LA MEDITACIÓN EN LOS CHAKRAS

Descubre la energía, la creatividad, la concentración, el amor, la comunicación, la sabiduría y el espíritu



LA MEDITACIÓN EN LOS CHAKRAS

Descubre la energía, la creatividad, la concentración, el amor, la comunicación, la sabiduría y el espíritu

SWAMI SARADANANDA

EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado ni la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida Natural
La meditación en los chakras
Swami Saradananda

1.ª edición: noviembre de 2014

Título original: *Chakra Meditation*

Traducción: *David Michael George*
Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*
Maquetación: *Juan Bejarano*
Diseño de interior y cubierta: *Gail Jones*
Ilustraciones: *Helen D'Souza*
Fotógrafo: *Matthew Ward*

© 2008, 2011, Swami Saradananda & Watkins Pub. Ltd.
© 2014, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta
08005 Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-15968-99-3
Depósito Legal: B.13.746-2014

Printed in China

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, trasmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Este libro está dedicado a mi querida amiga Ganesha
por su amabilidad y su apoyo.

«Dentro de este cuerpo habita la montaña de Meru,
y está rodeada por siete islas, además de por lagos, mares,
colinas, llanuras y los dioses que los presiden».

Siva Samhita, 2.1

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 8

Comprender la teoría de los chakras *11*
¿Qué son los chakras? *12*
¿Cómo funcionan los chakras? *14*
Experimentar los chakras *16*
Orígenes antiguos, métodos modernos *19*
Los tres cuerpos *20*
El *prana* y los *nadis* *26*
Ejercicio preliminar de respiración *30*
Despertar la energía *kundalini* *32*

Capítulo 1
EL CHAKRA *MULADHARA*
Tu soporte de la raíz 35

Comprender el chakra *muladhara* *36*
Sintonizar con el chakra de la raíz *38*
El elemento tierra *40*
Superar el miedo *42*
Visualización limpiadora *44*
Herramientas para trabajar
con la energía *muladhara* *46*
Despertar a tus pies *50*

Capítulo 2
EL CHAKRA *SWADHISTHANA*
La sede de tu creatividad 53

Comprender el chakra *swadhisthana* *54*
Sintonizar con el chakra del sacro *56*
El elemento agua *58*
Superar la culpabilidad *60*
Aprender a avanzar con la corriente *62*
Herramientas para trabajar
con la energía *swadhisthana* *64*

Capítulo 3
EL CHAKRA *MANIPURA*
Tu base de energía 69

Comprender el chakra *manipura* *70*
Sintonizar con el chakra del plexo solar *72*
El elemento fuego *74*
Comprender la ira *76*
Comer de forma trasformadora *78*
Hacia la quietud *80*
Herramientas para trabajar
con la energía *manipura* *82*

Capítulo 4
EL CHAKRA *ANAHATA*
Tu centro del corazón 87

Comprender el chakra *anahata* *88*
Sintonizar con el chakra del corazón *90*
El elemento aire *92*
Desenmarañar la aflicción *94*
Abrir tu corazón *96*
Herramientas para trabajar
con la energía *anahata* *98*
Activar las manos *102*

Capítulo 5
EL CHAKRA *VISHUDDHA*
Tu centro de comunicación 105

Comprender el chakra *vishuddha* *106*
Sintonizar con el chakra de la garganta *108*
El elemento éter *110*
Respetar el silencio *112*
La respiración del abejorro *114*
Meditar en el *OM* *116*
Herramientas para trabajar
con la energía *vishuddha* *118*
El chakra de la tortuga *122*

Capítulo 6
EL CHAKRA *AJNA*
La sede de tu sabiduría 125

Comprender el chakra *ajna* *126*
Sintonizar con el chakra de las cejas *128*
Apaciguar tu mente *130*
Contemplar una vela *132*
Herramientas para trabajar
con la energía *ajna* *134*
El chakra *soma* *138*

Capítulo 7
EL CHAKRA *SAHASRARA*
Tu centro místico 141

Comprender el chakra *sahasrara* *142*
Disolver los elementos *144*
La joya en el loto *146*
El sueño cósmico *148*
Despertar a la luz *150*
Herramientas para trabajar
con la energía *sahasrara* *152*

