

**Universidad Católica del Uruguay**



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**Posgrado de Especialización Académica  
en Psicología Analítica**

**MEMORIA FINAL**

*“Yoga e Individuación: bases teóricas para una  
psicoterapia breve por la transformación de la energía vital”*

Estudiante:

**Lic. en Psicología María Elena García**

Tutora:

**Prof. Lic. María Pía Ciasullo  
Analista Junguiana**

**Marzo de 2015**

**Montevideo, Uruguay**



## **Dedicado a mi querido Maestro Choa Kok Sui -**

*Con gratitud por este instrumento de desarrollo espiritual que es la Sanación Pránica, a través del servicio de aliviar el dolor de los seres sensibles.*

*“Lo que aquí nos ocupa no es cuestión de fe sino de experiencia. La experiencia religiosa es absoluta. Sobre ella no se puede discutir. Lo único que podemos decir es que nosotros no hemos tenido jamás una experiencia semejante; a lo que nuestro oponente replicará: ‘lo siento por usted, yo sí’ poniendo fin a la discusión. Lo que el mundo piense de la experiencia religiosa es indiferente; el que ha pasado por ella posee el inmenso tesoro de una cosa que se convirtió para él en la fuente de una vida, un sentido y una belleza que confirieron un nuevo esplendor al mundo y a sus semejantes. Desde entonces disfruta de una pístis y de paz. ¿Con permiso de qué criterios diremos que su vida carece de legitimidad, que una experiencia como esa no es más que una ilusión? ¿Existe realmente alguna verdad sobre las últimas cosas que sea mejor que la que ayuda a uno a vivir? Esta es la razón por la que presto una cuidadosa atención a los símbolos creados por el inconsciente. Son la única cosa capaz de convencer al espíritu crítico del hombre moderno...*

*Nadie puede saber lo que son las cosas últimas. Por ello hemos de aceptarlas tal como las experimentamos. Y si una de esas experiencias nos ayuda a vivir y a compartir con aquellos a los que amamos una vida más sana, más hermosa, más íntegra y más plena, con toda tranquilidad podemos decir ‘El Señor ha derramado su gracia sobre mí’... La aventura espiritual de nuestro tiempo consiste en que la experiencia humana ha sido entregada a merced de lo indefinido e indefinible.”*

*Jung, C.G., “Psicología y Religión” (2008, pp. 117-119)*

*“Llegará el día en que la ciencia avanzará tremendamente no debido a mejores instrumentos para descubrir cosas sino porque unos pocos tendrán el dominio de grandes poderes espirituales que actualmente se usan solo en forma excepcional. Dentro de unos pocos siglos, el arte de la curación espiritual se irá desarrollando cada vez más y se usará universalmente.”*

*--Gustav Stromberg, Astrónomo, en “La visión de un científico sobre el hombre, la mente y el universo”, Mt. Wilson, California, citado en Choa, 2006*

### **AGRADECIMIENTOS**

*A mi tutora, la Analista Junguiana Prof. Lic. Pia Ciasullo, y al Prof. Dr. Demian Díaz, mi Analista, por haber acompañado este proyecto integrativo con entusiasmo, apertura mental y – sobre todo—de corazón.*

*Al Dr. Mario E. Saiz, Director de este Posgrado, por hacer accesible en Uruguay la sabiduría de la obra de C.G. Jung y demás contribuyentes de la Psicología Analítica.*

*A todos los compañeros y profesores de este Posgrado por el crecimiento personal que surgió de la riqueza de sus aportes en los catorce seminarios que compartimos.*

*A Sonu Shamdasani, por la titánica obra de edición de dos de los libros clave para la realización de esta Memoria: el “Libro Rojo” y el libro “La Psicología del Kundalini Yoga”, ambos obra de C.G. Jung*

## Resumen

Esta Memoria apunta a describir y comparar los puntos en común entre la Psicología Analítica y la Sanación Pránica (Pranic Healing<sup>sm</sup>) de M. Choa Kok Sui. Partiendo de la exposición realizada por C.G. Jung en sus seminarios de 1932 sobre la Psicología del Kundalini Yoga, se describen las funciones psicológicas de los vórtices de energía vital conocidos por el nombre sánscrito de “*chakras*”. Estas funciones se amplifican con las descritas por Choa Kok Sui en Sanación Pránica<sup>sm</sup>. Esta disciplina de curación, que favorece el flujo de la energía vital, aporta un cuerpo teórico organizado científicamente, con técnicas sistematizadas replicables y con resultados predecibles. Se puede usar para promover intervenciones breves y eficaces que complementen el trabajo analítico en profundidad a largo plazo. Se pudo establecer un posible paralelismo entre las funciones de los chakras y las funciones-actitudes de la conciencia que deben desarrollarse en el proceso de individuación, descritas en la Teoría de la Personalidad de C.G. Jung y colaboradores. Este aporte teórico puede servir de base a investigaciones futuras de técnicas basadas en la reconversión de la energía vital para promover la autorregulación emocional y la mejora de capacidades cognitivas (por ejemplo, el Yoga del Supercerebro).

**Palabras clave:** actitudes de la conciencia – autorregulación emocional – desarrollo cognitivo – funciones de la conciencia – Individuación – Psicología Energética — Sanación Pránica – Yoga del Supercerebro – Yoga

## Abstract

This paper aims to describe and compare the mutualities between Analytical Psychology and M. Choa Kok Sui's Pranic Healing<sup>sm</sup>. It takes the theory on the psychological functions of the life energy vortexes called *chakras* in Sanscrit, proposed by C.G. Jung in his conferences of 1932 on the Psychology of Kundalini Yoga. These functions are amplified by those described by Choa Kok Sui in Pranic Healing, a modern discipline of energy healing that provides a body of knowledge that is scientifically organized, with systematic and replicable techniques that yield predictable results. This could enable brief and effective interventions that may complement long-term analysis. This study could determine a potential relationship between the functions of the chakras and the cognitive function-attitudes that are developed throughout the individuation process, described in the Theory of Personality proposed by C.G. Jung et al. This theoretical contribution may lay the groundwork for future research based on techniques that reconvert life energy to promote emotional self-regulation and an improvement of cognitive capabilities (e.g. Superbrain Yoga).

**Key words:** cognitive attitudes – cognitive development – cognitive functions – emotional self-regulation – Energy Psychology – Individuation – Superbrain Yoga - Yoga

# INDICE

<b>Abstract</b> .....	4
<b>Introducción</b>	
Relevancia del tema .....	6
Motivación para elegir el tema .....	8
Antecedentes .....	9
Objetivos .....	11
Marco Teórico y Metodología .....	12
Resumen de los capítulos .....	13
<b>Capítulo 1: YOGA E INDIVIDUACIÓN – CONCEPTOS</b>	
1.1 La colaboración Oriente-Occidente en la promoción de la salud.....	14
1.2 ¿Qué entendemos por Yoga? .....	16
1.3 ¿Qué es el proceso de Individuación? .....	18
1.4 Síntesis del Capítulo 1 .....	21
<b>Capítulo 2: RECURSOS TERAPÉUTICOS PARA PROMOVER EL YOGA Y LA INDIVIDUACIÓN</b>	
2.1 La técnica junguiana de la Imaginación Activa.....	22
2.2 Las técnicas de la terapia de Sanación Pránica.....	25
2.3 Síntesis del Capítulo 2 .....	26
<b>Capítulo 3: FUNCIONES PSICOLÓGICAS DE LOS CHAKRAS O VÓRTICES DE ENERGÍA VITAL</b>	
3.1 Funciones según Jung .....	27
3.2 Amplificación de las funciones según la teoría de la Terapia de Sanación Pránica (Pranic Healing) de MCKS .....	35
3.3 Posibles aplicaciones de esta amplificación provista por la Sanación Pránica a la Psicología Analítica.....	39
3.4 Los <i>chakras</i> y las funciones-actitudes de la conciencia de la teoría de la personalidad de C.G. Jung y colaboradores .....	41
3.5 Síntesis del capítulo 3 .....	42
<b>REFLEXIONES</b> .....	43
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	48
<b>ANEXO: Cuerpo bioplásmico, ubicación de los chakras, aspecto de los chakras y cuadro de funciones psicológicas</b> .....	52

# INTRODUCCIÓN

## Relevancia del tema

La laicidad, principio vareliano fundamental consagrado en la educación uruguaya, no pretendía originalmente prohibir toda forma de práctica espiritual en las escuelas, sino garantizar la libertad de culto. Sin embargo, en nuestra época, la palabra “laicidad” ha llegado a convertirse en un sinónimo de “ateísmo”, de negación de la existencia de Dios, o como se le quiera llamar a la Fuente de todo, de la vida, de la existencia consciente. Me he preguntado infinidad de veces si no estará este hecho asociado a la prevalencia alta del consumo abusivo de sustancias psicotrópicas –un intento transitorio y fútil de llenar el vacío y el sinsentido de una vida que no integra la dimensión espiritual. Entiendo por esta valores existenciales y morales superiores, una conciencia ecológica, atenta al impacto que nuestras acciones tienen sobre la totalidad del individuo y su entorno, la vivencia de un móvil trascendente que nos impulsa a crear y desplegar nuestro potencial de expresión singular.

En mis estudios de la Licenciatura en Psicología en esta Universidad, me encontré varias veces en diversas materias, entre otros, el planteo de la urgencia de hallar recursos terapéuticos rápidos para mejorar las capacidades cognitivas y la autorregulación emocional de los niños de contexto crítico, carentes de estimulación temprana y con deficiencias severas en este aspecto.

La OMS (2008) y el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos (Womak, 2010) están financiando proyectos de investigación sobre la eficacia de terapias complementarias, basadas en un modelo de optimización de la energía vital, que podrían aportar medios de intervención breve. Motiva este hecho el crecimiento acelerado del número de personas que recurren a terapias complementarias para mejorar su salud. Resulta obvio, por ende, que deben obtener algún beneficio de las mismas, o naturalmente dejarían de recurrir a ellas.

Estudio desde hace 17 años una disciplina científica incipiente, que implica el uso del paradigma de la energía vital –*Pranic Healing*<sup>sm</sup> o Terapia/Sanación Pránica<sup>sm</sup> de M. Choa Kok Sui. Científica porque propone y detalla procesos replicables, pasos definidos con precisión cuya implementación produce resultados predecibles. Esta disciplina ya se está enseñando desde el 2013 en la Universidad del Salvador en Buenos Aires, Facultad de Estudios Orientales (Curso Básico de Sanación Pránica, Sanación Pránica Avanzada, Psicoterapia Pránica). La terapia de sanación pránica se acompaña de la disciplina, también desarrollada por M. Choa Kok Sui, conocida por el nombre de

Arhatic Yoga o Yoga de Síntesis, que incluye entre sus prácticas el Kundalini Yoga. Una de sus técnicas dadas a conocer al público en general, pues no requiere preparación previa, es el *Superbrain Yoga* (Yoga del Súper Cerebro) y consiste en favorecer la transmutación de las energías de naturaleza instintiva y emocional excesivas en energías de naturaleza mental y espiritual. Se trata de realizar un ejercicio físico y respiratorio que insume menos de un minuto, una vez al día. Los estudios preliminares muestran, luego de apenas cuatro meses de práctica diaria, mejoras significativas en el rendimiento en pruebas de estas dos variables (competencias cognitivas y de autorregulación emocional) en niños con capacidades diferentes y un aumento de frecuencias alfa en las ondas cerebrales (Mendoza, Koterba, Siar y Ramesh, 2007).

Por otra parte, Jung fue quien amplió el concepto de libido en psicología para abarcar la totalidad de la energía vital, más allá de la generada por el instinto sexual (Jung, 1998). Además definió a la salud como un proceso fluido de individuación, en que cada ser humano deviene en la expresión de su máximo potencial de singularidad, integrando gradualmente lo inconsciente a la consciencia. La individuación es una tendencia a convertirse en un ser completo, una tendencia a la unión de los aspectos instintivos, emocionales, mentales y espirituales del ser humano. Este es también el objeto de lo que en Oriente se denomina “Yoga” o unión, la integración de las polaridades que dinamizan los procesos creativos.

Otro postulado diferencial del fundador de la Psicología Analítica fue la existencia de un inconsciente colectivo, un campo de energía psíquica compartida, con un funcionamiento arquetípico. Derivó esta teoría del estudio antropológico comparado de diversas culturas ancestrales y actuales, en las que pudo observar patrones comunes de funcionamiento psíquico y de elaboración de diferentes fases del ciclo vital que llamó “arquetipos”. El funcionamiento psíquico responde a “patrones, estructuras y procesos” del sistema arquetípico (Saiz en Saiz et al., 2009, p. 151). Estos patrones inconscientes de energía se integran a la conciencia a través de la emergencia de imágenes y de la función simbólica (Byington en Saiz et al., 2006, p. 19). Además Jung, específicamente, se ocupó también de estudiar la función de diversos rituales chamánicos que apuntan a la transformación de la energía psíquica. Jerarquizó la dimensión espiritual de la psique humana y la función de la religión en la salud psicológica, comparando la cultura occidental con la oriental. Comparó el Kundalini Yoga de la India con la disciplina medieval de la Alquimia, que propuso se tratan de alegorías del proceso de individuación. En su obra seminal consagrada en el Libro Rojo, recientemente publicado por primera vez, se observan diversas alusiones al

simbolismo de la serpiente Kundalini, fuerza impulsora del desarrollo de la conciencia. También aparecen alusiones pictóricas a los siete centros o vórtices de circulación de la energía vital, llamados en sánscrito *chakras*, a los que refiere el Yoga (Jung, 2009, Liber Secundus, pags. 1, 22, 29, 40, 54, 55, 63, 64, 135, entre otras).

La Psicología Analítica parece brindar desde sus comienzos el terreno fértil para la introducción en el ámbito académico de investigaciones serias sobre la eficacia del abordaje energético a la salud psicológica. El tema que me propongo desarrollar en la Memoria Final es la búsqueda de relaciones entre todos estos tópicos: la energía vital y los vórtices de energía o *chakras* que la absorben, transforman y distribuyen; las funciones psicológicas de esos *chakras* su vinculación con las funciones y actitudes de la conciencia que deben desarrollarse equilibradamente para contribuir al proceso de individuación (Jung 1921, 1946).

En esta investigación, me abocaré a dar respuesta a las preguntas siguientes: ¿Qué agrega la conceptualización del Yoga y las técnicas de terapia pránica postuladas por M. Choa Kok Sui al modelo energético de la Psicología Analítica de C. G. Jung? ¿Cómo podría este agregado conceptual contribuir al avance de psicoterapias profundas y breves? ¿Qué puede aportar la Sanación Pránica para la amplificación de la teoría junguiana del desarrollo de la conciencia a través del concepto de energía psíquica y su despliegue en distintas áreas de expresión vital? ¿Cómo se puede contribuir a ese desarrollo pleno singular del potencial humano en cada persona que Jung llamó “proceso de individuación” a través de conocer la relación entre las funciones de los chakras y la teoría junguiana de la personalidad (actitudes y funciones de la conciencia)?

