente si se halla abierto a un proceso de crecimiento. Sin embargo, si se resiste al cambio y evita enfrentarse a los desafíos emocionales, puede que permanezca detenido en un nivel inferior. Puede que se case porque eso es lo que se espera de él, pero permanecerá centrado en su poder personal.

Si no llega a elegir el amor, es probable que tenga determinadas experiencias en su vida que le empujen hacia aquello a lo que se resiste. Esto podrá tomar la forma de una enfermedad, o quizá de un acontecimiento externo como un accidente de automóvil o un descalabro importante en los negocios. Cualquiera sea el detonante, esto lo volverá consciente de su necesidad de mantener relaciones más estrechas con los demás. Una vez haya elegido crecer emocionalmente, trascenderá su arquetipo de Guerrero y atraerá las cualidades de un nuevo arquetipo, el Amante, cambiando su énfasis sobre el poder a fin de volverse más amoroso. En consecuencia, podrá proseguir buscando niveles superiores de refinamiento, espiritualidad y poder, cuando incorpore el amor dentro de su vida.

De igual forma, muchas mujeres permanecen ancladas en el papel de la Madre durante un largo periodo de sus vidas. Este es un arquetipo positivo, pero llega una etapa en la que la mujer necesita trascender ese papel. En cierto momento llegará a darse cuenta de que dando demasiado a otros ella está actuando en el papel de Sirviente, o quizá en el de Mártir que culpa a otros por su insatisfacción. Puede elegir encarnar la Emperatriz mediante la valoración de su femineidad, sexualidad y placer en la vida. Puede que se traslade hacia el arquetipo del Guerrero aprendiendo cómo mantenerse por sí misma y negociar en el mundo, quizá obteniendo un empleo, asistiendo a un curso de asertividad o estudiando una carrera profesional.

Trascender estos arquetipos positivos no significa que los abandonemos. Cuando hayamos avanzado más allá de la Madre o del Guerrero, sus cualidades se hallarán todavía presentes para invocarlas cuando sean necesarias. Pero ahora se encuentran diferenciadas; esto es, somos conscientes de ellas en lugar de dejar que gobiernen nuestras vidas. Ya medida que continuamos progresando, los arquetipos cambiarán igualmente en calidad; nuestra Madre interior se desarrollará y finalmente se convertirá en la Sabia.

Es importante no saltarse etapas en este viaje. Hay muchas personas que buscan crecimiento espiritual, que pueden tener experiencias maravillosas por medio de la meditación y otras prácticas espirituales. Pero no podemos saltar desde la Víctima al Gurú y esperar permanecer en ese elevado nivel si hemos dejado de lado otros aspectos de nosotros mismos. Hasta que no hayamos trabajado nuestro camino a través de todas las etapas arquetípicas del desarrollo, la vida nos continuará presentando situaciones que nos forzarán a prestar atención a cualquier parte nuestra que necesite sanación y transformación.

Algunas veces el mismo arquetipo volverá a resurgir repetidamente. Existen muchas situaciones en las cuales me encuentro como sintiéndome desamparada, sola e incapaz de superación, y mi arquetipo de Víctima emerge repetidamente. Después de pasado algún tiempo, sin embargo, me he vuelto capaz de identificarlo a medida que aparece, y de darme cuenta de que ello se presenta siempre que niego mi propio sentido de poder. Una vez que me recuerdo que no soy una víctima, soy capaz de mantenerme por mí misma y manejar lo que sea necesario con buen humor y dignidad. Con el tiempo y la repetición me doy cuenta que puedo transformar este arquetipo y crear uno más consciente y poderoso por mí misma.

A medida que evoluciono emocional y espiritualmente, han surgido nuevos arquetipos en mi mente consciente. Esta nueva conciencia se refleja en mis actividades diarias y particularmente en mis relaciones. Esto sucede con mayor frecuencia a medida que acepto cada vez más responsabilidad por mi vida, y me permito experimentar lo que estoy sintiendo.

Proyecciones: La vida como espejo de nuestros sentimientos

Hasta que no comenzamos a observar, la mayoría de nosotros no somos completamente conscientes de qué papeles podemos estar desempeñando. Las mejores oportunidades de averiguarlo nos las ofrece la vida misma. Cada situación con la que nos enfrentamos nos muestra en qué medida estamos potenciados para mantenernos por nosotros mismos, para expresar nuestros sentimientos y, finalmente, para relacionarnos con los demás.