Glosario *156*
Lecturas recomendadas *157*
Índice analítico *158*
Agradecimientos *160*

INTRODUCCIÓN

Los chakras son una parte esencial de la energía del cuerpo en cada uno de nosotros. La fluidez con la que funcionen determinará lo cómodo que te sientas en tu cuerpo físico, lo exitosas que sean tus relaciones y de cuánta paz interior serás capaz de disfrutar. Si meditas en tus chakras regularmente, los ayudarás a que se mantengan lo más limpios, abiertos y operativos posible, lo que acentuará tu salud física y tu bienestar mental y emocional. La meditación en los chakras es una forma sencilla, pero poderosa, de desarrollar desenvoltura y equilibrar tu vida. La práctica regular diaria te ayudará a desbloquear reservas de energía que se encuentran muy ocultas en tu interior.

Durante muchos años trabajé como profesora y consejera espiritual de una afamada organización mundial de yoga que dirigía sesiones de meditación regulares. Como parte del currículo, recomendábamos a los estudiantes que escogieran un chakra como punto focal para la meditación. Si se consideraban más intelectuales por naturaleza, los profesores les aconsejaban que escogieran el chakra *ajna*, el centro de energía que se encuentra entre las cejas y al que se conoce como el «tercer ojo». A otros que consideraban que su ser era más emocional se les animaba a que meditaran en el chakra *anahata*, o del corazón. Aunque los chakras inferiores se mencionaban de vez en cuando, rara vez se recomendaban con el fin de la meditación. Después de un tiempo, empecé a advertir cómo el uso de los chakras superiores para la meditación solía hacer que los estudiantes se sintieran demasiado «etéreos» y «centrados en su cabeza» al final de las sesiones. Esto me llevó a estudiar las meditaciones en cada uno de los sie-

«Swami Saradananda se ha esforzado por conservar la conciencia de las realidades espirituales a lo largo de su atareada vida, viajando por todo el mundo como una asceta moderna. Por tanto, está cualificada para recordarnos que mantengamos nuestra concentración en nuestros mundos interiores usando las antiguas técnicas de la meditación en los chakras».

ROBERT MOSES, EDITOR DE LA REVISTA *NAMARUPA*

te chakras principales, además de en algunos menores, y a concentrarme, sobre todo, en los inferiores, por sus efectos positivos de afianzamiento. El resultado fue una práctica de la meditación mucho más equilibrada. En este libro hallarás los resultados de los numerosos años que he dedicado a meditar en todos los chakras principales.

Cada capítulo se centra en uno de los siete chakras principales. Empieza con una introducción sobre las peculiaridades de ese chakra y prosigue una meditación en su *yantra*, o diagrama abstracto. La meditación del chakra se representa a todo color, con elaboradas imágenes alegóricas, el simbolismo de la flor de loto y el mantra en sánscrito, lo que permite que puedas captar la forma en que se desplaza la energía del chakra y, al mismo tiempo, aprender a sentirla en tu interior. Cada capítulo ofrece una meditación dedicada al elemento o cualidad relacionado con ese chakra, de la tierra al éter. También hallarás ejercicios destinados a eliminar una de las emociones negativas (el miedo, la ira, la culpabilidad, etcétera) relacionadas con un desequilibrio en ese chakra. Los chakras se ven potenciados por otras (una o dos) técnicas útiles, como meditaciones mientras caminas o comes, o métodos de visualización, o cantos que son fáciles de incorporar en tu vida cotidiana.

Hacia el final de cada capítulo, hallarás un menú de «herramientas» de autoayuda de apoyo que te permitirá elegir para potenciar tu práctica de la meditación. Se incluyen remedios florales y cristales para limpiar tus canales de energía, aceites esenciales para un baño purificador previo a la meditación e incienso para quemar en tu espacio de meditación. Los consejos dietéticos, que van desde alimentos afianzadores e infusiones hasta el ayuno, nos muestran cómo mantener los beneficios de la meditación durante todo el día. Practicar posturas de yoga es una forma especialmente poderosa de afianzar la meditación sobre cualquiera de los chakras. Asimismo, se proporcionan instrucciones paso a paso para posturas clave relacionadas con cada chakra, de modo que puedas incluirlas en tu práctica regular del yoga. Por último, al final del capítulo, encontrarás una meditación relacionada con uno de los chakras menores, en los casos adecuados. Por ejemplo,

un chakra menor situado en los pies está relacionado con el chakra de la raíz y, por tanto, nos ocupamos de él en el capítulo 1; un chakra menor en las palmas de las manos está conectado con el chakra del corazón, y lo incluimos en el capítulo 4.