### **Motivación para elegir el tema**

La razón por la que ingresé a la universidad para realizar una licenciatura y un posgrado en esta etapa avanzada de mi ciclo vital fue el interés por integrar al ámbito académico y de la salud elementos de abordaje científico a la administración eficiente de la energía vital. Jung la llamaba “energía psíquica” y “libido”, en el sentido del “élan vital” de Henri Bergson. Este constructo “energía vital” o “aliento de vida” surge en varias culturas y recibe nombres diferentes: “Pneuma” en griego, “Ruah” en hebreo, “Maná” en la Polinesia, “Prana” en sánscrito, el idioma antiguo de la India.

Jung resaltaba la importancia de actualizar el propio “mito personal”. El mío es tender puentes entre áreas aparentemente irreconciliables (García, 2009b).



Me propongo en este trabajo comenzar a sentar bases teóricas para futuras investigaciones, asociando la obra de C.G. Jung a la Sanación Pránica, que es uno de los recursos que uso en mi práctica terapéutica con muy buenos resultados.

Se trata de plantar semillas cuyo fruto quizás nunca llegue a conocer, pero que pueden ser útiles para generaciones futuras y creo que vale la pena el esfuerzo, más allá de si la ciencia en su estado actual está o no lista para abrirse a nuevos paradigmas.

En cuanto a mi interés por difundir las enseñanzas del Maestro Espiritual Choa Kok Sui, agrupadas en las disciplinas de Sanación Pránica y Arhatic Yoga, aclaro que son muchos los sistemas de curación complementaria que hoy atraen la atención de la OMS (2008) y que se abordan desde el lado de la energía vital. Sin embargo, son pocos los que se enseñan en términos accesibles a personas que, como conocimiento previo, solo necesitan saber leer escribir y tener buena voluntad y voluntad de hacer el bien. Es posible que la simplicidad este método de transmisión de información compleja en términos básicos y accesibles resulte un poco ofensiva para el ámbito académico, que suele expresarse en forma más sofisticada y con requisitos epistemológicos complejos acorde a paradigmas científicos clásicos. Pero el hacer esta información accesible a nivel masivo está pasando de ser un *desideratum* a constituir una verdadera necesidad. El nivel de sufrimiento del mundo es demasiado alto y exige soluciones simples y rápidas de promoción de una mejor calidad de vida. En mi experiencia y la de muchos otros, los recursos perceptivos, instintivos (respuestas sensorio-motrices) e intuitivos de la conciencia, tan utilizados en la antigüedad y tan postergados en Occidente en los Siglos XIX y XX durante el auge del racionalismo, tienen el poder de complementar los tratamientos médicos y psicológicos incrementando su eficacia curativa, con un bajo costo de tiempo, dinero y energía.

### **Antecedentes**

En mi trabajo para el seminario “Mitos y su aplicación clínica”, realicé una amplificación del símbolo de Hermes. Lo asocié a un modelo oriental que apunta a comprender el funcionamiento físico y psicológico según el estado en que se encuentran ciertos vórtices de energía a través de los que el individuo intercambia energía vital con el ambiente y que en yoga se conocen por el nombre en sánscrito de “*chakras*”.

Pretendo contribuir a sentar bases de teoría científica que permitan, eventualmente, acceder a metodologías de desarrollo de habilidades de autorregulación emocional y competencias cognitivas en poblaciones de alto riesgo con una inversión baja de tiempo, esfuerzo y dinero. Existen ya estudios preliminares, que hallaron

diferencias estadísticamente significativas en estas variables con la práctica de un ejercicio sencillo. Este está basado en los principios de la auriculoterapia (acupuntura sobre puntos reflejos en la oreja, tomada como representante de la totalidad del organismo) y del yoga. Este ejercicio insume menos de un minuto por día y puede elevar y transformar energía vital desde los centros de energía inferiores, propios de la vida instintiva y sentimental, a los centro de energía superiores, que regulan la vida mental y espiritual. Se conoce como “*Superbrain Yoga*” en inglés y “Yoga del Súpercerebro” en español y fue postulado por Choa Kok Sui, Maestro fundador de la técnica de *Pranic Healing* (Terapia/Sanación Pránica), adaptando una práctica corriente de la India conocida como *Thoppukaranam* (Chandrasekeran et al. 2014, Choa 2013b).

Ante mi interés en realizar un estudio pre-post durante la licenciatura, se me opuso la objeción de falta de teoría de sustentación. Al estudiar bases de datos para la realización de la Memoria Final de la Licenciatura en Psicología, hallé estudios que hablan del nacimiento de una nueva rama de la ciencia psicológica, la “Psicología Energética” (Energy Psychology, (Feinstein, 2012)), basada en estudios que aplican la Técnica de Liberación Emocional (Emotional Freedom Technique –EFT), activando con golpes suaves y firmes ciertos puntos en los meridianos por los que fluye la energía vital en el cuerpo físico. Esta técnica se está usando para tratar el síndrome de estrés post traumático en veteranos de guerra. Este fenómeno del abordaje energético a la salud me estimula a plantar algunas semillas teóricas, vinculando la teoría del yoga (sobre los *chakras*, la energía vital o *prana*) con las funciones y actitudes de la conciencia y el camino de individuación. Creo que así se pueden aportar a la Psicología Analítica recursos de intervención breve y eficaz, mientras se recorre el camino de individuación durante el análisis más profundo a más largo plazo.

Encontré un libro intitulado “Kundalini Yoga” (Jung, 1996) en que Sonu Shamdasani (editor y traductor al inglés del Libro Rojo de Jung) recopila conferencias de Jung de 1932 sobre los *chakras*. Las funciones atribuidas a los mismos se corresponden en gran medida con las funciones psicológicas que postuló Choa Kok Sui y sobre las que elaboré en mi ampliación del mito de Hermes (García, 2011). Jung solo habla de los *chakras* como símbolos de diferentes dimensiones de conciencia y no como entidades concretas. Se comprende que así lo haga, si consideramos los paradigmas científicos de hace 80 años. Pero como bien se lo representa el personaje de Elías, el yo discriminador, en el Libro Rojo (p. 249) “puedes llamarnos símbolos, pero eso no nos invalida”. La alegoría que aparece en el Libro Rojo, en la que Jung se ve obligado a traer al “gigante que viene de Oriente” sobre sus hombros a Occidente

considerándolo como una fantasía, creo que era necesaria en 1915. Pero cien años después, es posible que estemos en condiciones de tomar los modelos orientales desde una perspectiva fenomenológica y dejar entre paréntesis los prejuicios, observando imparcialmente si la operatividad de una técnica justifica o no su adopción.

Practico personalmente Kundalini Yoga desde 1997 (en el marco de Arhatic Yoga de MCKS) y me resultaron familiares muchas de las imágenes representadas en el Libro Rojo sobre el encuentro de Jung con el inconsciente (Jung 2009), en las que vi símbolos arquetípicos del proceso de desarrollo de la conciencia a través de la síntesis entre la energía espiritual y la energía ctónica conocida como Kundalini.

Otro libro llamado “*The Anthropology of Health and Healing*” (La antropología de la salud y la sanación) (Womak, 2010) me aportó ideas de cómo viene evolucionando la medicina integrativa y pienso que estamos en los albores de la aceptación de la teoría de la energía vital en el *mainstream* académico y de la salud. De hecho la OMS (Boletín enero 2008) ya comenzó a apoyar los esfuerzos para una investigación científica seria de las terapias complementarias, entre las que se encuentra el Chi Kung Médico en que se basa la Sanación Pránica de M. Choa Kok Sui.

Estuve realizando experimentos a través de una técnica de sanación pránica (Choa, 2013) que permite explorar el grado de desarrollo y estado de funcionamiento de los diferentes *chakras* o vórtices de energía vital en la persona. Relacioné los resultados con el desarrollo de las actitudes libidinales y funciones de la conciencia, encontrando preliminarmente una correspondencia entre los *chakras* y las combinaciones de actitudes-funciones. Como el desarrollo parejo de esas funciones es importante en el proceso de individuación, veo la oportunidad de acelerar procesos de diagnóstico y tratamiento, usando esa técnica de sanación en combinación con la teoría tipológica.

## **Objetivo**

Objetivo principal: Describir y comparar puntos de interfase entre la Psicología Analítica y la Sanación Pránica (*Pranic Healing*) para generar teoría en el campo de la psicología energética, dentro de la Psicología Analítica de C.G. Jung, amplificada por la teoría de la Sanación Pránica de M. Choa Kok Sui. Se pretende que esta teoría pueda eventualmente sustentar futuras investigaciones de técnicas terapéuticas cortas y efectivas (por ejemplo, un estudio pre-post sobre *Superbrain Yoga*).

Objetivos secundarios: 1) Describir las funciones psicológicas de los *chakras del yoga*, centros de distribución, transformación y trasmutación de energía vital física, emocional, mental y espiritual. 2) Amplificar las funciones de los *chakras* especificadas

por Jung (1996) en 1932 con las postuladas en el sistema actual de *Pranic Healing* de Choa Kok Sui (1989). 3) Comparar las funciones de los *chakras* con el proceso de individuación y las actitudes-funciones de la conciencia de la teoría tipológica junguiana.

## **Marco Teórico y Metodología**

Además del marco teórico de la Psicología Analítica de Carl G. Jung, objeto de este posgrado, integraré la teoría de la administración de la energía vital propuesta por M. Choa Kok Sui. Realizaré una revisión bibliográfica de la obra de C.G. Jung, artículos publicados en bases de datos científicas y revistas especializadas sobre la psicología energética, la obra de Choa Kok Sui y sus enseñanzas vinculadas al Yoga y la corriente terapéutica conocida como Sanación Pránica (Pranic Healing<sup>sm</sup>).

## **Resumen de los Capítulos**

El Capítulo 1 se ocupa de establecer la importancia de la integración entre los abordajes de Oriente y Occidente a la salud, para generar una psicología digna de representar a la totalidad de la especie humana. Asimismo, define los conceptos de Yoga e Individuación, establece los paralelismos entre ambos conceptos y la utilidad que ello tiene en el marco del objetivo de la psicoterapia analítica que apunta a ayudar a la persona a integrar elementos inconscientes hacia una conciencia de totalidad y la expresión plena del potencial de manifestación singular de cada individuo.

El Capítulo 2 se ocupa de describir la técnica terapéutica junguiana de la Imaginación Activa y esbozar las técnicas terapéuticas de la Terapia/Sanación Pránica, sugiriendo cómo ambos recursos terapéuticos podrían complementarse para promover el proceso de individuación.

El Capítulo 3 detalla la teoría de las funciones psicológicas de los *chakras* según Jung y luego la amplifica con la teoría moderna de la Terapia/Sanación Pránica de M. Choa Kok Sui. Estas funciones psicológicas proveen el marco de diagnóstico e intervención que promueve el desarrollo parejo de esas funciones, un requisito de la integración implícita en el yoga y la individuación. Luego las reflexiones establecen nexos, oportunidades y limitaciones que podrán generar hipótesis a ser investigadas.

## Capítulo 1: YOGA E INDIVIDUACIÓN – CONCEPTOS

### 1.1 La colaboración Oriente-Occidente en la promoción de la salud

Jung (1996, p. xlvi) manifiesta que, para que una psicología sea aplicable a la totalidad de la humanidad, requiere de la integración del pensamiento oriental y occidental. Encara simbólicamente los desafíos de esta integración en un proceso de imaginación activa plasmado en su Libro Rojo (2009, p. 278, *Liber Secundus 37/40*), a través de un diálogo que entabla con Izdubar, el “gigante que viene de Oriente”. Implica un encuentro de cosmovisiones que en primera instancia surgen como irreconciliables, si se prescinde de la dimensión simbólica que permite la integración de polaridades. Una de ellas parte de la lógica, el empirismo, el análisis de variables definidas operativamente, el razonamiento causal y probabilístico de los fenómenos observables en el mundo. La otra cosmovisión se nutre de lo inconsciente, del contacto con los mitos a nivel colectivo y con los sueños en lo individual, de prácticas espirituales, de la dimensión a-causal (que da origen al fenómeno de la sincronicidad) y del foco en la introspección. En sus memorias, Jung (2002) llama a la coexistencia de estas dos cosmovisiones en sí mismo “personalidad 1” y “personalidad 2”. Fundamenta en toda su obra la necesidad de integrar los aspectos de la percepción directa, sensoriales e intuitivos, a los aspectos evaluativos del pensamiento y el sentimiento para la expresión completa y consciente de la singularidad de cada individuo, algo esencial para la salud en general.

Mary Womak (2010 p.159-170) , en su estudio antropológico del cuidado de la salud y la medicina, avala la eficacia de sistemas de diagnóstico y tratamiento provenientes tanto de Occidente como de Oriente: “El Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos está financiando investigaciones de los diversos sistemas de sanación disponibles en diferentes culturas bajo la rúbrica ‘medicina integrativa’, un gran paso hacia una dirección nueva muy importante. Los sistemas de sanación ya no necesitan competir unos con otros... (hay) una nueva forma de pensar sobre la práctica de la medicina que involucra tradiciones médicas que se han desarrollado fuera del modelo científico Occidental... (pues) han producido efectos curativos observables.”

Vemos también en el campo de la psicología una tendencia a recurrir también a prácticas provenientes de Oriente. Tenemos actualmente, por ejemplo, el auge de la

técnica de *Mindfulness* o Atención Plena, tomada del budismo Zen, para tratar trastornos del humor (Segal et al., 2002; García, 2013).

En 1932, Jung estaba dando un seminario anual sobre interpretación de los sueños. Lo interrumpió temporariamente para dar junto al indólogo Wilhem Hauer, unas conferencias ante el Club Psicológico de Zürich, plasmadas en la edición de las mismas que hizo Sonu Shamdasani intitulada “*The Psychology of Kundalini Yoga*” (La Psicología del Kundalini Yoga) (Jung, 1996). Al respecto, tanto del Seminario de interpretación de sueños como de las Conferencias sobre Kundalini Yoga, Jung dijo que: “Siguiendo nuestras visiones hemos alcanzado la etapa en la que comienzan a operar símbolos análogos a aquellos del *tantra yoga*” (*tantra yoga* es otro nombre de *kundalini yoga*). Kundalini, simbolizada por una serpiente enroscada en tres vueltas y media, es el nombre que recibe una forma poderosa de energía ctónica almacenada cerca del coccix en el bajo vientre. En la tradición india, se cree que nutre el impulso hacia la evolución de la conciencia (Campbell, 2004).