La vida es siempre un espejo perfecto para las actitudes que asumimos. Un ejemplo que utilizo frecuentemente es que cuando creemos que somos feos y que nadie nos ama, ese pensamiento hará que esa experiencia se manifieste. Proyectando esa realidad sobre el mundo que nos rodea, aquello que creemos se volverá verdadero. Lo opuesto es cierto también. Cuando creemos que somos bellos y merecedores de amor, creamos una confirmación de esa creencia en el mundo que nos rodea.

El grado de potenciación de que disponemos se verá reflejado en nuestras experiencias con otras personas. El arquetipo de la Víctima, por ejemplo, ve y crea enemigos en las otras personas; el arquetipo del Guerrero los verá como oponentes; el arquetipo Intuitivo percibirá

que estas personas son proyecciones de sus estados de conciencia; y el arquetipo del Gurú experimentará a cada persona como una unidad, sin separación consigo mismo.

La proyección es la externalización de nuestro estado emocional interno; nos mantiene fijos en el arquetipo por el que estamos viviendo. Este aspecto lo observo frecuentemente en las parejas casadas, cuando uno culpa al otro por toda su infelicidad, en lugar de darse cuenta que su pareja está simplemente reflejando su propio estado interior. Igualmente ocurre cuando los padres proyectan sobre sus hijos sus propias niñerías no resueltas, buscando quizá su propio escape a todo lo que les va malo, por el contrario, cuando los sobreprotegen debido a que ellos mismo no reciben suficiente amor. Dentro de la sociedad, la proyección se encuentra en la raíz del prejuicio, ya sea éste racial, religioso o sexual: esto sucede cuando un grupo de personas proyecta sobre otro todas las cualidades negativas que no desean reconocer en sí mismas.

El poseer nuestras propias proyecciones, reconociendo que, en realidad, estamos mirando a través de cristales distorsionados por las emociones propias, nos permitirá realizar los correspondientes cambios en nuestra percepción y pensamiento y nos ayudará a crecer. Una vez nos volvamos conscientes de nuestros arquetipos, podremos elegir a qué nivel de conciencia deseamos responder a las situaciones de la vida. Entonces podremos encontrar que deseamos modificar nuestro comportamiento con el fin de resonar con un nivel más profundo de comprensión y autoconciencia, y actuar de un modo apropiado a la situación.

Siempre podremos elegir apoyarnos en nuestra conciencia interna para que nos guíe en nuestro camino. A medida que realizamos el cambio en el pensamiento, avanzamos hacia nuevos arquetipos, y hacia niveles superiores de vitalidad y poder, para recibir con ello mayor fortaleza y apoyo en nuestras nuevas tareas. Las situaciones que necesitamos para avanzar se presentarán por sí mismas en nuestras vidas a medida que nos hallemos dispuestos a enfrentar nuevos desafíos desde una conciencia cada vez más profunda de quiénes somos.

Guardamos dentro de nosotros todos los arquetipos, inherentes en nuestra conciencia, y podemos elegir el arquetipo con el que deseamos vivir. Podemos vivir nuestras vidas como Víctimas, si así lo deseamos, y permanecer constantemente dependiendo del afecto del mundo exterior, o podemos potenciamos a nosotros mismos con una mayor conciencia a través del trabajo interior y el desarrollo espiritual, y vivir desde un lugar de sabiduría y maestría.

LOS ARQUETIPOS Y LOS CHAKRAS

A L PRINCIPIO, CONECTAR LOS ARQUETIPOS con las relaciones humanas y con el desarrollo emocional era sólo un concepto intelectual para mí. Pero a medida que avancé en el trabajo con la homeopatía y la terapia bioenergética, ambas modalidades de sanación que ayudan a liberar profundos bloqueos emocionales, experimenté por mí misma la estrecha conexión entre los papeles arquetípicos y las actitudes que las personas asumen en sus vidas, y los estados energéticos y emocionales que experimentan. Observé que las personas que manifestaban los arquetipos de forma más clara y poderosa tenían también estados de energía más fuertes y superiores.