Si lo deseas, puedes trabajar con el libro capítulo a capítulo, probando cada meditación a medida que vayas avanzando. No obstante, no recomiendo que realices más de un ejercicio de una vez. Si lo prefieres, puedes practicar las meditaciones temáticas (como aquellas centradas en un elemento) a lo largo de días o noches consecutivos, para avanzar en los capítulos. Puedes empezar con el elemento más sólido (tierra, capítulo 1) y progresar hacia los más sutiles (éter, capítulo 5; avanzando hasta la consciencia pura, en los capítulos 6 y 7), o quizás desees seguir las meditaciones desde el chakra superior en sentido descendente, trabajando en sentido inverso desde el capítulo 7 al 1.

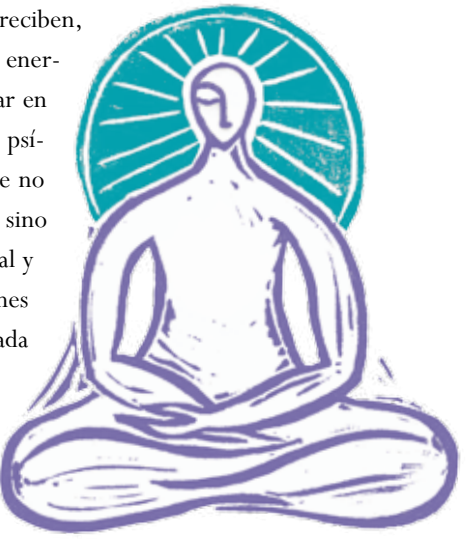
Como alternativa, tal vez prefieras, simplemente, hojear el libro para encontrar meditaciones que se adapten a tu estado de humor o a tu personalidad o que te puedan ayudar a superar una situación o una etapa difícil. Por ejemplo, si has realizado un largo viaje en avión, quizás quieras concentrarte en afianzarte usando la meditación en el chakra de la raíz (*véanse* págs. 42-43). Si tienes programado impartir una clase o una conferencia o cantar, puedes encontrar útil la meditación en el chakra de la garganta (*véanse* págs. 114-115), o si buscas una forma eficaz de gestionar la ira y la frustración, quizás encuentres muy útil la meditación silenciosa (*véanse* págs. 76-77).

Las meditaciones del chakra que aparecen en este libro son sencillas, positivas y fáciles de integrar en tu vida cotidiana. Ofrecen una forma práctica a cualquiera que desee descubrir la paz interior, tanto si eres un principiante en el mundo de la meditación como si eres alguien que ya se encuentra en un camino espiritual ya asentado.

COMPRENDER LA TEORÍA DE LOS CHAKRAS

Cada chakra constituye una preciosa pieza del rompecabezas de la consciencia humana. Este capítulo de introducción explica, en términos que son fáciles de entender, exactamente por qué y cómo. Para ello, resume el origen de la teoría de los chakras en la antigua India y su relación con la filosofía del yoga, hechos que aparecen en citas de importantes textos espirituales. El capítulo también ayuda a comprender la forma en que funcionan los chakras en tu cuerpo. Aprenderás los principios del cuerpo de energía y la red de canales que distribuye el *prana*, o energía sutil, a través de tu organismo. Con estos conocimientos podrás apreciar la forma en la que cada chakra constituye una intersección energética entre la materia física y su consciencia.

Cuando puedas visualizar el modo en que estos vórtices giratorios de fuerza de la vida reciben, asimilan y expresan distintas formas de energía vital, te sentirás más capaz de confiar en que tu sistema de chakras (tu centro psíquico de dirección y control) desarrolle no sólo tu cuerpo, tu mente y tu intelecto, sino también tus emociones, tu vida espiritual y tus interacciones con el mundo que tienes a tu alrededor. Esto ayuda a hacer que cada aspecto de tu vida esté en equilibrio.



