

LOS CHAKRAS Y LOS ARQUETIPOS

Un viaje hacia el autodescubrimiento y la transformación

AMBIKA WAUTERS

Se trata de una obra que conjunta la teoría de Jung, sobre el inconciente colectivo con la medicina oriental, donde se describen centros energéticos que están relacionados con glándulas endócrinas del organismo, a la vez que con estados emocionales.

La autora, en su experiencia como terapeuta, emplea la concepción de los arquetipos por representar un patrón fijo particular del comportamiento humano y que reflejan aspectos del inconciente. Estos patrones pueden ser positivos o negativos según se mencionan en la siguiente tabla, y en caso de estos últimos son perjudiciales en cuanto que no permiten fluir la energía y se estanca el desarrollo personal.

Chakra	Arquetipo		Aspectos Emocionales
	Positivo	Negativo	
Base	Madre	Víctima	La base del ser
Sacro	Emperatriz/ Emperador	Mártir	Placer y bienestar
Plexo solar	Guerrero	Sirviente	Poder y autodesarrollo
Corazón	Amante	Actor	Amor
Garganta	Comunicador	Niño silencioso	Comunicación efectiva
Entrecejo	Intuitivo	Intelectual	Uso de la información para la felicidad y la salud
Coronario	Guru	Egoísta	La más alta conciencia espiritual

Los humanos poseemos pensamientos y emociones colectivos, cualidades internas que se reflejan claramente en los mitos, cuentos y enseñanzas; todo lo cual influye para la forma en que desarrollamos nuestra personalidad.

Los medios de comunicación se encargan de afianzar ciertos comportamientos y cuando alguien actúa tratando de igualar ciertos modelos, entonces deja de ser sí

mismo.

Si bien, somos una mezcla de lo bueno y lo malo, ciertos arquetipos permiten la apertura de conciencia para avanzar en el plano espiritual. Cuando se trasciende, no se precisa dejar atrás las cualidades propias de un arquetipo, antes bien, al estar conscientes de ellas, se asume el control.

El avance a través de las etapas arquetípicas del desarrollo, se trata de una progresión donde las experiencias de vida permiten analizar los estados que deben ser sanados y transformados.

Para comenzar, se debe estar consciente de los papeles que se han venido desempeñando y considerar que todo lo que creemos se vuelve realidad. Por ejemplo, si creemos que tenemos enemigos; los tendremos. También hay que analizar las proyecciones que hacemos, y esto consiste en darse cuenta que las cualidades negativas que observamos en otros, han de reconocerse en sí mismo.

A través de la autoconciencia, se avanza hacia nuevos arquetipos. Y tras enfrentar los desafíos, se puede elegir con qué arquetipo se desea vivir. En ese avance, importa desbloquear los centros energéticos (chakras), que se hallen congestionados como consecuencia de estados emocionales que nos dañan física y psicológicamente.

Se requiere reconocer que las actitudes y opiniones hacia sí mismo, atraen los sucesos, según sean positivos o negativos. La elección de buenos sentimientos acerca nosotros mismos, determina la transición hacia mejores estados emocionales.

Los chakras son centros de energía alineados a lo largo de la espina dorsal. Se encargan de filtrar la energía para todos nuestros sistemas y se relacionan en particular con un órgano específico y una glándula endócrina. Si la energía se encuentra bloqueada en uno de los chakras, no podrá fluir como es debido y se pueden desarrollar problemas físicos.

Siendo que los aspectos emocionales están en relación directa con dichos bloqueos energéticos, se pueden tener disfunciones que corresponden a ciertos arquetipos; considerándolos a estos como las actitudes, pensamientos, primordialmente.

Cada chakra se relaciona con un arquetipo negativo *disfuncional* y uno positivo *funcional*. Para trascender del primero al segundo se debe desarrollar la conciencia y reconocer las actitudes, pensamientos y sentimientos que han obstaculizado el flujo de energía tanto como para llegar a enfermarnos o desequilibrarnos.

Así entonces, los arquetipos también tienen una relación directa con nuestros niveles de salud y bienestar, de felicidad y autorrealización. Cuando se logra

desarrollar el arquetipo funcional, la energía cambia. La elección de actitudes positivas, despojándose de la culpa y valorando lo que somos; a veces se dificulta porque están muy arraigadas las creencias y la historia familiar. Sin embargo, es posible sanar cualquier arquetipo negativo.