Wilhelm Hauer, co-orador con Jung en esas conferencias de 1932, aportó el tema “Yoga, especialmente el significado de los *chakras*”, tema que Jung complementó con una interpretación psicológica moderna de los mismos en base al Yoga Kundalini, que según él “daba cuenta de las fases del desarrollo de la conciencia superior” (Jung, 1996, p. xxiv). Jung habló que se trata de una representación simbólica de lo que él describió como el proceso de individuación. Advirtió que lo adecuado para la implementación de las prácticas específicas tiene una marcada incidencia cultural. El riesgo de psicosis, por el fenómeno, que Jung anticipaba, de una posible irrupción desbordante de contenidos inconscientes que pudiere avasallar al yo o ego, (García, 2009, p.6) hace recomendable el acompañamiento de un maestro experto en la comprensión y dominio de la experiencia interna. La figura del *Guru*, que significa “dispersor de sombras” en la India, refiere a la persona que opera como un guía al adentrarnos en la selva, alguien con suficiente experiencia de ella para mostrarnos los peligros del camino y cómo sortearlos. Jung sugiere para los occidentales recurrir preferentemente a la simbología y ejercicios del Cristianismo y dejar de lado las prácticas pertenecientes a otras culturas. Recordemos aún así que estas son recomendaciones emitidas en la primera mitad del siglo XX, previo al fenómeno de globalización que hoy integra en gran medida muchos factores culturales teniendo en cuenta la diversidad de cada cultura. Además, el uso de elementos simbólicos de otras culturas tiene la ventaja de reducir la contaminación de significados ya atribuidos por la propia cultura que matan esa cualidad viviente del símbolo (Adler, 1961). El símbolo

viviente opera para integrar las polaridades con significados que son particulares para quien recibe dicho símbolo, con el fin de traer algún elemento inconsciente a su conciencia.

Afirma Shamdasani, en su introducción realizada en carácter de editor del libro *Kundalini Yoga*, que para Jung “el descubrimiento filosófico del Oriente por parte de Occidente es un capítulo crítico en el descubrimiento del inconsciente colectivo”. (Jung 1996, p. xliv)

Los conocimientos de Kundalini Yoga le permitieron a Jung presentar sus interpretaciones del simbolismo de la alquimia y de la cristiandad como una forma de yoga en Occidente. La alquimia se ocupa de la transmutación de los metales en oro. Trasmutar es transformar algo en otra cosa de mejor calidad. Sugiere la alegoría de una vía de transformación evolutiva de la conciencia en su expresión instintiva, emocional, mental y espiritual, sin caer en el reduccionismo de jerarquizar la importancia de estas dimensiones. El instinto y la percepción son tan importantes como la capacidad de pensar para la salud de una persona. Individuarse requiere la integración plena de las cuatro funciones de la conciencia (las evaluativas –pensamiento y sentimiento—y las perceptivas –sensación e intuición), hacia un desarrollo pleno de la personalidad (Jung, 1921, 1946).

Jung incluso vio que muchos temas de delirio de sus pacientes incurrieran en motivos míticos análogos a los de antiguas culturas, incluyendo la antigua cultura India. Shamdasani nos dice que: “Jung alegaba que el simbolismo de Kundalini Yoga sugería que la sintomatología bizarra que presentaban a veces los pacientes de hecho surgía de un despertar de Kundalini. Argumentaba que el conocimiento de dicho simbolismo permitía entender lo que de otro modo sería visto como un subproducto sin sentido de un proceso de enfermedad. Así podía comprenderse como un proceso simbólico significativo que se explicaba incluso en las localizaciones físicas peculiares de los síntomas... La insistencia de Jung sobre el carácter psicogénico y la importancia del sentido simbólico de dichos estados tiene más pertinencia aún hoy que entonces... Como dijo R.D. Laing “Fue Jung quien abrió camino en este tema, pero pocos lo siguieron”. (Laing, 1985, “*The Politics of Experience and the Birds of Paradise*”, Londres, tal como fue citado en la nota 37 de Jung, 1996, p. xxvii, 137). Agrega Shamdasani (Jung, 1996, p. xxvii) que “la visión de Jung sobre que las llamadas experiencias patológicas podrían ser malinterpretaciones de experiencias del despertar de Kundalini fue confirmada y desarrollada por Lee Sannella en *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence?* (Lower Lake, Calif., 1992).

En base a estos antecedentes, entiendo que investigar las relaciones entre la Psicología Analítica, el Kundalini Yoga tal como fue planteado por Jung, y la Sanación Pránica de M. Choa Kok Sui podría asistir en proveer recursos de tratamiento breve interviniendo desde un abordaje energético para equilibrar el uso de las dos actitudes y las cuatro funciones de la conciencia, dando apoyo así al proceso de individuación.

## 1.2 ¿Qué entendemos por “Yoga”?

Etimológicamente comparte la raíz “yug” (en sánscrito “acoplar”) con “yugo”, pues implica el uso de una disciplina severa en las prácticas necesarias para alcanzar la “unión” de la conciencia con su fuente primigenia (Campbell, 2004). Jung (1996) habla de la “unión consciente del ego con el Self”. Choa (2006) la refiere a la “unicidad espiritual”, es decir, la unión de la personalidad o “alma encarnada” (*Jiv Atma*) con el Alma Superior (*Atma*), luego con la Chispa Divina (*Paramatma*) para finalmente trascender la conciencia diferenciada y hacerse “uno con todo” (uno con el Parabrahman indefinible e inconcebible de lo que todo viene y a lo que todo va). Son muchos los caminos que llevan al Yoga y tienen denominaciones diferentes. M. Choa Kok Sui desarrolló a partir de este hecho el Yoga de Síntesis o “Arhatic Yoga”. En esta disciplina, que el autor define como “un sistema de prácticas espirituales avanzadas” (Choa, 2006, pp. 271-272), se pretende abordar el yoga desde diferentes caminos simultáneamente, de una manera adaptada al estilo de vida humano de hoy, sobre todo de Occidente, que presenta aspectos incompatibles con las prácticas propias de Oriente.

En Arhatic Yoga (Choa, 2006) se incluye el yoga del conocimiento y el entendimiento (*Jnana Yoga*), el yoga devocional (*Bhakti Yoga*), el yoga a través del ejercicio físico (*Hatha Yoga*), el yoga evolutivo a través del servicio a los demás (*Karma Yoga*) y, por último, aunque no menos importante, el yoga del poder (*Raja Yoga*, *Kundalini Yoga* o *Tantra Yoga* (Jung 1996; Campbell, 2004; Choa, 2006)). Esta última forma de Yoga surge del desarrollo de la conciencia a través de la meditación, alcanzando la unicidad con el alma superior—logrando previamente un “*upgrade*” de los vehículos físico, emocional y mental para soportar esa poderosa energía integrativa de cuerpo y alma que es la energía dorada, el *aurum non vulgi* de los alquimistas, a través prácticas de purificación tales como la respiración, la dieta y la construcción del carácter. El poder en manos de un carácter débil es potencialmente letal. Hay infinidad de alusiones al aura dorada de las personas santas en el arte sacro, que representa su cabeza rodeada de un halo de luz de ese color.



En línea con mi objetivo de encontrar los puntos de interfase entre la Psicología Analítica y la Sanación Pránica, que es una de las formas de servicio y crecimiento espiritual del Arhatic Yoga, elegí profundizar aquí en el camino del Yoga que inspiró a Jung en muchos de los postulados de su ciencia psicológica: el *Kundalini* Yoga (también conocido como *Raja* Yoga o *Tantra* Yoga (Campbell, 2004; Jung, 1996)).

Campbell (2004), el gran estudioso de mitología comparada que formó parte del grupo de eruditos que colaboró con Jung, utiliza la metáfora de que cada uno es un instrumento de la conciencia, así como cada bombita de luz es un instrumento de la electricidad. Menciona los Yoga Sutras de Patanjali como fuente del “Raja Yoga”, el yoga real o de la conciencia por el que se alcanza la iluminación (simbolizada por la corona de los reyes, la mitra papal, etc.), luego de desarrollar un camino de dominio de todas sus áreas de potencial material, emocional, mental y espiritual. La palabra sánscrita “sutra” refiere a “sutura”; los sutras son los hilos o hebras utilizadas en el arte de la unión que implica el yoga. La conciencia iluminada logra la “detención intencional de la actividad espontánea de la sustancia mental” (Campbell, 2004, p. 61) de modo de calmar las aguas del estanque de la conciencia para que se vea el fondo con nitidez, algo que resulta imposible ante los reflejos quebrados de la realidad que trasmite la superficie ondulada por vientos instintivos, emocionales y mentales. Creo útil citar aquí a Campbell (2004, p. 61) textualmente, por su definición concisa y clara del yoga en el sentido que nos ocupa en esta Memoria:

“Durante el período medieval tardío de la India conocido como el período Gupta, que se remonta de los siglos IV al VI d.C., se desarrolló un gran sistema de yoga conocido como raja, o real, que visualiza la idea de la energía del espíritu como una serpiente enroscada. Se trata, por analogía, de una serpiente femenina llamada *kundalini*, que significa “la enroscada”. Se la imagina como si estuviera enroscada en la base de la columna vertebral, en los huesos del coccix. Se cree que pasamos la mayor parte de nuestras vidas en una especie de letargo espiritual, con la *kundalini* enroscada en la base de nuestra columna, privados de la animación de este poder espiritual. La meta de este yoga es hacer que la potencia de esta serpiente espinal ascienda hasta la cabeza a fin de que nuestro ser entero sea animado por su poder, para que nuestra psique florezca por completo. /Cambio de párrafo:/ La columna es vista como un árbol con siete centros llamados ruedas, *chakras*. Estas ruedas se encuentran en ciertos puntos específicos de la columna, a menudo coinciden con las principales glándulas endocrinas. El primero de estos *chakras* –también llamados *padmas* o lotos—está en la base de la columna y es aquí donde para comenzar está centrado el poder de nuestra pequeña serpiente.”

Agrega Campbell que “la mayoría de la gente funciona en el segundo o tercer nivel, los principios del placer o el poder”, en el nivel de conciencia regulada por los *chakras* básico y sexual, en cuyas funciones profundizaremos más adelante. Muestra aquí que se considera el ascenso de *Kundalini* como un progreso lineal hacia una valoración mayor de los *chakras* superiores o espirituales más cerca de la cabeza, coherente con la cultura india. Sin embargo, como veremos en mayor detalle más adelante, Jung y M. Choa Kok Sui destacan la importancia del equilibrio entre lo material y lo espiritual. La salud está dada por el desarrollo parejo de los *chakras* y la patología puede residir en un desarrollo exagerado de los *chakras* superiores (mentales y espirituales) en comparación con los *chakras* inferiores (instintivos y emocionales). Esto produce un funcionamiento psíquico desconectado de la realidad compartida y una evasión de los deberes de la vida cotidiana, tan necesarios para la evolución integral de la persona. El *chakra* básico regula el contacto con la realidad material y el desarrollo de lo físico, del instinto de supervivencia y la practicidad. Apoya la captación empírica de estar encarnado, de la dimensión sensorio-motriz, perceptiva del mundo compartido.

Con respecto a la importancia de desarrollar la capacidad de captación empírica, señala Shamdasani (1996) que Hauer, el indólogo que dio conjuntamente con Jung las conferencias sobre Kundalini Yoga en 1932, enfatizó la importancia de la experiencia personal en la comprensión del yoga y el poco efecto que tiene la comprensión efectiva o teórica (Jung 1996, p. xxxix). Agrega que “Jung usó el mismo método, asociando su experiencia interna con el proceso de individuación” (Jung, 1996, p. xl). Refiere aquí al proceso de “encuentro con lo inconsciente” (Jung, 2009).

### **1.3 ¿Qué es el proceso de individuación?**

Jung hablaba del “proceso de individuación” como la aventura de devenir sí mismo en forma consciente, de manifestar ese ser completo que estamos destinados a ser, representado por el símbolo del “*mandala*”. Un *mandala* es una expresión artística arquetípica que representa la totalidad, a través de la forma circular que destaca la coexistencia de la circunferencia y del centro. La circunferencia y los puntos infinitos que la componen signa el ámbito del devenir, de la impermanencia, de la diversidad de identidades que componen el yo de una persona. El único punto que marca el centro del círculo signa la Fuente de todo, el Ser Supremo, la estabilidad originaria permanente y eterna de la que todo surge y a lo que todo va, el Self como *imago Dei*. Jung (1996) aborda los *chakras* del campo energético humano como mandalas, representaciones de

la totalidad de cada dimensión de existencia (física, emocional, mental, espiritual), tema que elaboraremos más adelante.

Otro símbolo de la individuación es la semilla, que contiene el germen del potencial de florecer de la planta. Jung decía que la conciencia es la flor del ser humano (García, 2013). Individuarse es florecer.

El proceso de individuación (Jung, 2009, p. 217) se concibe ahora como un patrón general de desarrollo humano. El Self es la meta del proceso de individuación. Se concibe ahora no como como lineal sino que es una “circum-ambulación” del Self. “El Self es el centro de orientación y significado de la existencia” (Jung, 2009, p. 217), es también la totalidad primigenia, la *imago Dei*, la totalidad de la que el Yo forma parte y con la que se relaciona dialécticamente como “Otro”, como el “no yo” (todo lo que yo no soy y que también existe). Esta relación dialéctica posibilita el crecimiento sano, la integración gradual y segura de los contenidos del inconsciente a la conciencia. Requiere una actitud simbólica, un contacto pleno y aceptante de las imágenes que el Self le va proporcionando al yo a través de sueños, meditación, fantasías diurnas y circunstancias de vida. Cuando la mente consciente participa activamente y experimenta deliberadamente cada etapa del proceso, entonces la siguiente imagen que surge en la conciencia comienza en la siguiente etapa que es alcanzada y surge un sentido de propósito en cada elemento de la experiencia. Este proceso está signado por una serie de etapas. En términos generales, Jung postuló que en la primera mitad de la vida, las tareas de desarrollo que predominan giran en torno a fortalecer la presencia del Yo en el mundo, a volverse autónomo, educarse y trabajar para generar ingresos materiales, formar pareja, formar una familia, adquirir prestigio social. Esto requiere un desarrollo de la actitud extrovertida de la conciencia con fines adaptativos al entorno. En la segunda mitad, predomina una fase cultural de re-evaluación de los valores previos. Trata de conservar esos valores conjuntamente con el reconocimiento, validación e integración a la conciencia de los valores opuestos. Esto significa desarrollar los aspectos dejados de lado de la propia personalidad. Significa también atender especialmente al desarrollo de las actitudes y funciones inferiores de la conciencia (cf. García, 2013). En esta etapa es útil la actitud introvertida de la conciencia. Para dejar espacio en esta Memoria al desarrollo de otros elementos de información nuevos, refiero al lector a mis trabajos finales de los seminarios sobre Estructura y Dinámica de la Psique (García 2009a) y Mitos, Sueños e Individuación (García, 2009b) en los que elaboro este tema en mayor detalle. A modo de síntesis, citaré en qué consisten básicamente estas etapas del proceso de individuación. No son

lineales sino que pueden superponerse en todo el ciclo vital, pero se dan con mayor frecuencia en el orden cronológico en que son citadas.