Por ejemplo, desde mi propia experiencia en mi trabajo con otras personas observé que la Víctima posee muy poca energía. El Guerrero, por el contrario -una persona de negocios obsesiva con su trabajo, por ejemplo-, puede poseer una energía inagotable para el desempeño de su carrera; pero, al mismo tiempo, tener muy poca para las relaciones familiares e íntimas. Por el contrario, cuando conocí a un Gurú, un maestro espiritual, en la India, quedé profundamente impresionada por la abundancia de energía que derramaba y los contactos recíprocos tan íntimos que experimentaban todos en su presencia. No había ningún sentido de exclusión o separatividad en este nivel de conciencia, tan sólo un maravilloso sentido de pertenencia y una conexión profunda con el propio yo y con los demás. El nivel de energía era tan elevado y, sin embargo, tan profundo y centrado, que percibí algo enteramente distinto a cualquier cosa que hubiese experimentado hasta entonces.

El Gurú demostró un gran componente de conciencia derivado del arquetipo del Guerrero, y un nivel de desarrollo acerca del que, de inmediato, me propuse averiguar algo más. Capté que tenía que existir una conexión directa entre la energía de las personas y los arquetipos por los que estaban viviendo.

Cómo pueden dañarnos o sanarnos las actitudes

La relación de los arquetipos con nuestro bienestar físico o psíquico está relacionado muy estrechamente con las actitudes que tenemos acerca de nosotros mismos y de la vida. Para expresarlo en forma sencilla, la energía sigue al pensamiento. Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y aceptamos lo que somos con amor y espíritu de gracia, creamos el espacio para que sucedan cosas buenas en nuestras vidas. Cuando dejamos de amarnos, dejamos una abertura para que las experiencias negativas se interpongan en nuestro camino.

Lo que usted piensa de sí mismo no sólo afecta el modo en que se siente con relación a sí mismo: crea experiencias en su vida que corresponden a esos sentimientos. Cuando cree que

algo es verdad, sus experiencias se mantendrán en línea con su creencia. En otras palabras, sus actitudes y opiniones atraen las cosas hacia usted como un imán.

Las personas y las situaciones nos ofrecen oportunidades de experimentar lo que creemos acerca de nosotros mismos. Cada situación es un desafío y un don de nuestro Yo Superior; el referente positivo de nuestro más completo potencial para observar lo que es bueno y puro dentro de nosotros. Poseemos la capacidad de cambiar nuestras ideas acerca de nuestros pensamientos y sentimientos siempre que nos veneramos a nosotros mismos, y nos percatamos que somos realmente dignos de amor, ternura y respeto.

Un modo de reafirmarnos a nosotros mismos es mediante el examen de nuestras actitudes y, si fuese necesario, cambiando las que fuesen negativas. Cuando cambiamos nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos para volverlos más positivos y afirmativos, cambia nuestras energías nos sentimos más livianos y se nos ve y nos sentimos bien. Otras personas captan nuestra vibración y nos reafirman nuestros buenos sentimientos acerca de nosotros mismos.

Hablando francamente, la elección es nuestra y sólo nuestra, en cuanto a lo que deseamos que sea la vida y sobre lo que deseamos hacer con nuestras experiencias. Podemos aprender y crecer con cada una de las experiencias de nuestra vida, o podemos permanecer encadenados en la censura y el rechazo. Pero sea lo que fuere lo que fuere o sienta acerca de sí mismo y de los demás, se reflejará en su energía.

Este es el principio activo por el cual los arquetipos y sus centros de energía relacionados, conocidos como los chakras, funcionan en el sistema humano de energía. Siempre que tengamos problemas con un asunto determinado, tal como carencia de amor por uno mismo, esto se verá reflejado en una reducción de la energía en el chakra correspondiente, y en una necesidad de trabajar con el arquetipo relacionado.

Trabajando con los chakras ¹

Existen siete chakras principales en el sistema humano de energía, alineados a lo largo de la espina dorsal

¹ *Una información más detallada sobre los chakras se puede obtener en mi libro *Ambika's Guide to Healing and Wholeness: The Energetic Path to the Chakras and Colour*, Piatkus, 1993.*

desde la base de la columna hasta la coronilla. Se trata de vórtices de energía no anatómicos que existen en la superficie y en el interior del cuerpo físico, en lo que se denomina el nivel etérico del aura; ésta se encuentra en el exterior e interpenetra el cuerpo físico.