La autoaceptación y el amor, son fundamentales para el crecimiento. Y en esta obra se utilizan diversas estrategias para comprender cómo favorecer la transición:

- Reconocer las características de cada arquetipo.
- Descripción de la mentalidad que permite el cambio de arquetipo.
- Reconocer el mito donde se encuentra arraigado y/o justificado.
- Meditación, para reconocer la forma en que se ha aceptado el arquetipo en nuestra vida.
- Elección de colores como fijaciones mentales para determinados sentimientos. Elección de pensamientos positivos.
- Elección de actividades que dan vitalidad a medida que se trasciende a un arquetipo positivo.
- Ejercicios de programación neurolingüística, para potenciar el arquetipo sanador.
- Relato de casos, para mejor comprensión de cada arquetipo.

Chakra Raíz

Tiene como función fijar el espíritu en el mundo material.

Su arquetipo disfuncional es la víctima, que se siente a merced de fuerzas externas. Se trata de personas vulnerables, enfermizas, que no controlan su ira, resentimiento o frustración. No tienen poder personal y viven como si se tratara de una continua prueba donde las circunstancias de la vida fueran responsables de sus males. Para dejar de ser víctima, hace falta replantearse la vida y asumir la responsabilidad por lo que se es y lo que se siente.

El arquetipo funcional es la Madre, donde se desarrolla la capacidad de amarnos a nosotros mismos y se deja de proyectar las necesidades sobre el mundo que nos rodea. Es la Madre quien nos permite sanar cuando alguien nos hiere, estar concientes de lo que se necesita para conservar el equilibrio y la armonía en nuestras vidas; asegurándose de que estamos bien cuidados y somos amados.

Chakra Sacro

Tiene como función, el placer, bienestar, sexualidad y abundancia.

Su arquetipo disfuncional es el Mártir, quien renuncia a la responsabilidad por su bienestar, se despoja de su derecho a la plenitud, deja que su energía se disipe y aunque asume mayor responsabilidad por sí mismo que la Víctima, no alcanza a

tener un fuerte sentido de sí mismo. No se siente con derecho a la felicidad, renuncia a sus sueños por la felicidad de algún otro y lo peor es que llega a imponer a aquellos por quienes se ha sacrificado, que en deuda deben sacrificarse también.

Cuando se desecha la conciencia de Mártir, se puede avanzar hacia el arquetipo de Emperatriz/Emperador. Como éste se siente bien respecto de sí mismo, entonces disfruta de la vida, es habilidoso, capaz y creativo. Le gusta el bienestar, aprecia lo material de la vida, no se priva de nada, se preocupa por su salud y aunque no posee un mundo interior profundamente desarrollado, es muy despierto y feliz.

Chakra del Plexo Solar

Tiene como función la autoestima y la autovaloración.

Se trata de un chakra importante porque controla la entrada y salida de energía que se genera en nuestro intercambio con otros. Permite sentirnos autorrespetados, decisivos, confiados, con relaciones sanas y con un fuerte sentimiento de quienes somos.

El arquetipo disfuncional es el sirviente, que se considera a sí mismo menospreciado y necesita del reconocimiento de otros para saber que vale. Demanda amor de quien menos está dispuesto a dárselo. Siente que no está recibiendo lo que desea y hace responsables a los demás de su infelicidad. Es fácil de manipular y suele padecer enfermedades nerviosas, así como úlceras, dificultades digestivas y migrañas. Como puede ser más fácil servir a los demás que responsabilizarse por lo que se desea en la vida, lo que hace falta es reconocer que no se necesita sufrir y que con simplemente amarse y respetarse, se tiene todo para ser feliz.

El arquetipo funcional es el guerrero. Cuando somos héroes en nuestras propias vidas. Se trata del arquetipo más fuerte, con autoconfianza, autovaloración y poder personal. Es asertivo, inteligente y consciente, libre de imposiciones o restricciones, acepta desafíos y se halla en la búsqueda de hacer el bien. Cree en sí mismo, es optimista, entusiasta, le gustan los retos y se esfuerza siempre por encontrarle un sentido a la vida. Su limitación espiritual es creer que el triunfo es resultado de su propio hacer así que piensa que es el único responsable de todo lo que sucede en su vida. Llega por tanto a sentirse arrogante pero es muy bueno para recuperarnos de las heridas, mantenernos con firmeza y necesario en nuestro camino hacia el amor.