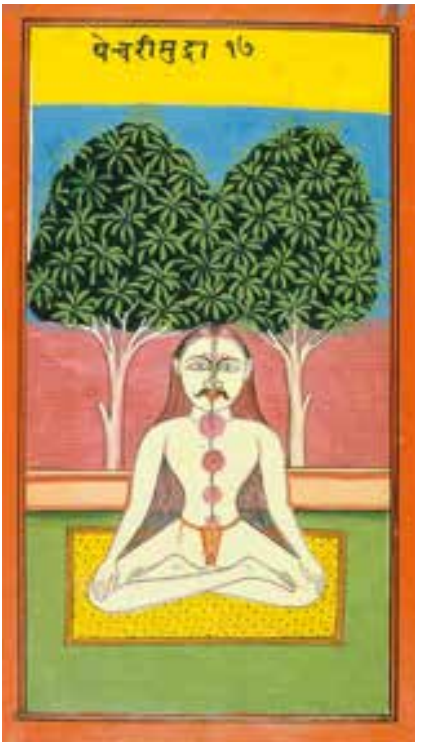
Desde el ombligo de la Consciencia Suprema, descansando sobre agua infinita, surgió un loto con un número infinito de pétalos, brillante como diez millones de soles».

SIVA PURANA, 1.2.34-36

¿QUÉ SON LOS CHAKRAS?

La traducción literal de la palabra sánscrita *chakra* es «rueda». Hoy en día, por lo general, el término se asocia a siete puntos focales de poder radiante, o energía vital, dentro del cuerpo sutil. Éstos están situados alrededor de la base de la columna vertebral, la parte inferior del abdomen, el plexo solar, el corazón, la garganta, la frente y la coronilla, como se muestra en la ilustración inferior.

Un médico puede entender los chakras como centros de energía que se corresponderían con los plexos nerviosos del cuerpo físico. Un clarividente puede considerarlos vórtices de energía. Un yogui los definiría como centros de consciencia espiritual. Los psicólogos usan el sistema de chakras para cartografiar el desarrollo de la personalidad humana. Todos ellos tienen razón.



Tal vez te resulte útil imaginar tus chakras como engranajes que modifican la energía en sentido ascendente o descendente. Veamos primero cómo baja la energía a través de los chakras, desde la coronilla hasta la base de la columna vertebral. Piensa en lo que sucede cuando te sientes inspirado: una idea te viene a la cabeza: es energía del chakra de la coronilla. Mientras le das vueltas a la idea en tu cabeza, empiezas a trasformarla usando la energía del chakra de las cejas. Convencido de que la idea es viable, quizás empieces a discutirla con amigos y colegas usando la energía del chakra de la garganta. Entonces «te lo tomas a pecho» (usando la energía del chakra del corazón). Inviertes energía para trasformar la

El simbolismo del loto

Los chakras con frecuencia se representan como flores de loto, y el loto de cada chakra tiene un número distinto de pétalos. En la tradición hindú el loto es un símbolo poderoso. La planta está enraizada en barro y ciénagas, que podemos relacionar con el elemento de tierra asociado con el chakra muladhara *(de la raíz). La flor crece a través del agua, el elemento vinculado al chakra* swadhisthana *(segundo o del sacro), al igual que la energía asciende a través de los chakras. La única aspiración de la flor es crecer hacia el sol, representado en el cuerpo de energía por el chakra de la coronilla: el destino final de la energía ascendente. Cuando tu energía vital alcanza este chakra, simbolizado por un loto con infinitos pétalos, le sigue la iluminación.*

idea en una realidad física (energía del chakra del plexo solar) y «riegas» tu sueño (energía del chakra del sacro) hasta que toma una forma concreta (energía del chakra de la raíz). Cuanto más pienses y más hables de la idea, más la planearás y organizarás, y más denso resultará el concepto a cada paso descendente a través de tus centros de energía hasta que se haga realidad. Cada edificio, pieza de ropa y comida empezaron siendo una idea y siguieron el mismo camino descendente de energía para ponerse de manifiesto en el mundo. Mientras limpias tu flujo de energía practicando la meditación en los chakras, el proceso para hacer que la idea se convierta en algo concreto se vuelve algo espontáneo.