Su propósito es el de filtrar la energía por todo nuestro sistema, de modo que dispongamos de suficiente vitalidad para seguir viviendo. Cada uno de los siete chakras se relaciona con una glándula endocrina particular y con un órgano específico en el área cercana, supliéndolos con energía vital canalizada desde el cosmos y la Tierra. Si uno o más quedan bloqueados, la energía vital no fluirá libremente a través del sistema, y se podrían desarrollar problemas físicos en esa área.

Cada uno de ellos no sólo se relaciona con la energía de la salud del cuerpo físico, sino también con los aspectos emocionales específicos. Cada uno tiene codificado dentro de él el patrón de nuestras actitudes que bloquean la fuerza vital o que permiten el libre fluir de las mismas. Son nuestros pensamientos y actitudes, más que cualquier otra cosa, lo que bloquean o liberan el flujo de energía a través de los chakras.

El grado de energía positiva o negativa contenido dentro de cada chakra guarda correspondencia con el arquetipo que estamos viviendo en cada momento en nuestras vidas. Tanto los arquetipos como los chakras reflejan un vínculo directo entre el modo en que nos amamos a nosotros mismos, y nuestros niveles de vitalidad, responsabilidad y poder. Revelan igualmente las cualidades que poseemos las cuales refulgen a la Luz del Yo, y aquellas de las que necesitan mayor conciencia y desarrollo.

Cada chakra contiene internamente un arquetipo negativo o disfuncional, así como uno positivo y funcional. Su nivel de vitalidad, bienestar y conciencia está asociado con el arquetipo que contiene. Estos comienzan con la Víctima, la cual tiene poca vitalidad y poder y está asociada con un chakra raíz disfuncional; en el extremo superior de esta escala se halla el Gurú, el cual es ligero, libre, lleno de vitalidad y totalmente pleno de poder y está conectado con el chakra coronario.

En consecuencia, el trabajo con los chakras nos ayuda a comprender dónde se bloquea nuestra energía, mientras que el trabajo con los arquetipos nos muestra qué actitudes o aspectos emocionales necesitamos examinar a fin de proseguir con la siguiente y más elevada etapa.

Los siete chakras principales y sus emociones, y arquetipos relacionados

- 1. El chakra Raíz** está localizado en la base de la espina dorsal en la zona del cóccix. Este chakra filtra la energía que sube desde la tierra y conecta nuestras energías superiores con la realidad básica de la vida. Los aspectos emocionales que se

relacionan con este chakra giran alrededor de las necesidades esenciales para la supervivencia y de nuestro sentido de seguridad en el mundo. Esto incluye el refugio de un hogar que nos proteja, la seguridad financiera y alimento adecuado que nos sirva de nutrición. Asimismo necesitamos lazos emocionales con nuestra familia, amigos, la comunidad y el país. Este chakra se deteriora cuando perdemos contacto con la Madre Tierra; en otras palabras, cuando nos desconectamos de los más básicos niveles humanos de la existencia.

En relación con el chakra raíz se encuentra el arquetipo disfuncional de la **Víctima**, y el arquetipo funcional de la **Madre**.

2. El chakra Sacro se halla localizado en la parte inferior del abdomen, a unos 5 centímetros por debajo del ombligo y 5 centímetros hacia dentro. En la filosofía oriental, este centro es conocido como el Rara, y juega un papel importante en las artes marciales orientales como el foco central del movimiento y la coordinación.

En un nivel emocional, gobierna nuestro sentido de la abundancia, bienestar, placer y sexualidad. Es un centro que ha sido explotado en nuestra sociedad, y nadie en nuestra cultura occidental posee una perfecta función de este chakra. Una actitud básica de bienestar y de tener lo suficiente está asociados con un chakra Sacro saludable. El arquetipo disfuncional asociado con este chakra es el Mártir; el arquetipo funcional es la **Emperatriz/Emperador**.

3. El chakra del Plexo Solar está situado en la parte superior del abdomen, en la región del estómago. Energiza los órganos de la digestión y nos ayuda a sensibilizarnos con nuestro entorno. Los aspectos emocionales del Plexo Solar se focalizan sobre la valoración propia, la autoestima y el poder personal. Se halla, por lo tanto, conectado con nuestras actitudes hacia la adquisición de poder y la toma de decisiones. Cuando nos valoramos a nosotros mismos, poseemos un Plexo Solar que funciona apropiadamente. Actualmente, muchas personas se están preocupando por liberar los aspectos del poder disfuncional que afectan a este chakra.