Chakra del Corazón

Nos permite envolver nuestra vida con la radiación del amor, la alegría, la unidad y la gentileza.

Nacemos con el corazón abierto pero no es seguro mantenerse así, vulnerables a la realidad cruda y a la negatividad y temor de las demás personas. Hambrientos de amor, se pueden ocultar sentimientos y llenar el vacío con lo más absurdo: drogas, sexo, comida.

El arquetipo disfuncional es el Actor/Actriz, que no saben amar de verdad sino que buscan poder y dominación. No alcanzan una intimidad verdadera porque mantienen temores y negatividad para ser amado por otro. Nunca se muestran vulnerables y el amor se vuelve un ejercicio mental. Como tienen viejas heridas temen amar, así que antes de resultar dañado, hieren a quienes confunden su encanto con amor; sin embargo temen quedarse solos. Necesitan ser amados pero se aterrorizan ante la posibilidad y para no quedar expuestos, mantienen sus defensas. Peligran a quedarse atascados en un abismo de emociones y por tanto se requiere evitar la confusión de necesidad, dependencia, gratitud, con amor.

El arquetipo funcional, el Amante, asume el riesgo de ser vulnerable, exponer su dolor y ser merecedor de amor tal y como es. Opta por el amor y éste halla su camino porque es energía que alimenta y llena de gozo. Se trata de personas libres de espíritu, generosas y felices con la vida. Siempre afirmativas, entregadas, con capacidad de crear alegría y para hacer que una situación difícil, parezca fácil. Para desarrollarle se hace necesario perdonar, olvidar y permitir que la luz interior brille. Hay que reconocer que debe desecharse el dolor del pasado para quedar libre de él. Y como el corazón es un órgano que se comporta como receptor emocional para el amor en nuestra vida, reclama también un estilo saludable y equilibrado de vivir.

Chakra de la Garganta

Tiene como función primaria: la verdad, la comunicación, la integridad, la fuerza de voluntad y la creatividad.

Es un chakra muy vulnerable y sirve como puente entre los sentimientos del corazón y los pensamientos del chakra del entrecejo. Su arquetipo disfuncional es conocido como El Niño Silencioso, y se trata de aquellos que permanecieron cerrados para no revelar su dolor y tristeza. Aprendieron a sentirse a salvo en silencio y tal vez para amortiguar sus sentimientos se han refugiado en drogas, tabaco, alcohol o comida. La fuerza vital se encuentra suprimida y se comprimen sus centros de energía. Ahoga las lágrimas, se siente carente de importancia, vive proyectando que nadie le ama o escucha y llega a desarrollar problemas físicos en la garganta. En algunos casos, se trata de personas creativas que expresan su energía a través del arte. Pero en cualquiera, para sanar se requiere coraje para sacar el dolor y aprender a comunicarse.

El hecho es de que se nos enseña a callar como sinónimo de obediencia, también como se nos enseñó a no expresarnos y como la fuerza de voluntad se halla muy debilitada, entonces para desarrollar el arquetipo funcional: el Comunicador; hace

falta disipar la energía negativa para hacer que fluya más de lo bueno.

En el Comunicador, las personas asumen la responsabilidad por lo que dicen y por cómo lo dicen. No murmuran, no critican ni hieren a través de las palabras. Son íntegros y buscan las palabras adecuadas. Supera toda negatividad porque es directo y positivo, imprime energía y vitalidad a su comunicación y siempre ofrece la oportunidad a quien le escucha de tomar sus opciones. No necesariamente habla de cosas serias o intensas, simplemente habla con la verdad y llega a ser muy divertido.

Chakra del Entrecejo

Se encarga de la sabiduría, conocimiento, intuición, discernimiento e imaginación. Es el centro de control del cuerpo, logra el bienestar físico, emocional y mental. Es el centro del pensamiento, el asiento de la psique y dones artísticos.