- 1) La primera etapa consiste en la asimilación del inconsciente personal. El material inconsciente se va revelando gradualmente a través de sueños, fantasías y circunstancias de vida.
- 2) Sigue la tarea de diferenciarse de la Persona, de ese complejo que nos da la máscara que permite la adaptación social. El Yo debe saber que no es solamente eso que debe mostrar hacia afuera para ser aceptado por los demás.
- 3) Integrar la Sombra y superar la “semejanza divina”, es decir esa inflación del Yo producida por las conquistas en el camino del héroe, el camino de separación de la identidad con los complejos parentales de la Gran Madre y el Padre, a través de superar una serie de pruebas (Campbell, 1972). El Yo o Ego se identifica con los poderes divinos que lo asistieron en el proceso. La exigencia de perfección de los padres y de perfección propia deberá superarse para desidentificarse de la divinidad y relacionarse con ella (García, 2009a; 2011). Este proceso implica el trabajo duro de integración de la Sombra, el Yo gradualmente y con dolor acepta esos aspectos que rechazaba de sí mismo y proyectaba en otros ya fuere por considerarlos demasiado malos o incluso demasiado buenos. El producto de este trabajo es el desarrollo de la virtud de la humildad y la entrega a Dios, el convertirse voluntariamente en instrumentos de expresión de la Voluntad Suprema de la Divinidad. La vida de ahí en más se torna más fácil, el Yo o Ego es guiado por el Sí Mismo o Self para elegir rutas más eficientes del camino de vida.
- 4) La tarea de dialéctica más profunda con lo inconsciente se posibilita a través de la integración gradual de los complejos contrasexuales del Ánima/Ánimus, el complemento de la identidad de género del Yo. En general, en los hombres implica aprender a discriminar los fenómenos del ámbito del Eros, el sentimiento, el impulso hacia la unión, un talento que no le surge naturalmente a lo masculino. En las mujeres, significa discriminar cabalmente el ámbito del Logos, del poder, de la jerarquía, de lo racional, de lo que analiza y separa. El predominio de Eros que es natural de lo femenino suele interferir con este talento. El desarrollo de la función inferior de la conciencia contribuye con este proceso (Beebe, 2008).
- 5) El último paso de la Individuación es la desidentificación de la poderosa Personalidad Maná, esas fuerzas de voluntad y de sabiduría superiores. Al

integrar el poder del Anima/Animus uno se identifica con esa dominante del inconsciente colectivo que es el héroe, mago, chamán, santo, señor de los hombres y amigo de los dioses, o en las mujeres con la Gran Madre. Renunciando al reclamo de victoria sobre el Anima/Animus, cesa la posesión del mago y el maná o poder dador de vida se traslada del ego al Self.

#### **1.4 Síntesis del Capítulo 1**

Jung entendía que ninguna psicología sería completa si no incorpora también la cosmovisión oriental. Sus estudios de las prácticas yóguicas de Oriente nutrieron su modelo de la individuación: una pauta de desarrollo de la conciencia hacia un relacionamiento del individuo singular e íntegro microcósmico con la totalidad de la que forma parte y en la que está inserto, el macrocosmos. El yoga y la individuación son conceptos análogos. Perseguir conscientemente esa integración y relacionamiento fluido del individuo con la totalidad es un elemento esencial de la salud física y psicológica. Involucra un desarrollo parejo de los centros de energía vital que se corresponden con distintos niveles o dimensiones de conciencia (física, emocional, mental y espiritual). Veremos ahora la posible afinidad complementaria de recursos terapéuticos aportados por la Psicología Analítica y la Sanación Pránica a tal fin.

## **Capítulo 2: RECURSOS TERAPÉUTICOS PARA PROMOVER EL YOGA Y LA INDIVIDUACIÓN**

### **2.1 La técnica junguiana de la Imaginación Activa**

Señala Shamdasani (Jung, 2009, p. 220) que “En psicoterapia, Jung buscaba habilitar a sus pacientes para que recuperasen un sentido de propósito en la vida a través de facilitar y supervisar la experimentación que hicieren consigo mismos y con la creación de sus propios símbolos. Al mismo tiempo, intentaba elaborar una psicología general.” Agrega Shamdasani que, con sus seminarios sobre Kundalini Yoga en 1932, Jung comenzó un estudio comparativo de prácticas esotéricas, concentrándose en los ejercicios espirituales de Ignacio de Loyola, los Yoga Sutras de Patanjali, las prácticas de meditación budistas y la alquimia medieval que presentó en una extensa serie de conferencias en el Instituto de Tecnología Federal Suizo (ETH). La visión interna crítica que dio lugar a estos vínculos y comparaciones fue que Jung se percató de que estas prácticas se basaban en formas diferentes de imaginación activa, cuya meta era transformar la personalidad –lo que Jung entendía como el proceso de individuación. De aquí podemos inferir que Jung consideraba que yoga e individuación como procesos análogos: el camino hacia la completitud y la relación consciente del individuo con la totalidad.

Un instrumento eficaz que desarrolló Jung para promover la individuación es esta técnica de la Imaginación Activa, plasmada en su Libro Rojo (Jung, 2009). Consiste en sostener las imágenes que el Self, la identidad trascendente, hace surgir a la conciencia desde lo inconsciente para corregir su unilateralidad característica. Un bosquejo de esta técnica sería: I) Hacer ejercicios sistemáticos para eliminar la atención crítica, produciendo un vacío en la conciencia; II) Concentrarse en un humor en particular; III) Ser tan consciente como sea posible de las fantasías y asociaciones que emergen en conexión con ese humor; IV) Permitir el libre juego de la fantasía; V) Permanecer en el afecto inicial en proceso asociativo libre (circum-ambular el símbolo constituido por ese afecto llamativo); VI) Observar la expresión concreta o simbólica del humor que hace más consciente el afecto y por ende más comprensible pues emerge más cerca de la conciencia; VII) Dibujar, pintar o esculpir, mover el cuerpo al compás de impulsos internos, practicar la escritura automática, tocar música, según la propensión de cada uno; VIII) Formulación creativa y comprensión del símbolo. Esto se hace dejando emerger la función trascendente a partir de sostener la tensión de las polaridades en la conciencia. Sigue luego la vivencia de un nuevo estado integrado que surge a partir de

soportar la confusión y molestia inicial del contacto con el símbolo, revelada en el afecto llamativo.

Sostiene Jung (2009) que en este proceso de Imaginación Activa es vital separar el Yo del no-Yo, separarlo de la psique colectiva o inconsciente absoluto. Mantenerse firme en la función del Yo. Para esto el individuo debe cumplir su deber hacia la vida en forma completa para ser un miembro vital de la sociedad. En la nota 165 del Libro Rojo (extraída de la obra "*The psychology of unconscious processes*" de la colección de monografías de Jung sobre Psicología Analítica editada por Constance Long, Londres: Baillere, Tindal & Cox, 1917, segunda edición, p. 435) Jung manifiesta que: "Es particularmente importante el desapego de los contenidos mitológicos y colectivos de los objetos de la conciencia y su consolidación como realidades psicológicas fuera de la psique individual. Así podemos integrar y reconciliarnos con los residuos activados de nuestra historia ancestral. La diferenciación de lo personal de lo no personal resulta en una liberación de la energía." Esta capacidad de desapego y juicio crítico está representada en el Libro Rojo (Jung, 2009, p. 210) por el personaje de Elías. El desarrollo de la función inferior, representada por la figura de Salomé en el mismo libro, es un camino a la individuación, un camino a la profundidad de lo inconsciente, integrando elementos de sabiduría ancestral que allí se encuentran. La integración de lo racional con lo irracional, de lo consciente con lo inconsciente, se produce a través del símbolo.

La función creadora de símbolos es la más importante del inconsciente. El símbolo reconcilia la polaridad y corrige la unilateralidad de la conciencia. Jung (2009, p. 211) revela que su alma lo instó a expresar una nueva religión, una nueva forma de relacionarse con lo trascendente al Yo: "La nueva religión se expresa solo en la transformación de las relaciones humanas. Las relaciones no se dejan expresar por el conocimiento más profundo... Hay que ver cómo el conocimiento se puede transformar en vida... El sendero es simbólico." Desde ahí Jung intenta desarrollar una psicología del proceso de surgimiento de lo religioso, de la experiencia religiosa. "La tarea era representar la traducción y transposición de la experiencia numinosa de los individuos en símbolos... El proceso creativo consistía de la activación inconsciente de una imagen arquetípica. Los arquetipos liberan en nosotros una voz más fuerte que la propia... La psicología puede ahora servir a su función de educar al espíritu de la época y compensar la unilateralidad del presente."

El Libro Rojo (Jung, 2009, p. 215) ayuda a comprender el nuevo modelo de psicoterapia de Jung. La presencia de fantasías míticas a partir del aflojamiento de las

capas filogénicas de la psique inconsciente ya no se considera el indicio de una esquizofrenia si la persona tiene una actitud apropiada de integrar los contenidos y acomodarlos con su cosmovisión. La “locura divina” no es un fenómeno psicopatológico sino parte del proceso de individuación. Asistir este proceso es otra tarea de la práctica de la psicoterapia. Los procesos de experiencia individual de Jung con la imaginación activa, plasmados en su Libro Rojo, antecedieron a la elaboración de la teoría de los Tipos Psicológicos, modelo de comprensión del desarrollo de la personalidad en el proceso de individuación. Fue uno de los primeros productos de su trabajo personal intensivo de encuentro con lo inconsciente.

En *Mitos de la Luz*, Joseph Campbell (2004, pp. 86 y 87) habla de los puntos de contacto entre el Yoga y la Psicología Profunda. El primero es que el yoga también ve a los diversos dioses de las diferentes culturas como proyecciones de la psique. El segundo “que las energías que son expresadas e interpretadas a través de estas imágenes son las energías que determinan la acción y el curso de una vida. Las imágenes que fascinan –fascinan porque se conectan con los propios procesos dinámicos—son vistas, en cierto sentido como imágenes del destino”. Tercero, al llevar estas imágenes a la conciencia, “al hacer penetrar estas energías en las fuentes energéticas, uno puede iluminar su propia vida, relajarse y darle un sentido de espontaneidad y perspectiva a todos sus movimientos. Esto que puede llamarse descarga es la liberación de la fuerza compulsiva del destino y la obtención de un estado de libre autodeterminación. Es la idea que reside detrás de la gran escalera de los siete chakras del yoga kundalini.”

La imaginación activa es una forma de yoga, de integración individuante, que promueve las posiciones dialéctica y contemplativa de la conciencia (Byington, 2009). Se genera un diálogo entre las figuras simbólicas emergentes de las funciones perceptivas de la conciencia –sensación e intuición—que luego puede ser analizado por las funciones racionales o evaluativas –pensamiento y sentimiento.

Aclara Shamdasani (Jung, 1996, p. xlv) que:

“Sería también un error tomar los comentarios de Jung como consistentes de una traducción de los términos del Kundalini Yoga en conceptos psicológicos cuyo significado hubiese sido determinado previamente pues en el curso de traducir los términos de Kundalini Yoga a aquellos de la Psicología Analítica, esta última se vio alterada y expandida. Básicamente, el simbolismo de los chakras le permitió a Jung desarrollar una topografía arquetípica regional de la psique y proveer una narración del proceso de individuación en términos del tránsito imaginal entre estas regiones.”



## 2.2 Las técnicas de la terapia de Sanación Pránica (Pranic Healing) de M. Choa Kok Sui

La Sanación Pránica, en inglés *Pranic Healing* (Choa, 2013a, 2012, 2011) es una forma aplicada del *Arhatic Yoga* que, como vimos, es un “yoga de síntesis”. Busca realizar *Karma Yoga*, es decir, servicio. Este consiste en aliviar el sufrimiento humano, integrar el desarrollo físico, emocional, mental y espiritual, a través del servicio activo de ayuda a sí mismo y a los demás. Su aplicación favorece el funcionamiento adecuado de dos principios básicos: el Principio de Autorrecuperación y el Principio de Fuerza Vital.

Es evidente que el cuerpo se repara solo, algo que no se condice con un modelo mecanicista. Para auto-repararse, requiere del libre flujo de la energía vital. Este se promueve con dos técnicas básicas: limpieza y energización. Se quita la energía del cuerpo etérico o bioplásmico, es decir del campo de energía vital que anima y moldea al cuerpo físico (aura), que está contaminada o sucia por efecto de un estancamiento y se agrega energía fresca proveniente del sol, del aire, de la tierra y de fuentes espirituales.

Cuenta también con técnicas de exploración (*scanning* o escaneo) del campo energético (aura, *chakras* y órganos etéricos) para determinar dónde se encuentran los bloqueos y así facilitar su remoción. Pero no es necesario saber explorar para que la acción terapéutica sea eficaz. Basta con aplicar las técnicas de limpieza y energización a todo el campo de energía. Esto lleva más tiempo que cuando se puede identificar previamente el área problemática, pero produce alivio de todos modos. La habilidad para explorar es resultado de la sensibilización que resulta de la práctica de las técnicas, especialmente de la Meditación en Corazones Gemelos (corazón humano y corazón espiritual) que desarrolla los *chakras* del corazón y de la corona. Veremos más adelante que estos *chakras* que acabamos de mencionar se podrían corresponder con las funciones de la conciencia intuición-extrovertida (corona) y sentimiento-extrovertido (corazón). No hay espacio en esta memoria para citar las investigaciones que estoy realizando desde hace unos años y que hasta ahora vienen sustentando esta afirmación. En esta etapa solo tenemos por objetivo la creación de teoría de base para la realización formal de estas investigaciones. Menciono esto porque me parece importante seguir investigando este recurso de obtener información diagnóstica útil sobre fortalezas y debilidades de la personalidad y el desarrollo evolutivo, así como del estado psicopatológico en forma rápida y precisa, recurriendo a las técnicas de Sanación Pránica.

La práctica de la imaginación activa y otras técnicas aportadas por la Psicología Analítica, que tienen un valor incalculable en términos de la profundidad a la que permiten acceder en la evolución de la conciencia, puede implicar un proceso extenso en términos temporales, así como una preparación de fortalecimiento del Yo que exige recursos cognitivos bastante desarrollados. El abordaje energético sencillo y conciso que aporta la teoría que sustenta la Sanación Pránica podría aportar recursos de intervención que complementen a la farmacología para el alivio rápido de algunos síntomas que por su gran incomodidad o incluso dolor, puedan inducir al paciente a desistir del proceso.

### **2.3 Síntesis del Capítulo 2**

La Imaginación Activa promueve la integración de elementos inconscientes a la conciencia en el proceso analítico, a través de una dialéctica del Yo con los símbolos que le va proveyendo el Self en el transcurso de la vida. Es una técnica poderosa que a la vez requiere un desarrollo cognitivo y del Yo importante. Las técnicas de la terapia de Sanación Pránica pueden complementar este trabajo a través de la exploración y corrección de estados patógenos del sistema energético vital (aura y chakras). Estos *chakras* se corresponderían con funciones psicológicas específicas. Se estaría proveyendo así un alivio de corto plazo que posibilite el trabajo profundo de largo plazo en el curso del proceso de análisis y elaboración simbólica.