El **Sirviente** es el arquetipo disfuncional de este chakra, mientras que el **Guerrero** es el funcional.

4. El chakra del Corazón está situado en el centro del pecho por encima del corazón físico. Se relaciona, desde luego, con el amor y el gozo. El funcionamiento saludable de este chakra nos permite formar lazos de amor con las personas del mundo que nos rodea y acercamos a los demás. Las personas de corazón abierto son una bendición en cualquier familia o comunidad; ellos nos enseñan acerca del amor y la amabilidad, y sobre cómo perdonamos a nosotros mismos ya otros por cualquier carencia de amor o cariño.

El arquetipo disfuncional del chakra del corazón es el **Actor/Actriz**, y el arquetipo funcional es el **Amante**.

- 5. El chakra de la Garganta** está localizado en la garganta, lugar donde actúa como puente entre nuestra mente y nuestro corazón. Es el centro de la comunicación, de la creatividad, de la autoexpresión, del poder de voluntad y de la verdad; su propósito es permitir una clara y efectiva comunicación, y acrecentar nuestro espíritu creativo. Cuando somos capaces de expresar nuestros sentimientos clara y honestamente, el centro de la garganta se halla abierto y nos sentimos vivos y expresivos. Si, por cualquier razón, nos quedamos bloqueados al expresarnos, este centro se congestiona. Esta circunstancia puede conducir a problemas de salud relacionados con la garganta, boca y zona de los senos frontales. El arquetipo disfuncional de este centro es el **Niño Silencioso**, y el funcional es el **Comunicador**.
- 6. El chakra del Entrecejo** está situado en la frente, entre las cejas. Gobierna nuestra capacidad de pensar y discernir, de utilizar la intuición y la imaginación y de derivar sabiduría a partir de las experiencias de nuestra vida. Se le conoce también como el centro de control, porque son los pensamientos y las actitudes las que nos capacitan para cambiar nuestras percepciones e ideas acerca de cómo es la vida, o sobre cómo creemos que sea. Cuando reflexionamos positivamente sobre la vida, comenzamos a construir una vida espiritual fuerte. El arquetipo disfuncional del chakra del entrecejo es el **Intelectual**, y el arquetipo funcional es el **Sabio**.
- 7. El chakra Coronario** se halla propiamente en la coronilla, y nos vincula con la belleza, el refinamiento y nuestra naturaleza espiritual. Canaliza la energía que proviene de los cielos hacia el cuerpo físico, iniciando el proceso del flujo descendente de la energía que fija el espíritu en el cuerpo. Este chakra crece y se desarrolla a medida que maduramos, y nos abre a la Fuente que existe en nuestro interior. El arquetipo disfuncional de este centro es el **Egotista**, y el funcional es el **Gurú**.

Cómo afectan los chakras la salud y la felicidad

Los chakras son conductores de energía; los chakras sanos permiten que la energía fluya libremente a través de nuestro cuerpo físico y emocional y por nuestro sistema energético. El flujo de energía vital puede ser detenido, sin embargo, por la negatividad y, con frecuencia, por los patrones de pensamiento negativo que hemos heredado de nuestras familias, y hemos absorbido de la escuela, la iglesia, la sociedad y los medios.

En la medicina china se dice que heredamos nuestra fuerza vital de ambos padres. Algunas veces una visión de la vida o una actitud se halla profundamente enraizada en la historia de la familia, y, a fin de crecer y vivir creativamente, puede que nos veamos forzados a traer a

nuestra propia conciencia la ira inexpressada, el temor al infortunio que impidieron a nuestros padres vivir sus vidas con plenitud.

A medida que desarrollamos nuestra conciencia, lo que pueda haberse visto 'como una actitud aceptable en la familia se convierte en algo que ya no es viable. Cuando nos hallamos bloqueados emocionalmente por estas actitudes antiguas, el flujo de energía en los chakras se enlentece e inhibe nuestra vitalidad física. Si estos bloqueos no son liberados por medio de alguna forma de expresión física o emocional, pueden llegar a obstaculizar el flujo vital tan severamente que nos enfermamos o quedamos desequilibrados.