El arquetipo disfuncional es el Intelectual, quien utiliza su hemisferio cerebral izquierdo generando planes, con preocupaciones y excesivos cálculos. Suprime sus sentimientos. Su mente está seca, restringe su capacidad de gozo y para no oír su voz interior se pasa confiando sólo en información de fuentes secundarias, se ajusta a patrones antiguos y familiares para no tener dudas ni confusión. Racionaliza, teoriza, intelectualiza. Se atasca en sus conceptos así como se estanca su energía porque está perdiéndose de la mitad de la vida.

Por lo tanto, para alcanzar el verdadero equilibrio, se debe reconocer lo desconocido, lo espontáneo y buscar la calidez de las relaciones interpersonales, buscar el placer, sentir, intuir e imaginar. Permitirse cometer errores y enfrentar la vida con coraje.

El arquetipo funcional es el Intuitivo. Posee visión interior o clarividencia, confía en su conocimiento interno como su guía y protección. Tiene confianza y amor por la vida, sirve a los demás con su percepción. Confía también en que las experiencias por más duras que parezcan, llevan a buen fin. A medida que aumenta la sensibilidad, también se es más capaz de superar los acontecimientos. Puede ser un excelente terapeuta, sanador o artista. Otras cualidades del intuitivo es ser responsable y honrado profundamente.

Todos poseemos la capacidad de abrir la mente y desarrollar al intuitivo. Hace falta amarnos y respetarnos. Todos tenemos intuición, sólo que estamos limitados por ciertos hábitos, condiciones y reglas; por la creencia de que sólo somos testigos de cuanto pasa.

Chakra Coronario

Tiene como función, la belleza, espiritualidad, conexión con el origen divino. Canaliza la energía del llamado Yo Superior y nos abraza dentro de su luz

sanadora y protectora. En este sitio existe siempre alegría y paz.

El arquetipo disfuncional es El egoísta que puede describirse como orgulloso, arrogante y lleno de importancia de sí. Es una forma de estancarse en el nivel de autogratificación, como un ego falso. Se cree responsable de sus logros personales y en esto es completamente opuesto al arquetipo de Víctima. No puede ser humilde o pedir ayuda aunque la necesite. Centra sus capacidades en el cerebro izquierdo y se ve perfecto ante los demás, de modo que se aísla. Aun cuando llegue a desarrollar la intuición no reconoce que dentro de nosotros existe una fuerza superior, de modo que no abre su lado espiritual y en eso está limitado a su crecimiento. Se siente omnipotente, de modo que nunca pide ayuda espiritual.

Avanzar hacia el arquetipo funcional, requiere reconocer que las ideas impuestas por nuestra cultura están basadas en la noción de que se puede ser mejor o peor que otros y que la raza, el dinero o la educación hacen la diferencia. Esto sólo ayuda a mantener el ego. Por lo tanto, se debe tener la conciencia de que todos somos parte de la vida y que debemos dar amor y respeto a los demás; ofrecer nuestro apoyo y bendiciones a toda la humanidad.

El arquetipo funcional, el Guru es el nivel más elevado de responsabilidad, vitalidad y fuerza. Está conectado con la alegría y la bendición del espíritu, representa la maestría en el plano espiritual, encarna la esencia del amor y la percepción. Sólo existe unidad, aceptación y amor del yo, sabe que es el origen de toda su experiencia y acepta la responsabilidad por cada aspecto de su vida, sabe que todo sirve para ayudar a desarrollarnos como seres espirituales.

En las tribus, los sabios han poseído el conocimiento de que el espíritu está contenido dentro de todos los seres vivos y han canalizado esta fuerza en sanaciones. El Guru posee salud, serenidad y estabilidad; la maestría en cada plano. No intenta poseer poder exterior ni intervenir en la vida de nadie. Sabe que la negatividad es temor expresado y se ha despojado de ella; es la trascendencia en la forma más pura.

El Guru no da respuestas a todas nuestras preguntas, sólo nos puede ayudar a experimentar nuestro yo, para que encontremos lo que buscamos. Sólo pedirá que se respete y honre a sí mismo profundamente; creará la atmósfera para que esto ocurra y le dará libertad para que opte por ser aquello que es, su Yo. Entonces se tendrá acceso a una fuerza y vitalidad que permiten hacer cualquier cosa.