No obstante, también necesitamos energía que fluya hacia arriba para iniciar el viaje hacia la iluminación espiritual. Los chakras también mueven la energía en sentido ascendente, haciéndola menos densa. A medida que la energía viaja hacia arriba desde su base en el chakra inferior (relacionado con la solidez fija del elemento tierra), se vuelve más libre y ligera y menos restringida a cada paso hasta que, por último, trasciende de los elementos tierra, agua, fuego y aire en su misión para despertar y liberar a tu consciencia. Los ejercicios de este libro ayudan a cada chakra a que funcione de manera más eficaz, lo que te permite acercarte más al fin último de la meditación: la libertad y la iluminación.

¿CÓMO FUNCIONAN LOS CHAKRAS?

Los chakras funcionan de manera semejante a una llamada telefónica. Un gran número de cables (los canales de energía *nadi*, *véanse* págs. 26-29) se alimenta de los chakras principales, y cada uno de ellos trasporta enormes cantidades de información energética. A los chakras menores se dirigen menos «cables». Cada chakra recibe y procesa esta energía antes de volver a distribuirla hacia su esfera de influencia, ya sea en tu cuerpo o en tu psique: los chakras son el mecanismo por el que las emociones y las ideas afectan a tu cuerpo físico y viceversa. Del mismo modo, trasmiten información hacia y desde tus sentidos y tus órganos de acción, que en la India se considera que incluyen las manos, los pies, la lengua, los genitales y el ano. Esto significa que a la vez que eliminas los bloqueos de energía en tus chakras, potencias tus sentidos mientras favoreces tu bienestar físico y emocional.

Tus chakras inferiores

Empezando desde abajo, tus primeros tres chakras principales se ocupan de la realidad exterior: lo segura y estable que es tu vida, cómo encajas en tu comunidad y cómo expresas tu individualidad:

1 Tu chakra *muladhara*, o de la raíz, aporta afianzamiento y seguridad.
2 Tu chakra *swadhisthana*, o del sacro, te equipa para que puedas seguir la corriente y probar todo lo que la vida tiene que ofrecer.
3 Tu chakra *manipura*, o del plexo solar, te otorga la energía que necesitas para que puedas funcionar con eficacia.

Tus chakras intermedios

Del cuarto al sexto chakra se ocupan de la realidad interior. Determinan tu autopercepción y cómo te expresas y te relacionas con los demás:

4 Tu chakra *anahata*, o del corazón, gobierna la energía del amor y la compasión, permitiéndote expresar amor (o bloqueando su expresión).

5 Tu chakra *vishuddha*, o de la garganta, se ocupa de la comunicación y te dota para asimilar información y expresarte.

6 Tu chakra *ajna*, o de las cejas, es la sede de la sabiduría. El ojo de tu mente ve tus sueños y te dirige hacia ellos.

Tu chakra superior

7 Tu chakra *sahasrara*, o de la coronilla, se ocupa de la realidad definitiva y el potencial infinito.

Tus chakras menores

- **Tu chakra plantar** (en la planta de cada pie) es tu principal punto de afianzamiento y la interfaz entre tu sistema de energía y el de la Tierra.
- **Tu chakra de la mano** es una antena esencial que permite que el mundo contacte contigo, al mismo tiempo que te mantiene en contacto con el mundo.
- **Tu chakra de la tortuga**, en la parte superior de tu esternón, te permite que puedas alejar la energía mental de los sentidos y centrarte en tu interior.
- **Tu chakra *soma*, o de la luna** (sobre tu paladar), te ayuda a que saborees la dulzura infinita de la vida.



EXPERIMENTAR LOS CHAKRAS

Antes de empezar con la meditación en los chakras es importante que experimentes tus centros de energía por ti mismo en vez de pensar en ellos como en ideas filosóficas. Esto te ayudará a que adviertas dónde se hallan las debilidades y los bloqueos y a que entiendas todo lo que la meditación puede ayudarte a resolver. En la meditación introductoria de la página siguiente dedicarás tu atención a cada centro de energía por turnos, visualizando cada uno de ellos como si fuera una flor. La tradición hindú representa cada chakra como una flor de loto con cierto número de pétalos. Empieza probando con la postura sentada que puedes ver abajo y que se usa en la mayoría de las meditaciones que aparecen en este libro.