## Capítulo 3: LAS FUNCIONES PSICOLÓGICAS DE LOS *CHAKRAS* O VÓRTICES DE ENERGÍA VITAL

### 3.1 Las funciones psicológicas de los chakras según C. G. Jung

Recurriremos aquí a los comentarios que realiza Jung en sus conferencias de 1932 con objeto de realizar una interpretación psicológica de los *chakras* (Jung, 1996). “Cada chakra es un mundo” (p. 13):

#### El Chakra Básico (nombre en sánscrito *Mulhadara*)

Es el *chakra* de la raíz y la dimensión que rige es la material, el ámbito de la realidad compartida, donde “una mesa es una mesa” para cualquiera que la mire. La capacidad de desenvolverse en el mundo práctico, de cumplir con los deberes mundanos. Es el punto de partida de la individuación. La conciencia yace adormecida en todo su potencial. Jung nos dice “aquí los dioses están dormidos”, todo lo que tenga que ver con lo divino es ignorado pues la conciencia se ocupa exclusivamente de atender a lo terrenal. “*Mulhadara* es el símbolo de nuestra existencia personal terrenal consciente” (p. 23). El nombre sánscrito significa “raíz de sostén”. El impulso por individuarse (“la urgencia de la vida es producir un individuo tan completo como sea posible” (Jung, 1996, p.4)), la urgencia por devenir consciente, por hacer que la unidad se discrimine en sujeto y objeto, se encuentra en su estado latente, originario. Aquí la libido surge del inconsciente en forma natural, instintiva. Por eso el animal que figura en el símbolo del chakra es el elefante (Jung, 1996, p. xlviii), que representa el sostén, la fuerza y el poder de concreción que aporta la energía que regula este *chakra*.

En este *chakra* opera el instinto agresivo y el miedo, lo que impulsa a proteger la integridad de lo que nos separa de los demás, nuestro cuerpo físico. Dice Jung que la condición de ser un individuo está dada “aun cuando una persona no llegue nunca a volverse plenamente consciente de sí mismo, por lo menos es una persona, tiene cierta forma consciente... la individuación solo ocurre cuando uno es consciente de ella, pero la individualidad está allí desde el comienzo de la propia existencia” (p.5) El odio sirve a esa individualidad, es la fuerza que divide que discrimina, que ayuda a superar el estado originario de “participación mística” que se da en la etapa inicial de indiferenciación Yo-Otro. La persona se siente una víctima impotente a la merced de las circunstancias y reacciona con agresividad. Agrega Jung que: “Los antiguos griegos ponen a *phobos*, el miedo en lugar del odio como instinto que ayuda a superar el eros” (p. 5). Continúa Jung la reflexión de que el miedo separa más que el odio “porque nos fuerza a salir corriendo, a quitarnos del lugar del peligro”. El odio, por el

contrario, nos apega al objeto del mismo. O sea que estas formas de instinto primitivo que producen malestar están al servicio de la separación necesaria para que haya individuación. Esta requiere la alternancia de la unión-separación (Byington, 2009)

### **El Chakra Sexual (nombre en sánscrito *Swadhistana*)**

Aquí comienza el despertar de Kundalini, que yace totalmente dormida en el *chakra* básico, una fuerza femenina de conocimiento puro más allá de lo erótico que debe unirse con la fuerza de la sabiduría masculina generando la *coniunctio* cuando ascienda hasta el *chakra Ajna* y así podrá acceder la persona al ámbito de la iluminación, de la conciencia búdica, la conciencia intuitiva, el saber directo que surge de la integración de espíritu y materia. El caduceo de Hermes alude simbólicamente a este proceso con las alas que coronan el encuentro de la energía femenina y masculina. Como se representa también en los cuentos de hadas: el príncipe besa a la princesa durmiente luego de haber despejado las malezas que rodeaban el castillo y viven juntos y felices para siempre y Blancanieves tiene a los siete enanos, símbolo de los chakras poco desarrollados previo al despertar de Kundalini (Choa, 2003, p. 167). En este *chakra* sexual se manifiesta el impulso del eros, de ir al encuentro con el otro en pos de un enriquecimiento creativo generador. Es la región del elemento agua, de un instinto que nos engulle y amenaza con aniquilar nuestra individualidad y volver a sumirnos en el estado de participación mística, como la que se da en el fenómeno del enamoramiento. Dice Jung (pp. 7-8):

“Cuando amas a alguien te identificas con esa persona y por supuesto que tú prevaleces contra los objetos de tu amor y los reprimes por tu propia identidad autoevidente. Los manipulas como si fueses tú mismo y, naturalmente, surgen resistencias. Es una violación de la individualidad de esas personas y un pecado contra tu propia individualidad. Esas resistencias son un instinto de lo más útil e importante: hay resistencias, escenas y desencantos para que finalmente te hagas consciente de ti mismo y entonces desaparece el odio... Si una persona comprende esto, acompañará el proceso y no se preocupará. Sabrá cuando ame que pronto odiará. Entonces se reirá cuando vaya en subida y llorará cuando vaya en bajada... Se dará cuenta de la gran paradoja de la vida –que no puede ser perfecto y que no puede siempre estar en unidad consigo mismo.”

Jung llama a la región del *chakra* sexual, la fase iniciática del “bautismo con agua” a raíz de este riesgo de ser engullido por el monstruo de las profundidades del océano, el animal representado en el símbolo de este *chakra*, el *leviathan*, que representa lo inconsciente. Comienza la fase de la individuación que implica el acercamiento consciente a lo inconsciente. La actitud correcta para ir sorteando este desafío es el

trabajo de purificación, de construcción del carácter, el desarrollo gradual de una actitud simbólica que toma contacto con las circunstancias de vida, las acepta y las transforma. Lo hace al ir rescatando proyecciones, desidentificándose de la Persona, es decir, de la máscara que usa para ser aceptado por el entorno y asumiendo sus aspectos de la Sombra, de todo aquello que creía que no le pertenecía. Llega luego a la etapa de encuentro con el *Anima/Animus*, su complejo contrasexual que opera ayudando a un acercamiento a las profundidades de lo inconsciente. En la mitología, el pasaje por el estadio del desarrollo de la conciencia regido por el *chakra* sexual, se le llama la travesía nocturna por el mar. Esta lucha cuerpo a cuerpo con el *leviathan* “es ya sea la fuente de la regeneración o de la destrucción” (p. 17).

Jung (1996, p.27-29) advierte que cuando alguien logra despertar a Kundalini, se abre al campo de lo impersonal, de lo que llamó “la psique objetiva”:

“Lo que comienza (al despertar Kundalini) son sucesos impersonales con los que uno no debe identificarse. Si lo hace, enfrentará consecuencias insoportables –uno cae en inflación y entiende todo al revés. Esa es una de las grandes dificultades en la experiencia de encuentro con lo inconsciente –uno corre el riesgo de identificarse con ello y volverse un tonto. Uno no debe identificarse con lo inconsciente; uno debe quedarse por fuera, desapegado y observar objetivamente lo que ocurre. Pero entonces uno advierte que todo suceso que ocurre en el ámbito impersonal, no humano, de las cosas tiene la particularidad desagradable de adherirse a nosotros, o nosotros de adherirnos a ello. Es como si el movimiento de Kundalini hacia arriba nos arrastrase con ella, como si fuésemos parte de ese movimiento, particularmente al comienzo... Pero hay una diferencia tremenda entre volar por los propios medios y ser arrastrado hacia arriba por una ola o un vendaval. Porque volar por los propios medios nos permite aterrizar a salvo, pero cuando uno es arrastrado hacia arriba, no tenemos control alguno sobre ese suceso y puede estrellarse en forma muy desagradable –entonces significa una catástrofe. De modo que, como ven, es más sabio no identificarse con esas experiencias sino tratarlas como algo fuera del ámbito humano. No solo es lo más seguro, sino realmente algo absolutamente necesario. De no ser así, caes en inflación, y la inflación no es otra cosa que una forma menor de ser lunático, un término mitigante. Y si uno llega a inflarse hasta el punto de estallar, tiene lugar una esquizofrenia... Es difícil desidentificarse cuando creemos que el inconsciente es algo personal y propio... Es por eso que esas experiencias de no-ego se guardan en secreto; se llaman místicas porque el mundo común no las entiende... simplemente no son obvias... Los secretos reales son secretos porque nadie los entiende... Uno no habla de ellas porque siente que no encajan, que podrían tener una influencia casi destructiva sobre las convicciones del mundo de *mulhadara*. / Pues las convicciones del mundo de *mulhadara* son muy

necesarias. Es extremadamente importante ser racional y creer en el carácter concreto de nuestro mundo... Si afectas la realidad en la que vives, permaneces en ella varios años y dejas tu rastro, es ahí que puede comenzar el proceso impersonal... El tallo (el proceso de ascenso de Kundalini) debe emerger de la tierra. Si la chispa personal no es sembrada en la tierra, nada saldrá de ella... se permanece en la infinitud de la que todo parte.”

La diferenciación individual del ser humano es requisito para el retorno consciente a la unidad.

En este chakra se produce una muerte del ego que se sumerge en el océano de lo inconsciente y el renacimiento viene con el desarrollo del siguiente *chakra*, como en los mitos solares, en que el sol se ahoga en el horizonte occidental para resurgir por el Oriente.

### **El Chakra del Plexo Solar (nombre en sánscrito *Manipura*)**

El nombre significa “el esplendor de joya”, la “manifestación de la vida renacida, de la luz, de la intensidad, de la fuerte actividad”. Jung (1996, p. 31) dice que “*manipura* es el centro de la identificación con el dios, donde uno se vuelve parte de la sustancia divina, con un alma inmortal. Ya te sabes parte de algo que está más allá del tiempo, del espacio tridimensional... solo hay duración infinita –eternidad.” Su elemento es el fuego del sol. Es la fase iniciática del “bautismo de fuego”. En esta dimensión de existencia se vivencia conscientemente el calor, el deseo, la capacidad de ver los opuestos al mismo tiempo. El animal reflejado en su símbolo (Jung, 1996, p. xlviii) es el carnero. Atemoriza pero no tanto como el temor de ser engullido por el *Leviathan* en el encuentro con lo inconsciente. El Yo se ha fortalecido hasta el punto en que puede observar el instinto y desidentificarse de él. Se produce un descenso a los infiernos por efectos de la pasión, del deseo que no puede ser satisfecho. Jung afirma (p. 34) que en las pasiones y emociones está la plenitud de la energía, del empuje para realizar los proyectos personales. La persona se abre a lo impersonal a partir de la experiencia plena de lo personal. Porque en este chakra se da la máxima fortaleza del ego individual. En términos de mitología griega, podemos decir que este *chakra* rige la conciencia apolínea.

Aquí vuelve a experimentarse la separación en el proceso de individuación. El yo adquiere suficiente integridad y consciencia de sí como para pasar a la siguiente fase, la de encuentro respetuoso con el otro.

## **El Chakra del Corazón (nombre en sánscrito *Anahata*)**

Observa Jung (1996, p.39) que acá en la conciencia emerge algo nuevo: “la posibilidad de elevarse sobre los eventos emocionales y contemplarlos”. Al lograr recordarse uno mismo y diferenciarse de las pasiones se descubre al “Self”, comienza la individuación propiamente dicha. “Individuarse es convertirse en aquello que no es el yo, y esto es muy extraño. Por ende nadie comprende qué es el self, porque el self es justamente aquello que uno no es, que no es el ego. El ego se descubre como un mero apéndice del self en una especie de conexión floja.” (p. 39)

Jung dice que en este *chakra* se pasa del fuego al elemento aire, representado por la liviandad del animal que figura en su símbolo: la gacela (Jung, 1996, p. xlvii) . La conciencia del ser humano surge a la superficie terrestre, se integran las pasiones del mundo cuya topografía física se encuentra por debajo del diafragma, el mundo del instinto y el eros vuelve a manifestarse para ir al encuentro consciente con el otro. El *chakra* del corazón es donde nace la relación ego-Self, donde se produce la plena integración espíritu-materia que en el símbolo del *chakra* (Jung, 1996, p. xlvii) aparece representada por la Estrella de David: La fuerza que viene del cielo, se superpone con la fuerza que viene de la tierra, los triángulos se superponen generando la estrella de seis puntas. El ego es lo suficientemente consciente como para habilitar la validez de la realidad del otro, estableciendo una relación dialéctica, en que cada parte aprecia a la otra como merecedora de respeto y cuidado, sin perder su propia identidad. Byington (2009) llama a este nivel de conciencia “dinamismo de alteridad”.

Comenta Jung (pp. 40-41) que “las tribus primitivas que están en un nivel de civilización superior, suelen haber descubierto *anahata*. Es decir, comienzan a razonar, a evaluar, ya no son tan salvajes. Tienen ceremonias elaboradas – más elaboradas cuanto más primitivos son. Las necesitan para prevenir la psicología de *manipura*... Esos ceremoniales peculiares son técnicas psicológicas especiales para prevenir una explosión de *manipura*.” Involucran una jerarquía inconfundible y se asegura el cumplimiento de las normas. “*Anahata* es aún demasiado débil y la psicología de *manipura* aún está muy cerca”. Puede volver a ser actuada y costar una guerra.

Por haber atravesado el proceso de fortalecer la conciencia egoica en la fase de *manipura*, en esta dimensión de conciencia de *anahata*, el encuentro con el otro ya no amenaza la conciencia de ser una unidad separada. Se trasciende el egoísmo máximo del plexo solar y se da paso al amor altruista, la generosidad y la compasión. Sostiene Jung que en este *chakra* se experimenta el gozo del desapego, la conciencia comienza a reconocer la entidad de “lo psíquico”, aunque aún se considera un fenómeno ligado a lo

material. Se sigue viendo al otro y a cierta circunstancia de la vida cotidiana como “causante” de la propia alegría o tristeza. En este nivel de conciencia, aún tenemos que recurrir a las normas que rigen los buenos modales para no caer en explosiones emocionales. Ver lo psíquico como algo independiente del mundo material es un logro de la conciencia que alcanzó la dimensión del chakra siguiente.

### **Chakra de la Garganta (nombre en sánscrito *Vishuda*)**

Sugiere Jung que aquí se entra en el elemento del éter y se vuelve difícil la respiración. En los cuatro chakras anteriores se va pasando a elementos cada vez más sutiles (tierra, agua, fuego, aire). El éter dice Jung (p. 42) que es una sustancia conceptual que no tiene ninguna de las cualidades de la materia. “Otro punto de vista para explicar la serie de los *chakras* sería el ascender desde la materia gruesa a la materia sutil psíquica... en alquimia se hablaba de la sublimación del hombre.” (p. 43) Se sale del mundo empírico, del ámbito concreto instintivo y sentimental, y se entra en el mundo conceptual. En el chakra corazón aún las personas experimentan que lo que les pasa es “causado” por elementos externos a sí mismos. Acá ya se empieza a captar el poder creador de cada persona desde su capacidad de elaborar en el mundo mental. Lo psíquico adquiere carácter de realidad por sí mismo. En el *chakra* corazón, comienza lo psíquico, se reconoce la existencia de valores e ideas por las que se pueden dominar las pasiones del *chakra* del plexo solar. “Pero aún no confiamos en la seguridad de la existencia psíquica hasta que no se alcanzó *vishuddha*.” (p. 46) Dice que entrar en la dimensión de este chakra de la garganta es “terreno resbaladizo”. “Es el mundo de ideas y valores abstractos, el mundo en que la psique es en sí misma, donde la realidad psíquica es lo único real, o en el que la materia no es otra cosa que una fina piel alrededor de un cosmos enorme de realidades psíquicas, el borde ilusorio de la existencia real, que es psíquica. /Cambio de párrafo:/ El concepto de átomo podría corresponderse con el pensamiento abstracto del centro *vishuddha*... aquí se halla el puente simbólico entre las ideas más abstractas de la física y las ideas más abstractas de la psicología analítica”. (p. 47).