Como hemos visto, los arquetipos, que están sumamente vinculados a los chakras, son una colección de actitudes e ideas que, a su vez, tienen también una relación directa con nuestros niveles de salud y de bienestar. Nuestro estado de felicidad y salud es, por lo tanto, dependiente de nuestro pensamiento, de cuán positivos somos, y de nuestra capacidad y disposición para descargar la energía bloqueada.

En el capítulo 1 examinamos el ejemplo de un joven que se iniciaba en el mundo de los negocios. En términos de los chakras, ya fin de cultivar las cualidades del arquetipo del Guerrero, esta energía vital será enfocada en su Plexo Solar, el centro del poder personal. Si se le presentan problemas en el desarrollo del sentido del poder, integridad y autovaloración, puede desarrollar problemas de salud es esta zona, quizá en el hígado, estómago e intestino delgado. En una etapa posterior, el hombre de negocios que se resiste a desarrollar su capacidad de amar, que se focaliza en el centro del corazón, se puede ver sufriendo de problemas en la zona del chakra del Corazón.

Existe una clara evidencia de que la energía cambia cuando modificamos nuestras actitudes. Cuanto más comprensivos y amorosos somos con nosotros mismos y con nuestras vidas, tanto más rápidamente se abre nuestra energía y comienza a fluir. Cuando los patrones positivos en nuestras mentes reemplazan a los gastados patrones negativos, entonces nuestra energía puede cambiar hacia un nivel más liviano y libre, expresado en un sentimiento de libertad, gozo y tranquilidad. Cuando comenzamos a aceptarnos a nosotros mismos nos sentimos mejor acerca de todo lo demás, y somos más felices y saludables.

Un modo de poder averiguar que la energía bloqueada nos está impidiendo la felicidad es comprobar que, aun cuando nos hallamos en una situación que ofrece todo el potencial para la diversión y la felicidad, nos damos cuenta, sin embargo, que nos sentimos temerosos, bloqueados o críticos. En ese caso estamos experimentando nuestras propias limitaciones y respuestas negativas. Examinando nuestra respuesta emocional podremos identificar qué chakra está bloqueado y qué arquetipo es el que tenemos vigente. Entonces tenemos la opción de iniciar el proceso de sanación. En lugar de originar daños adicionales cayendo en la rutina de castigarnos y juzgarnos a nosotros mismos, podemos centrarnos en el amor, el calor, la gentileza y la comprensión de esas partes heridas que hay en nosotros.

Eligiendo el amor y las actitudes positivas

Somos nosotros los responsables de elegir el nivel de conciencia que deseamos. Existe ciertamente más gozo y serenidad cuando vivimos desde la más elevada intencionalidad de ser lo que podemos ser, y amar a los demás como deseamos que ellos nos amen. Pero, para alcanzar este estado, todos arrastramos viejos patrones que bloquean nuestro bienestar y que necesitan ser modificados. El crecimiento personal y el desarrollo espiritual se centra en la capacidad para atravesar esos impedimentos.

Quienes optan por no observarse a sí mismos, y despojarse de sus proyecciones y culpabilidades negativas, son una calamidad para sí mismos y para aquellos que les rodean. Realmente no existe nada tan descorazonador y frustrante que observar a los amigos y seres queridos actuar de acuerdo con los viejos y gastados juegos una y otra vez. Por la misma razón, las personas que están trabajando sobre sí mismos, sea cual fuere el nivel de conciencia en que se encuentran, constituyen un gozo y un impulso alentador para los que los rodean porque están asumiendo responsabilidades por lo que son, y hacen un esfuerzo real por sus vidas para trabajar y encontrar felicidad por sí mismos.

La vida, si así lo elegimos, nos brinda siempre la oportunidad de confiar en nuestro más elevado bien y en nuestro mayor gozo. Cada situación en que nos hallamos, tanto si ésta involucra una relación personal o de trabajo, nos demanda que confiemos en nosotros mismos y desechemos nuestra negatividad. Esto puede volverse momentáneamente incómodo y hasta doloroso, pero finalmente nos servirá para percibir nuestros sentimientos y desechar los impedimentos para nuestro gozo y vitalidad.

Cuando nos amamos a nosotros mismos, y perdonamos y bendecimos a los demás, estamos abiertos al encanto, al gozo ya la serenidad en nuestras vidas; todo fluye mejor. El grado hasta el cual nos valoramos y en el que somos capaces de expresar nuestros sentimientos refleja un arquetipo más desarrollado y un nivel superior de bienestar y felicidad. Aprendemos a discernir lo que es bueno y correcto para nosotros.