Sentarse para meditar

1 *Escoge una estancia sin distracciones, bien ventilada y suficientemente cálida cuando estés sentado y quieto. Ponte ropa cómoda, sobre todo de algodón o fibras naturales. Quítate el calzado y déjalo fuera de la sala. Extiende en el suelo una esterilla para yoga o una alfombra gruesa.*

2 *Siéntate sobre la esterilla con las piernas cruzadas. Evita el impulso de apoyarte contra una pared o de tumbarte. Siéntate erguido, con la espalda recta. Si sentarte así te resulta difícil, coloca bloques de yoga o una almohada bajo tu trasero o empieza sentándote en una silla con un respaldo recto y con los pies totalmente en contacto con el suelo. Tápate con un chal si sientes frío.*



Meditación en los chakras introductoria

1 *Siéntate en una postura de meditación cómoda con la espalda recta (*véase *la página anterior). Respira profundamente de forma completa 8-10 veces. Luego haz que tu respiración recupere su ritmo natural. No hay necesidad de intentar controlarla.*

2 *Desplaza tu atención hacia la base de tu columna vertebral (región del chakra* muladhara, *o de la raíz).Visualízalo como una flor con cuatro pétalos.*

3 *Desplaza tu atención a tu segundo chakra (*swadhisthana, *o del sacro), situado en la parte inferior de tu abdomen, alrededor de tu región renal y genital.Visualiza este chakra como una flor con seis pétalos.*

4 *Ahora presta atención a la zona que está justo por encima de tu ombligo: la ubicación de tu chakra* manipura, *o del plexo solar.Visualiza una flor con diez pétalos.*

5 *Desplaza tu conciencia hacia el centro de tu corazón, en medio de tu pecho: es tu chakra* anahata *(el cuarto).Visualízalo como una flor de doce pétalos.*

6 *Atrae tu atención hacia tu garganta, donde está tu chakra* vishuddha *(el quinto). Piensa en una flor con dieciséis pétalos.*

7 *Desplaza tu conciencia hacia el punto que se halla entre tus cejas: es la región de tu chakra* ajna, *o de las cejas.Visualiza una flor con dos pétalos.*

8 *Por último, lleva tu conciencia hacia la coronilla, que es donde se encuentra el chakra* sahasrara *(o séptimo), que tiene un número infinito de pétalos.*

9 *Una vez que te sientas cómodo con este nivel de meditación, repite el ejercicio, pero relaciona la ubicación de cada chakra con las cualidades que desarrolla la meditación sobre este chakra (*véase *pág. 18), y no con una flor.*

Finalizar una meditación

Al final de una meditación quizás quieras practicar el siguiente ejercicio para asegurarte de no sentirte demasiado vulnerable. Desplaza tu atención hacia la base de tu columna. Ahora visualiza la flor del chakra de la raíz cerrando sus pétalos. Repite esta operación con cada chakra en la parte pertinente de tu cuerpo, uno a uno.

Propiedades de los chakras

Chakra	Ubicación	Número de pétalos	Elemento	La meditación desarrolla
Muladhara *Chakra de la raíz*	*Base de la columna vertebral*	*4*	*Tierra*	• *Respaldo de la raíz* • *Actitud afianzada* • *Estabilidad mental*
Swadhisthana *Chakra del sacro*	*Región abdominal inferior y sacra, en las zonas renal y genital*	*6*	*Agua*	• *Impulso creativo* • *Capacidad de «ir con la corriente»*
Manipura *Chakra del plexo solar*	*Por encima del ombligo, en la región del plexo solar*	*10*	*Fuego*	• *Capacidad de adaptarse y trasformarse*
Anahata *Chakra del corazón*	*Región del corazón y centro del pecho*	*12*	*Aire*	• *Compasión* • *Capacidad para amar*
Vishuddha *Chakra de la garganta*	*Garganta*	*16*	*Éter (o el espacio)*	• *Creatividad* • *Habilidades comunicativas* • *Capacidad para superar las limitaciones de espacio*
Ajna *Chakra de las cejas*	*Entre las cejas*	*2*	*Mente (controla los sentidos y los elementos)*	• *Intelecto* • *Intuición*
Sahasrara *Chakra de la coronilla*	*Coronilla*	*Infinitos*	*Más allá de los elementos*	• *Percepción espiritual* • *Iluminación*