Comenta Jung (1996, p. 36), que a medida que Kundalini va ascendiendo, se hace cada vez más difícil conceptualizar y describir en palabras lo que implica la dimensión de conciencia de cada uno de los chakras superiores. Hay que recurrir cada vez más al terreno de lo simbólico y al mundo de las imágenes que el Self envía al yo a cada paso del proceso en la experiencia individual. Porque esa cualidad que lo diferencia al hombre propiamente del reino animal y que es la capacidad de imaginar y



simbolizar, es el aspecto divino manifiesto en la condición humana. Pero la gran mayoría de la humanidad se encuentra principalmente en el estado de conciencia de los chakras básico y sexual, dominados por el instinto. Se hace así difícil transmitir verbalmente lo que ocurre con la conciencia a partir del *chakra* de la garganta:

“Porque *vishuddha* significa... un pleno reconocimiento de que las esencias o sustancias psíquicas con las esencias fundamentales del mundo, y en virtud no de una especulación sino de un hecho, es decir por *experiencia*. No sirve especular sobre *ajna* y *sahasrara*... puedes reflexionar sobre esas cosas, pero no estás ahí si no has tenido la experiencia.” (Jung, 1996, p. 47, cursivas del original) Esto posibilita el rescate de las proyecciones. “Empiezas a considerar al juego del mundo como tu propio juego, las personas que aparecen afuera como exponentes de tu estado psíquico. Lo que sea que te ocurra, cualquier experiencia o aventura que tengas en el mundo externo es tu propia experiencia.” (p. 48). El animal de su símbolo (Jung, 1996, p. xlvii) es una vez más el elefante, pero esta vez está representando la libido domesticada. “Significa que la fuerza de la conciencia, el poder de la voluntad, la capacidad de hacer lo que uno quiere hacer.” p. (51)

Menciona Jung (1996, p.53) que “el descubrimiento del factor psicogénico en medicina sería realmente algo que se podría comparar con el cruce de la conciencia de *manipura* a *anahata*... el reconocimiento de que la psique en sí es algo que por supuesto funciona conjuntamente con el cuerpo, pero que tiene la dignidad de una causa.”

En *vishuddha*, “reconocemos que nuestros conceptos no son otra cosa que nuestra imaginación, productos de nuestro sentimiento o de nuestro intelecto – abstracciones o analogías, sin sustento en fenómenos físicos./ Lo que une todo, lo que lo expresa todo, es el concepto de energía.” (p.55).

Agrega entonces Jung un argumento muy trascendente, a mi juicio:

“... para las cosas puramente psíquicas no hay posibilidad de nada que se parezca a la evidencia física. Por ejemplo, puedes saber que es imposible el, como hecho físico, tener jamás un concepto de Dios, porque no es un concepto físico. No tiene nada que ver con una experiencia espacio-temporal. Simplemente no tiene conexión alguna con el espacio y el tiempo, y por lo tanto no puedes esperar ninguno de dichos efectos subsiguientes. Pero si tienes la *experiencia* psíquica, si el hecho psíquico se impone sobre ti, entonces lo comprendes, y puedes entonces hacer un concepto a partir (de esa experiencia). La abstracción o el concepto de Dios surge de la experiencia. No es tu concepto intelectual, aun cuando también puede serlo. Pero lo principal en una

experiencia tal es que es un hecho psíquico. Y los hechos psíquicos son realidad en vishuddha. Por lo tanto la fuerza de la realidad insuperable ya no se sostiene en información terrenal sino psíquica.” (p. 56, cursivas del original).

### **El Chakra *Ajna* (mismo nombre en sánscrito)**

Jung consideraba arriesgado hablar de este chakra, que siente refiere a un estado de conciencia que la humanidad está lejos de alcanzar salvo ínfimas excepciones. Su símbolo parece una semilla alada. Aquí despierta plenamente el dios que yacía dormido en *mulhadara*. “Se podría decir que es el centro de la unión mística con el poder de Dios, significando esa realidad absoluta en la que uno se vivencia como nada más que realidad psíquica a la vez confrontada con la realidad psíquica de lo que uno no es. Y eso es Dios, el objeto. Dios es el objeto psíquico eterno. Es la palabra para el no-ego... nosotros nos convertimos en el contenido de lo psíquico... Uno se vuelve uno con la fuerza y se somete voluntariamente a ella... y la fuerza retorna al origen, Dios.” (p. 57)

### **El Chakra de la Corona (nombre en sánscrito *Sahasrara*)**

Sugiere Jung que este no es más que un concepto filosófico sin sustancia, sin valor práctico, y sería superfluo intentar hablar de él. *Ajna* es aún la experiencia del yo que aparentemente se diferencia del objeto, Dios... No hay experiencia porque se es uno con todo, se es uno, no hay otro. Es el *nirvana*.

Así que otra vez recurriré aquí a la sabiduría de Campbell (2004, p.118-119 para complementar lo que expresa Jung sobre el efecto sobre la conciencia del desarrollo de los *chakras* superiores:

“Ahora llegamos a un misterio muy extraño. ¿Qué es lo que sucede cuando pasas desde *ajna*, el centro de comando, donde el poder de la serpiente alcanza el máximo poder dentro del ámbito de la manifestación, hasta *sahasrara*, el loto de los mil pétalos en la cumbre de la creación? / ¿Qué podemos decir de esa extraña cosa que sucede entre aquí y aquí, cuando aquí no hay nada? No es posible decir nada sobre si es o no es. Las cosas no son cosas, allí no hay nada. Aquí abajo, todas las cosas son duales. Esta línea es el misterio de maya. La palabra maya proviene de la raíz “ma” que significa “construir”. Maya es lo que construye el mundo. / Como ya vimos, maya tiene tres poderes. El primer poder es el “poder oscurecedor”, que oscurece el esplendor de lo supremo. El segundo poder es el llamado “poder de proyección”, que proyecta un mundo de formas quebradas. Se dice que el tercer poder es el “poder revelador”, que se traduce en el arte, cuando a través de las formas experimentamos el resplandor. / Puedes percibir exactamente la misma cosa ya sea en su aspecto oscurecedor o su

aspecto revelador, y eso depende de cuánto se hayan elevado tus niveles de percepción. Cuando estás estudiando las cosas en el espíritu de los tres primeros chakras, estás trabajando el poder oscurecedor. Pero cuando se experimenta el resplandor en el arte, la fascinación del objeto artístico es la de descubrir allí tu propio esplendor verdadero, porque hay un único resplandor, y ese es el resplandor de la conciencia plena. Entonces se produce el despertar, es decir, la comprensión plena.”

### **3.2 Amplificación de las funciones psicológicas de los *chakras* aportada por la teoría de la terapia de Sanación Pránica (Pranic Healing) de M. Choa Kok Sui**

El cuerpo tiene infinidad de *chakras*. Por ejemplo, cada punto de acupuntura es un mini vórtice a través del que el cuerpo intercambia energía vital con el ambiente. El modelo propuesto por M. Choa Kok Sui (2013) considera a once de los *chakras* como principales, complementando con mayor especificidad las funciones de los siete *chakras* que vemos en el yoga tradicional y que comentó Jung más arriba. Los cuatro *chakras* principales adicionales tienen que ver más con un procesamiento de la energía: 1) el *chakra del bazo*, absorbe energía vital del ambiente, la digiere dividiéndola en diferentes “pranas de color” (Choa, 2010a) que tienen efectos más específicos que el prana blanco, en forma análoga a la luz que al descomponerse forma un arco iris de colores, y distribuye los pranas de color a los diferentes *chakras*; 2) el *chakra del meng-mein* transmuta la energía generando “chi (prana) sintético” dorado por la combinación de energía espiritual con energía kundalini (el *aurum non vulgi* de los alquimistas) y la impulsa hacia los *chakras* superiores, entre ellos 3) el *chakra de la frente* en que la conciencia iluminada puede ver la mejor forma de usar el poder. Por último tenemos 4) el *chakra del ombligo* que almacena energía, sobre todo el “chi sintético” (Choa, 2006, pp.163-178);.

A los efectos de los objetivos de este trabajo, solo veremos las funciones psicológicas de ocho de los once *chakras*, para poder comparar lo que agrega la teoría de Sanación Pránica (Choa, 2010b; 2003) a lo aportado por Jung y para efectuar luego la correspondencia con la teoría de la personalidad. El único *chakra* agregado a los siete cuyas funciones describe Jung, es el *chakra* de la frente, en virtud de que es necesario por su supuesta correspondencia con la función-actitud Intuición-Introvertida, según el modelo tentativo que propongo como hipótesis en este trabajo y que tengo intención de someter a investigación en instancias futuras.

### **El *chakra* básico**

Ubicado en la base de la columna, en el área del cóccix, este *chakra* regula la capacidad de la persona para desenvolverse en el mundo material. En esa región se ubica “la energía Kundalini, responsable por la manifestación de la materia. Sin ella no habría universo físico. Sin el despertar de la energía Kundalini no es posible el desarrollo espiritual.” (Choa, 2010b, p.34) Este autor aclara que el propósito de elevar la energía Kundalini es mejorar la calidad del cuerpo físico, especialmente el funcionamiento del sistema nervioso.

Este *chakra* es el centro de la autopreservación o instinto de supervivencia, de modo que afecta toda forma de desempeño en el mundo práctico, la capacidad desempeñarse en un buen trabajo, tener buenos ingresos, de actuar con dinamismo sobre los propios proyectos y de captar la realidad compartida con otros. Todos estos aspectos de la vida se pueden equilibrar tratando el *chakra* básico con limpieza y energización.

### **El *chakra* sexual**

Está ubicado en el área del pubis. Es el centro de la energía sexual y la capacidad de sentir placer y el impulso que lleva a engendrar bebés. Su salud es necesaria no solo para la creación física, sino también para el desarrollo espiritual. Esto se debe a que su energía se puede transmutar en energía de amor e inteligencia, y alimentar también la creatividad superior, regulada por el *chakra* de la garganta, para diseñar obras originales. Choa (2011) dice que la energía sexual es “alimento de los *chakras* superiores” y que es necesario tener una buena actitud hacia ella, considerarla sagrada y usarla con moderación, reservando parte de la misma para esa función nutricia de la creatividad superior.

### **El *chakra* del plexo solar**

Se ubica en el área hueca entre las costillas. Es el centro de emociones inferiores positivas y negativas. Las emociones inferiores positivas son el empuje, la ambición, la osadía, el coraje, la perseverancia, la fortaleza, la indignación ante injusticias, y el anhelo de ser justo. Las emociones inferiores negativas incluyen la ira, la irritación, el odio, la envidia, la codicia, la destructividad, la violencia, la crueldad, el resentimiento, la preocupación, la ansiedad, la tensión, el miedo, el egoísmo, la agresividad, la tendencia adictiva, etc. Es el centro de la mayor fortaleza del yo, necesaria para tener éxito y ser asertivo en la vida. Es un *chakra* que prácticamente siempre requiere tratamiento para sanar problemas psicológicos.

### **El chakra del corazón**

Está ubicado en una zona sensible en el centro del pecho que puede palparse recorriendo el área del esternón. Permite a la persona registrar la necesidad del otro y compadecerse de ella. El plexo solar, por su parte, permite a la persona ocuparse de sí mismo. Debe haber equilibrio entre estos dos *chakras* para un funcionamiento sano en términos de relaciones humanas y para que haya un desarrollo equilibrado entre la vida espiritual y la vida material y entre el interés por sí mismo y por el otro.

Es el centro del corazón emocional, comparado con el plexo solar, es el centro de las emociones superiores como la paz, la serenidad, la alegría, la compasión, la bondad, la gentileza, la ternura, el cuidado, la consideración, la paciencia, sensibilidad, etc. Su activación permite la transmutación de emociones inferiores en emociones superiores. Asegura que el incremento en las capacidades intelectuales y el uso del poder sean usados apropiadamente y de forma inofensiva.

El desarrollo de este *chakra* es fundamental para poder alcanzar la iluminación a través del *chakra* de la corona. No hay desarrollo apropiado del *chakra* de la corona sin que esté fuerte el *chakra* del corazón. No podemos hablar de experimentar amor divino si no podemos experimentar amor humano en primer término. Por eso en Sanación Pránica se enseña una técnica de meditación que activa estos *chakras* y se llama Meditación en Corazones Gemelos, también conocida como Meditación para la Paz y la Iluminación. En ella se sigue un proceso de fantasía dirigida, activando emociones superiores a través de bendecir la tierra usando la oración de San Francisco de Asís. La activación de los *chakras* del corazón y la corona es una de las vías más rápidas de desarrollo espiritual.

### **El chakra de la garganta**

Se ubica en el centro del cuello. Es el centro de la mente concreta y de la capacidad mental inferior. Aquí difiere con Jung, que menciona que es el centro de la abstracción. Choa asigna la mente abstracta al *chakra Ajna* ubicado en el entrecejo. El *chakra* de la garganta analiza, el *chakra ajna* sintetiza. Por el *chakra* de la garganta se adquiere conocimiento a través de la capacidad de prestar atención al detalle. Es el centro de la meticulosidad necesaria para estudiar, planear, pintar, etc. También es el centro de la creatividad superior y se corresponde con el *chakra* sexual cuya energía vimos que puede ser elevada al *chakra* de la garganta para activar una mayor creatividad.

## **El chakra ajna**

Está en el entrecejo. Es el centro de la capacidad mental superior, de la mente abstracta (capacidad de comprender conceptos abstractos) y también de la voluntad superior, del liderazgo. La combinación de la capacidad de comprender con la capacidad de liderar a otros se manifiesta como inteligencia activa, capaz de producir resultados, inteligencia dinámica. Su desarrollo ayuda a la autorregulación emocional y mental. La persona se ve motivada a actuar por principios superiores dominando las pasiones del plexo solar. Hay que tratar este *chakra* para aumentar el autocontrol. El empuje del plexo solar es emocional, el del *ajna* es mental.

## **El chakra de la frente**

Ubicado en el medio de la frente, es el centro de la conciencia búdica o cósmica inferior. El centro de la sabiduría y de la intuición inferior. Su activación permite acceder al mundo espiritual. La diferencia con el *chakra* corona que es el centro de la intuición superior es que, aunque ambos perciben en forma directa, sin mediación de las demás funciones de la conciencia, la percepción del *chakra* de la frente trata de imágenes, tiene forma, mientras lo que se percibe con el *chakra* de la corona no tiene forma. El conocimiento directo a través de la clarividencia es una forma inferior de intuición. El *chakra* de la frente es el centro de la clarividencia superior, la clarividencia inferior usa los *chakras* bajos como el plexo solar y el ombligo (intuición visceral). El *chakra* de la frente permite y regula el uso del “ojo espiritual”.

El *chakra* ajna corresponde al intelecto y el *chakra* de la frente a la intuición. Señala M. Choa que los eruditos del mundo usan predominantemente el intelecto y algunos hasta niegan la existencia de la intuición, considerándola irracional y no objetiva. Los genios usan la intuición haciendo aportes excepcionales a la ciencia, más que los eruditos. Reciben información directa y luego la cotejan usando el raciocinio.