Si desea crecer sobre la base de sus experiencias, observe cómo se siente y preste atención a sus acciones, a su comportamiento ya sus sueños: éstos son los mejores indicadores de sus actitudes y sentimientos más íntimos. Son el reflejo de sus creencias básicas acerca de usted mismo y de su vida. Le ayudarán a observar dónde y de qué modo está usted estancado. Si está dispuesto a realizar algún trabajo sobre sí, puede comenzar por liberarse de actitudes inapropiadas a fin de poder vivir su vida felizmente y desde las profundidades de su verdadero yo.

El resto de este libro está dedicado a mostrarle detenidamente cada chakra y sus arquetipos relacionados, tanto los negativos como los positivos. Al sanar nuestro estado energético, transformamos nuestros arquetipos y entramos más en sintonía con las fuerzas universales

que se mueven a través de nosotros, enriqueciendo nuestras vidas y permitiéndonos ser los espíritus creativos que realmente somos.

Cómo utilizar este libro

Los siete capítulos siguientes lo llevarán en un viaje a través de los chakras y sus arquetipos relacionados, tanto los positivos como los negativos. Le sugiero que los vaya examinando uno a uno en orden, utilizándolos como piedras sobresalientes para su crecimiento y desarrollo espiritual. A medida que asciende por la escalera de la conciencia y asume más responsabilidad por sí mismo, descubrirá que va poseyendo mucho más energía y vitalidad, así como un sentido mucho más profundo de autopotenciación.

Cada capítulo describe un chakra particular, y sus arquetipos positivos y negativos asociados, en unión de dos estudios de casos, basados en personas con las que he trabajado, que ilustran los tipos de situación que las personas afrontan a medida que viven de acuerdo a sus respectivos arquetipos.

Luego prosigo presentando ejercicios que le ayudarán a liberarse de antiguos patrones arquetípicos. Incluyo también una meditación, con la intención de alentar la paz y la aceptación, que podrá ser de ayuda para desechar cualquier temor que pueda surgir como consecuencia de la observación de aspectos de sí mismo con los que no se siente cómodo.

A esto le sigue una serie de afirmaciones para focalizar su mente y sentimientos de un modo positivo. Las afirmaciones son útiles para enfocar su intención acerca de lo que necesita en su vida. Le ayudarán a liberar cualquier patrón negativo que pueda tener asociado con el arquetipo.

Trabajando con los chakras de este modo, tendrá la oportunidad de sanar cualquier arquetipo negativo, el cual representa las áreas en las que pueda hallarse atascado en su vida o en sus emociones. Cuando todo esto sea sanado, podrá experimentar el aspecto positivo del arquetipo y la vitalidad y el poder que ello conlleva, ya partir de allí proseguir hacia la nueva etapa.

Tenga presente que llevamos dentro de nuestra psique los componentes de todos los arquetipos, y nadie está totalmente centrado en un único aspecto de un arquetipo. A medida que estudie cada capítulo, podrá hallar que usted posee tanto el aspecto negativo como el positivo de un arquetipo particular. Si siente que se encuentra atascado en un arquetipo negativo, tal como el del Mártir, es posible que también tenga muchos componentes de su opuesto, el Emperador/ Emperatriz. Al estudiar cada capítulo, se irá capacitando para descubrir lo positivo que hay en usted, así como para liberarse de lo negativo.

El trabajo con los arquetipos puede ser tan divertido o tan serio como lo desee. Se trata, en verdad, de una oportunidad de medir su propio grado de vitalidad, responsabilidad y potencial. Es únicamente su conciencia lo que lo elevará a la luz de los arquetipos más positivos.

Al ser amable y gentil consigo mismo podrá evitar caer tanto en el enjuiciamiento como en el criticismo. La autoaceptación y el amor son fundamentales para su crecimiento. Todos estamos aprendiendo a desarrollar e integrar nuestras experiencias vitales en un modo que fortalezca nuestros espíritus y nos mantenga firmes a través de dificultades y desafíos. Esto constituye un medio de erradicar viejos patrones de comportamiento negativos que lo han limitado en el pasado. Tómese un tiempo para recorrer los arquetipos y, sobre todo, disfrute con ello.