## **El chakra de la corona**

En el punto más alto de la cabeza, encontramos el *chakra* corona. Es el centro de la conciencia espiritual y de la unión divina. También se le llama centro de la conciencia búdica o cósmica. En psicología se le llama conciencia cósmica. A través de este *chakra* la persona experimenta la expansión de la conciencia, la iluminación y la unidad con todo lo que es. Se experimenta bondad amorosa hacia todo lo que existe. Es el centro del amor universal que se manifiesta en la voluntad de amar y de hacer el bien. También es el centro de la iluminación o del darse cuenta de sí mismo. Este es el significado del yoga, la unión con todo. El desarrollo del *chakra* corona se manifiesta

en voluntad de servir a los demás, ser un discípulo espiritual y convertirse en un servidor de la Divinidad, ponerse por entero al servicio de Dios. La compasión activa este *chakra*. Allí, en el *chakra* corona y la glándula pineal, se aloja la “semilla mental permanente” conocida como la perla azul (Choa, 2003, p.p. 22-31). La joya en el loto dorado a que hace referencia el mantram tibetano “Om Mani Padme Hum”. Es la semilla de la conciencia. El caduceo la representa coronando el bastón que simboliza la columna con las dos serpientes de la energía espiritual y kundalini que al ascender a la glándula pineal, permiten la expansión de la conciencia a través de la *coniunctio*, la *unio mystica*. La conciencia puede –a partir de ahí- volar en el mundo espiritual y por eso la perla azul está flanqueada por dos alas y a veces recubierta por una piña, como la que preside el patio del Vaticano, representando la glándula pineal. Esta “joya en el loto dorado” permite la relación fluida con la Divinidad, el desarrollo del ojo interno que permite seguir el camino apropiado para hacer la voluntad de Dios. En Psicología Analítica se habla de una relación fluida entre el ego y el Self.

### **3.3 Posibles aplicaciones de esta amplificación provista por la Sanación pránica a la Psicología Analítica**

Solo la dimensión de conciencia material contactada a través del *chakra* básico está restringida por determinantes espacio-temporales. Las demás dimensiones a las que se accede por los demás *chakras* permiten que algo sea afectado a distancia, porque la energía obedece a las instrucciones mentales. Escapa a las posibilidades de extensión de esta Memoria el adentrarnos en el tema tan interesante de la sincronicidad abordado por Jung, pero digamos que en cierta forma alude a este fenómeno. Lo que sí nos interesa aquí dejar en claro es que la experiencia con el uso eficaz de técnicas de sanación a distancia nos abre un espectro de posibilidades de investigación lleno de oportunidades. Se pueden realizar estudios ciegos (sin saber a quién se está explorando a través de escanear los *chakras*, para proteger la intimidad y la confidencialidad con respecto al paciente) y contrastar la información con la que posee el terapeuta co-investigador que conoce al paciente y sabe a quién se está explorando. Algunas pruebas preliminares que realicé son alentadoras. Se pudo explorar a ciegas una serie de pacientes con resultados asombrosos en términos de exactitud de diagnóstico del estado de salud en base a la detección del funcionamiento de los *chakras*. Lo más interesante no es el diagnóstico sino las modificaciones del estado de la persona a partir de intervenir equilibrando el funcionamiento de los *chakras* a través de la limpieza y energización.

Los atributos psicológicos que tanto Jung (1996) como M. Choa Kok Sui asignan a los chakras permiten establecer una correspondencia con la teoría de la personalidad basada en actitudes y funciones de la conciencia. La ventaja de hallar esta correspondencia es que nos abre un amplio campo de investigación. Este se ocuparía de observar y constatar o refutar empíricamente la hipótesis de que la aplicación de técnicas de exploración, detección y corrección del estado en desequilibrio de los *chakras* permitiría intervenciones terapéuticas breves y eficaces.

Cabe realizar aquí un breve comentario de las técnicas de que dispone la sanación pránica a tal fin (Choa, 2013):

- Sensibilización de manos. Permite sentir el campo de energía de los seres vivos.
- Exploración. Se enseña a detectar hasta dónde se extiende dicho campo de energía y el estado en que se encuentra el mismo. En el nivel básico de aprendizaje se detectan anomalías en sectores del aura y algunos *chakras*, en donde, debido a bloqueos en el libre flujo de la energía y el estancamiento o la contaminación de la misma, se produce congestión o debilitamiento *pránico*. En el nivel avanzado, se puede explorar además el grado de activación de los *chakras*, que en una persona con un campo energético sano es relativamente parejo. De no ser así, en base al modelo de la personalidad de Jung, se puede determinar que existe en esa persona un uso de ciertas funciones-actitudes de la conciencia con mayor soltura que el uso de otras.
- Limpieza. Se enseñan técnicas para remover energía vital que se ha ensuciado o estancado (energía enferma) tanto del aura como de los *chakras* y los órganos.
- Aumento de la receptividad del paciente. Si la persona se opone consciente o inconscientemente a la intervención curativa, resulta difícil transferirle energía fresca y sana, obtenida del sol, del aire y de la tierra, así como de fuentes espirituales. Por eso se le sugiere adoptar ciertas posturas físicas, mentales y emocionales que aumentan su receptividad.
- Energización. Se transfiere energía fresca, sin desgastar la propia energía vital del terapeuta.
- Estabilización. Para que la energía no se evapore antes de que el cuerpo físico la absorba.
- Corte. Al energizar a otra persona se genera una especie de hilo de energía que une a las personas y conviene cortar para aumentar la eficacia de la sanación y salvaguardar también la salud del terapeuta.



### **3.4 Los chakras y las funciones-actitudes de la conciencia según la teoría de la personalidad de C.G. Jung y colaboradores**

Ahora que presenté la fundamentación, en base a lo ya expuesto sobre las funciones psicológicas de los *chakras*, propongo la siguiente hipótesis de correspondencia entre las mismas y la teoría de la personalidad de C. G. Jung. Para no extender innecesariamente esta Memoria, refiero al lector a mi Memoria de Grado donde proveo una síntesis de esta teoría de la personalidad (García, 2013).

A los efectos de la hipótesis planteada, baste aclarar que existen dos actitudes de la conciencia (introversión y extroversión) y cuatro funciones (sensación, sentimiento, pensamiento e intuición). La introversión implica un vuelco de la libido hacia adentro, separando a la persona de su entorno para que pueda prestar atención --y así procesarlos—a los sucesos de su mundo interno. La extroversión vuelca la libido hacia afuera y la persona va al encuentro con su ambiente externo, creando nuevas oportunidades de transformación evolutiva propias de un sistema abierto (Prigogine y Stenger, 1997). Además de las dos actitudes, están las cuatro funciones: dos perceptivas (sensación e intuición) y dos evaluativas (pensamiento y sentimiento). Beebe (2008) propone un modelo de 8 funciones en que combina cada función con una actitud (función-actitud). Tomamos entonces ese modelo y proponemos, para los fines expuestos más arriba, la hipótesis de una correspondencia de cada actitud-función con 8 de los 11 chakras mayores del modelo de M. Choa (2010):

*Chakra Básico - Función Sensación-Introvertida.* La conciencia obtiene información a través de recursos sensorio-motrices. Se disparan automáticamente mecanismos instintivos que preservan la integridad física y el aislamiento como individuos.

*Chakra Sexual – Función Sensación-Extrovertida.* El instinto sexual impulsa al encuentro con el otro y el ego se destruye parcialmente en ese encuentro para luego volver a armarse con mayores recursos, si el desarrollo prosigue un curso sano y logra recuperar una identidad individual al activarse la función del chakra que sigue.

*Chakra del Plexo Solar – Función Sentimiento-Introvertido.* El ego se fortalece a través de experimentar plenamente y diferenciarse de sus pasiones e instintos. Ya no se deja engullir en el encuentro íntimo con el otro.

*Chakra del Corazón – Función Sentimiento-Extrovertido.* El ego expande su identidad para abarcar la habilitación del derecho a existir del otro como entidad merecedora de consideración y respeto. Se va al encuentro con el otro (extroversión) con el sentimiento, sin perder la propia identidad como en la participación mística del chakra

sexual. La función sentimiento, como función evaluativa, puede discriminar la individualidad de ambos participantes del encuentro. Se activa el dinamismo de alteridad en la conciencia (Byington, 2009).

*Chakra de la Garganta – Función Pensamiento-Introvertido.* La capacidad de análisis separa, fortaleciendo el ego en el plano mental. Se produce la introversión que, en aras del proceso creativo, gesta la nueva creación en la fase de incubación. La capacidad de expresar esa creación también se fortalece en este *chakra*.

*Chakra Ajna - Función Pensamiento-Extrovertido.* La capacidad de síntesis vuelve a activar la unión con el afuera en una posición de liderazgo, de autoridad dada por el conocimiento, en el sentido etimológico de “ayudar a crecer” que tiene la palabra autoridad. El conocimiento adquirido por el proceso de análisis y síntesis es propio de la función pensamiento.

*Chakra de la Frente – Función Intuición-Introvertida.* Acá la conciencia desarrolla la visión interior (*insight*), percibiendo de manera intuitiva, de manera directa a través de imágenes de todo tipo, nuevos elementos de conocimiento. Hay discriminación de formas, por eso se considera introvertida, alimenta la separación. Esta función es esencial para el surgimiento de símbolos y la atribución de sentido a la experiencia.

*Chakra de la Corona – Función Intuición-Extrovertida.* Es el estado de regreso consciente a la unidad con todo lo que es. Se trasciende toda forma o separación, pero permanece la conciencia de Ser. Está activo el dinamismo de totalidad (Byington, 2009) en la posición contemplativa de la conciencia.

Estos estados dependen mutuamente unos de otros y la salud psicológica, la individuación, requiere fluidez de acceso al uso de todos.

### **Síntesis del Capítulo 3**

Los chakras tienen funciones psicológicas y los modelos de Jung y de Choa coinciden sustancialmente en las mismas. Se sienta así una base teórica para futuras investigaciones de correspondencia entre los diagnósticos de fortalezas y debilidades de las distintas funciones-actitudes de la conciencia y del estado de los chakras.

Estas funciones y los recursos de exploración y modificación del estado de los chakras que plantea el modelo de Sanación Pránica de M. Choa Kok Sui estaría generando una oportunidad de intervención breve para asistir al proceso de análisis en profundidad a largo plazo.

## REFLEXIONES FINALES

Jung fue pionero en la psicología de Occidente en conceptualizar la energía psíquica o vital general más allá del impulso sexual. También asoció la salud humana al proceso consciente de la individuación. Individuarse es integrar conscientemente en sí mismo los aspectos de la totalidad necesarios para el despliegue del máximo potencial de singularidad con que cada individuo nace. Se es individuo por naturaleza. Individuarse implica un esfuerzo deliberado por desarrollar la conciencia. El impulso natural de devenir consciente es representado en India por una serpiente que debe ir ascendiendo por los centros de energía (*chakras*) integrando en última instancia la dimensión material con la espiritual en una unión consciente con todo lo que existe denominada “Yoga”. Cada uno de esos *chakras* representa el desarrollo de diferentes dimensiones de funcionamiento de la conciencia (física, emocional, mental y espiritual). De la fuente espiritual surge la función simbólica, la capacidad de atribuir sentido, recurso para la integración de polaridades, para hacer consciente lo inconsciente. Jung desarrolló la técnica de la Imaginación Activa, entre otras, para contribuir a este proceso. Las técnicas de meditación del Yoga Kundalini, que toman contacto e integran las funciones del tipo de energía de cada *chakra* (material, emocional, mental, espiritual), son una forma de imaginación activa, según Jung, y así también las imágenes que le surgieron en su propio proceso de encuentro con lo inconsciente practicando la imaginación activa estaban pobladas del simbolismo de Kundalini y su ascenso por los *chakras* (Jung, 2009).

En cuanto a las preguntas que nos planteamos al comienzo de esta Memoria, vimos que existen puntos de contacto entre la Psicología Analítica Junguiana y la Sanación Pránica. El principal es que comparten el paradigma de la energía vital. También hay un paralelismo en cuanto a que los centros de energía vital cumplen ciertas funciones psicológicas además de físicas. Estas funciones psicológicas pueden corresponderse con las funciones-actitudes de la conciencia de la teoría de la personalidad que elaboró Jung en su obra Tipos Psicológicos. Esta obra surgió poco tiempo después de que Jung hizo su propio proceso personal de encuentro con lo inconsciente, en el que surgieron imágenes vinculadas al Kundalini Yoga, plasmadas en el libro Rojo. Poco después de estos seminarios de 1932 en que ahondó en el significado psicológico de los *chakras*, se interesó por la alquimia como un paralelo occidental del proceso de individuación. La alquimia se ocupa de la trasmutación de un tipo de energía en otro tipo de energía (instintiva, emocional, mental y espiritual). Para

individuarse hay que trabajar hacia la completitud y desarrollar todas las actitudes-funciones de la conciencia. La terapia de sanación pránica permite intervenir sobre los *chakras* además de explorarlos. Se puede obtener información de su estado y corregir desequilibrios. La experiencia recogida hasta la fecha es consistente y avala la eficacia de esta teoría y este conjunto de técnicas. Quizás sea esta hipótesis uno de los aportes principales de esta memoria, producto de una investigación personal con resultados alentadores que entiendo que justifican una investigación formal en mayor profundidad. Las correspondencias de ocho de los once *chakras* mayores descritos en Sanación Pránica con las Funciones-Actitudes de la conciencia que postula la Psicología Analítica proveen una vía de diagnóstico e intervención rápida para asegurar un desarrollo parejo de todas las Funciones-Actitudes, algo que favorece el proceso de individuación. Proveemos un cuadro resumiendo estas correspondencias en la página 4 del Anexo.

Entiendo que merece una oportunidad la investigación científica de la eficacia de la intervención en los *chakras* y de la transformación de la energía vital, en línea con la conclusión de la OMS (2008) de que llegó el momento de investigar estas técnicas complementarias en base al número creciente de personas que recurren reiteradamente a ellas –otro indicio de su eficacia.

Quiero antes que nada dejar en claro que lo que esta Memoria postula está en el estado de una hipótesis incipiente, basada en unas pocas experiencias que requieren ser replicadas un número suficiente de veces como para poder confirmar o refutar esta hipótesis. Aun así, creo que, en caso de que se diese una confirmación, el campo de posibilidades que se abriría para la Psicología Analítica -si se recurre a algunos aportes de la Sanación Pránica de MCKS con fines diagnósticos y terapéuticos- aceleraría significativamente el alivio de muchos malestares psicológicos en los pacientes que concurren a análisis. Es difícil preocuparse por los cambios que uno tiene que realizar para tener una vida con sentido cuando se está padeciendo un intenso dolor de muelas. Los dolores psicológicos no son menos apremiantes. Creo que, por el contrario, nos invalidan aún más.

La limitación principal que veo en este trabajo es entrenar personas idóneas, tanto en epistemología e investigación científica como en la capacidad de seguir simples instrucciones de los manuales de sanación pránica en forma regular y sistemática. Un aspecto importante a tener en cuenta es el grado de subjetividad que aparenta tener el *scanning*. Eso hace necesario que la persona que escanea tenga un desarrollo considerable de la función intuición para que se dé un resultado consistente. Esta intuición supone el desarrollo de los *chakras* superiores, emergente de una práctica

regular de las técnicas. No menor es el problema que plantea el salto paradigmático que hay que zanjar. Entiendo sin embargo que vale la pena el esfuerzo.

Tampoco escapa a mi percepción que la sanación pránica carece por el momento de artículos publicados en revistas científicas prestigiosas, algo que se está trabajando mundialmente para corregir. Entiendo que por esta etapa pasaron todas las corrientes terapéuticas en sus comienzos.

Con todas las tremendas limitaciones que tiene este humilde intento de crear teoría que sirva de base para futuras investigaciones, creo que he logrado el objetivo de hallar algunos puntos de contacto entre la Psicología Analítica y la Sanación Pránica que alimenten el diseño de algunas investigaciones interesantes.

Una de ellas sería realizar diagnósticos ciegos, sin saber a quién se está explorando, de los estados de los chakras. Esto sería posible recurriendo a la técnica de sanación a distancia y a un profesional que conozca profundamente a un paciente, manteniendo su anonimato. La sola intención de explorar al paciente de este profesional, puede brindar información diagnóstica que puede contrastarse con la ya obtenida por el profesional a través de otras técnicas (entrevistas varias, pruebas psicológicas, etc.).

La más crítica de todas las investigaciones sería replicar el estudio pre-post de la eficacia del Yoga del Supercerebro (Choa, 2011; Chandrasekeran et al., 2014) en términos de mejoras estadísticamente significativas en las competencias cognitivas y de autorregulación emocional de niños y adultos a quienes se les introduce la variable de practicar esa técnica por unos cuatro meses como mínimo. Esto lo posibilita la reconversión de energía instintiva y emocional en energía mental y espiritual a través de hacer subir energía desde los *chakras* inferiores a los *chakras* superiores con un simple ejercicio físico-respiratorio, que insume menos de medio minuto al día. De más está decir el impacto en términos de costo-beneficio que esto tendría al ser aplicado en escuelas de contexto crítico y también en poblaciones de adultos mayores para prevenir y regenerar consecuencias de enfermedades degenerativas del sistema nervioso.

Está claro que aceptar el paradigma de la energía vital puede resultar demasiado incompatible con los principios científicos prevalentes hoy en día, pero técnicas tradicionales milenarias como la acupuntura han demostrado ser eficaces para el alivio de muchas dolencias. Tengamos en cuenta que, para practicar la acupuntura en este país, primero hay que recibirse de médico y luego invertir otros diez años en el aprendizaje de esta ciencia tan compleja que trata *chakras* diminutos a lo largo de diversos meridianos o *nadis* por los que fluye la energía en el cuerpo. Cuando trabajé

como traductora del primer instructor de sanación pránica que vino a Uruguay, tomé el curso básico de fin de semana en canje de honorarios. El lunes, le pude bajar la fiebre a mi hija 1,5 grados Celsius (de 38 y medio a 37) en 20 minutos, mientras llegaba la pediatra, que le diagnosticó una laringitis y le recetó antibióticos. Cualquier persona capaz de leer el manual y seguir las simples instrucciones pudo haberlo hecho. Las habilidades como la de exploración, pueden llevar un tiempo para ejecutarse con precisión, pero las técnicas de intervención para retirar energía sucia y agregar energía fresca, las puede realizar cualquiera con un entrenamiento breve de 16 horas en dos días de seminario. Lo único que se precisa es saber leer y escribir. En Colombia funciona desde hace más de diez años un proyecto comunitario que ha logrado mejorar significativamente la calidad de vida de personas de contexto crítico y que tengo intención de colaborar con replicar en Uruguay. Cabe destacar que en los cursos se repite hasta el hartazgo que no se trata de sustituir a la medicina convencional, sino de complementarla. Me entrené y licencié para ser instructora. Un psicólogo chileno, que fue mi alumno de los cursos de sanación pránica en 2004, luego me organizó cursos en Chile hasta que quedó él como entrenador principal en ese país; hoy en día tiene un grupo de sanadores que gratuitamente proveen ese servicio en el Hospital San Borja Arriaran de Santiago de Chile, desde hace ya dos años. Ese grupo de sanadores está integrado por personas que tomaron los cursos principales, y son supervisados por él. Aspiro poder dirigir grupos de sanadores en los hospitales públicos de Montevideo en pocos años. Pude comprobar en mí misma y en mucha gente el efecto de alivio que produce normalizar el flujo de vitalidad en las personas.

En virtud de lo expuesto, entiendo que los objetivos que me planteé en esta Memoria fueron alcanzados y espero próximamente poder diseñar y ejecutar las investigaciones propuestas.

### **A modo de síntesis**

Para Jung, la cura pasa por la individuación, que es volverse a la vez singular y completo, a través de integrar lo inconsciente a la conciencia. Uno de los caminos principales es la Imaginación Activa que consiste en el diálogo del Yo con los complejos inconscientes a través de los símbolos que aporta el Self en forma de imágenes en sentido lato (visuales, auditivas, pensamientos, emociones, sensaciones, impresiones intuitivas, circunstancias de vida) que solo quien las vivencia tiene plena autoridad para interpretar. También implica un desarrollo parejo y equilibrado de las

funciones y actitudes de la conciencia, que se logra gradualmente, más allá de la predisposición innata, con este proceso de elaboración simbólica.

Para Jung, las prácticas espirituales que buscan el desarrollo de la conciencia tanto en Oriente como en Occidente, son formas de Imaginación Activa. De hecho, en su propio proceso de encuentro con lo inconsciente, durante su prácticas de imaginación activa, emergieron símbolos arquetípicos propios del Kundalini Yoga. El desarrollo de la conciencia pasa por un recorrido por todos los *chakras*, actualizando sus funciones en el curso de la vida.

M. Choa Kok Sui, por su parte, sistematizó una forma de percibir, interpretar y modificar el grado de desarrollo de los *chakras*. Postuló funciones psicológicas de los *chakras* que parecen corresponderse con las actitudes y funciones de la conciencia de la teoría de la personalidad de Jung y sus colaboradores. Investigar más a fondo esta hipótesis podría contribuir al proceso terapéutico y analítico proporcionando recursos de intervención breve para alivio rápido del dolor, y promoción de crecimiento evolutivo mientras se recorre el camino de individuación a más largo plazo en el análisis.

Aunque el dolor es un símbolo más a elaborar, la primera meta de un proceso terapéutico es aliviarlo. Así que el abordaje energético a la terapia puede complementar a la terapia farmacológica y al proceso de elaboración simbólica.

Se justifica entonces realizar una serie de investigaciones que experimenten con diferentes intervenciones propuestas por el modelo de la energía vital, más concretamente de la Sanación Pránica, por su fácil acceso a nivel masivo.

Se podría comenzar por la práctica del Yoga del Súper Cerebro (Superbrain Yoga) que reivindica la reconversión de energía instintiva y emocional en energía mental y espiritual. La sencillez de este ejercicio posibilita su aplicación con un mínimo de entrenamiento y si su eficacia es constatada con experimentación rigurosa, se abre la posibilidad de una intervención muy conveniente, a nivel de las escuelas de contexto crítico sobre todo.

Otra posible investigación sería la de comparar el diagnóstico de personalidad que se obtienen a través de la exploración (*scanning*) de los *chakras* con la resultante de aplicar el MBTI y otros tests de personalidad. Existen procedimientos para explorar en forma anónima, pero no viene al caso entrar en detalles aquí en virtud del alcance limitado de esta Memoria. Las diferencias entre el paradigma científico prevalente hoy y el necesario para investigar esta hipótesis serían la limitante principal de un proyecto de investigación. No obstante ello, el impacto que podría traer a nivel educativo, sobre todo, la confirmación científica de la eficacia de estas técnicas creo personalmente que

amerita el esfuerzo y la adopción de un enfoque fenomenológico que ponga entre paréntesis cualquier juicio previo sobre la naturaleza de las cosas, priorizando así la promoción del bienestar humano.

-----



## Bibliografía:

- Adler, G. (1961) *The Living Symbol*. Nueva York, Bollingen.
- Beebe, J. (2008) Evolving the Eight-function Model: 8 Archetypes guide how the function-attitudes are expressed in an individual psyche. Recuperado el 24 de noviembre de 2013 de [www.jungatlanta.com/articles/winter08-evolving-the-eight-function-model.pdf](http://www.jungatlanta.com/articles/winter08-evolving-the-eight-function-model.pdf).
- Byington, C. (2006). Psicopatología Simbólica Junguiana. En Saiz et al. (2006), *Psicopatología Psicodinámica Simbólico-Arquetípica: una perspectiva junguiana de integración en psicopatología y clínica analítica, tomo I*. Montevideo: Prensa Médica.
- Byington, C. 2009. *Psicología Simbólica Junguiana: el viaje de humanización del cosmos en busca de la iluminación*. San Pablo: Linear B
- Campbell, J. (1972) *El héroe de las mil caras*. México: Fondo de Cultura Económica
- Campbell, J. (2004) *Mitos de la luz: metáforas orientales de lo eterno*. Buenos Aires: Marea.
- Chandrasekeran, A., Rajesh, S.K., Srinivasan, T.M. (2014) Effect of repetitive yogic squats with specific hand position (Thoppukaranam) on selective attention and psychological states. *International Journal of Yoga 2014 Jan-Jun*; 7(1): 76-79. DOI: 10.4103/0973-6131.123497. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4097921>
- Changli Sue, C. (2008) Traditional, complementary and alternative medicine: policy and public health perspectives. *Bulletin of the World Health Organization*. Volume 86, No. 1, January 2008:1-80 doi: 10.2471/BLT.07.046458 <http://www.who.int/bulletin/volumes/86/1/07-046458/en/>
- Choa, K.S.M. (2013a) *La ciencia antigua y el arte de la Sanación Pránica*. Colombia: IIS Hispanoamericana.
- Choa, K.S.M. (2011) *Meditación Universal y Cabalística en la Oración del Padre Nuestro*. Colombia: IIS Hispanoamericana.
- Choa, K.S.M. (2012) *Psicoterapia Pránica*. Colombia: IIS Hispanoamericana.
- Choa, K.S.M. (2010a) *Sanación Pránica Avanzada*. Colombia: IIS Hispanoamericana.
- Choa, K.S.M. (2013b) *Yoga del Supercerebro*. Colombia: IIS Hispanoamericana.
- Choa, K.S.M. (2006) *The Origin of Modern Pranic Healing and Arhatic Yoga*. Metro Manila: Institute for Inner Studies Publishing Foundation
- Choa, K. S.M. (2010b), “*The Chakras and their Functions*”, Institute for Inner Studies Publishing Foundation, Manila, Filipinas.

Choa, K.S.M. (2003), *“The Spiritual Essence of Man: the chakras and the inverted tree of life.”* Institute for Inner Studies: Makati City.

Feinstein, D. (2012). Acupoint stimulation in treating psychological disorders: Evidence of efficacy. *Review of General Psychology*, 16, 364-380. doi:10.1037/a0028602

García, M.E. (2009a) *Síntesis y reflexiones sobre la obra de C.G. Jung “Las relaciones entre el Yo y lo Inconsciente”*, Trabajo Final del Seminario I: Estructura y dinámica de la Psique, Posgrado de Especialización Académica en Psicología Analítica, Universidad Católica del Uruguay, Facultad de Psicología.

García, M.E. (2009b) *Reflexiones sobre el mito de la época y mi mito personal.* Trabajo final del Seminario IV: Mitos, sueños e individuación. Posgrado de Especialización Académica en Psicología Analítica. Universidad Católica del Uruguay, Facultad de Psicología.

García, M.E. (2011) *Elaboración simbólica del mito de Hermes como guía para la psicoterapia.* Trabajo final del seminario VIII: Mitos y Aplicación Clínica. Posgrado de Especialización Académica en Psicología Analítica. Universidad Católica del Uruguay, Facultad de Psicología.

García, M.E. (2013) *Mindfulness, personalidad y depresión: Una mirada integrativa desde la Psicología Analítica.* Tesis de Licenciatura. Universidad Católica del Uruguay, Facultad de Psicología.

Jung, C.G. (1998) *Símbolos de Transformación.* Barcelona: Paidós.

Jung, C.G. (2002) *Recuerdos, sueños y pensamientos.* Buenos Aires: Planeta.

Jung, C.G. (2008) *Acerca de la Psicología de la Religión Occidental y de la Religión Oriental. Obra Completa, Vol. 11.* Madrid: Trotta.

Jung, C.G. (1921, 1946) *Tipos Psicológicos.* Buenos Aires: Sudamericana.

Jung, C.G. (1989), *Psicología y Alquimia.* Barcelona: Plaza & Janes

Jung, C.G.; Shamdasani, S. (Ed) (1996) *The psychology of Kundalini Yoga: notes of the seminar given in 1932 by C.G. Jung, edited by Sonu Shamdasani.* Princeton: Bollingen.

Jung, C.G., Shamdasani, S. (Introducción y Notas) 2009 *The Red Book.* 1ª Edición. Nueva York: Norton

Koterba, R. (2007). Superbrain Yoga in children with autism and ADHD. *Prana World*, Winter 2007, 14-22. <http://healthessence.co.uk/home/articles/SBY1234.pdf>

Prigogine, I., Stengers I. 1997. *The end of certainty: time, chaos and the new laws of nature.* Nueva York: The Free Press.

Ramesh, D., Superbrain Yoga, a research study. *Prana World*, Winter 2007, 14-22.  
<http://healthessence.co.uk/home/articles/SBY1234.pdf>

Saiz, M.E. (2009), Investigando patrones arquetípicos en el espectro depresivo unipolar. En Saiz et al. (2006), *Psicopatología Psicodinámica Simbólico-Arquetípica: una perspectiva junguiana de integración en psicopatología y clínica analítica, tomo 1*. Montevideo: Prensa Médica.

Segal, Z., Teasdale, J., Williams, M. 2002. Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical rationale and empirical status, en Hayes et al. 2004. *Mindfulness and Acceptance: expanding the cognitive behavioral tradition*. Nueva York: The Guilford Press

Siar, K. (2007) Superbrain Yoga, a three-year study: improving the academic and behavioral performance in teenagers. *Prana World*, Winter 2007, 14-22.  
<http://healthessence.co.uk/home/articles/SBY1234.pdf>

Womak, M. (2010) *The Anthropology of Health and Healing*. Maryland: Altamira.

Nota: Las citas de textos en inglés han sido traducidas por la autora que, en su carácter de traductora pública profesional, cuenta con la idoneidad para realizar dichas traducciones.

Sigue **ANEXO** con carátula y cuatro páginas:

- 1) El cuerpo bioplásmico o Aura
- 2) Diagrama de ubicación de los once chakras mayores según Sanación Pránica de M. Choa Kok Sui
- 3) Aspecto de los once chakras mayores
- 4) Cuadro de funciones psicológicas de ocho de los once chakras mayores y sus correspondencias con funciones-actitudes de la conciencia.