ORÍGENES ANTIGUOS, MÉTODOS MODERNOS

El uso de la meditación en los chakras como vía hacia la iluminación espiritual tiene miles de años de antigüedad. Hunde sus raíces en las tradiciones espirituales planteadas en el subcontinente indio en los primeros siglos de nuestra era. Las técnicas se trasmitieron oralmente hasta la época medieval, y las pruebas escritas de su existencia datan del siglo XIX.

Las antiguas tradiciones chinas comparten algunas de las ideas usadas en la meditación en los chakras: el *prana* («energía sutil» en sánscrito), que en la filosofía china se llama *chi* o *qi*, y los *nadis*, o canales de energía en el folclore hindú, que son los «meridianos» del modelo chino. No obstante, la cultura china apenas menciona los siete chakras principales de los que se habla en este libro, quizás porque el interés de los antiguos chinos por las bases de la energía tendía a relacionarse con la salud física, mientras que las enseñanzas hindúes se centraban en la iluminación espiritual.

En el mundo occidental actual lo más normal es que conozcamos la teoría de los chakras en las clases de yoga. El hatha yoga se desarrolló en la India hace miles de años como método para conseguir la iluminación. Propone seguir ocho disciplinas para lograr el control sobre el cuerpo físico, la mente y la energía sutil. La primera es la purificación interior y exterior, la segunda el ejercicio físico, la tercera los gestos manuales y del cuerpo para sellar la energía, la cuarta el control de la respiración, la quinta el abandono de los sentidos, la sexta la concentración, la séptima la meditación en los chakras y la última la experiencia de la unicidad absoluta. Una mayor flexibilidad, un cuerpo más fuerte y una reducción del estrés propio del estilo de vida actual son efectos colaterales positivos de esta práctica espiritual: el hatha yoga. Como la meditación en los chakras ha sido parte del hatha yoga desde tiempos antiguos, los ejercicios de control de la respiración y las posturas de yoga son especialmente eficaces para reequilibrar y estimular los chakras, así que advertirás que constituyen muchos de los ejercicios en este libro.



LOS TRES CUERPOS

Para entender el funcionamiento de las meditaciones que verás en este libro y cómo pueden ayudarte en tu vida cotidiana, es útil conocer el sistema yóguico de la anatomía sutil a partir del cual se origina la teoría de los chakras. La teoría yóguica postula un modelo de tres cuerpos: el físico, el astral y la «semilla», o cuerpo causal. Cada uno de ellos es más sutil y menos fácil de percibir que el anterior. Mientras, tu verdadero yo (que es pura consciencia) se halla tras todos estos cuerpos. Intentar entender e identificarte con tu verdadero yo es el objetivo de la práctica de la meditación y del yoga. Para conseguir la liberación, debes dejar de identificarte con las distintas capas de los cuerpos y empezar a hacerlo con el «yo» que se encuentra tras las envolturas.

El cuerpo físico

El más real de tus tres cuerpos es aquel que más conoces: el cuerpo físico (*stula sharira* en sánscrito), al que llamas «mi cuerpo». Tiene sólo una capa: el «envoltorio del alimento», o *annamaya kosha*. (La teoría yóguica dice que lo constituye el alimento que ingieres). Éste es el cuerpo en el que naciste y al que has visto crecer y cambiar. A medida que envejeces, este cuerpo físico empieza a «estropearse» hasta que acabe muriendo. Tras el óbito, sus elementos retornan al ciclo de la naturaleza mientras su estructura física se descompone. Se dice que tu cuerpo físico está formado por «materia bruta» y está forjado a partir de cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter (o espacio). Entender cómo se relacionan estos elementos con los chakras es importante para la meditación en los chakras (*véase* la tabla de la derecha).

En este libro hallarás meditaciones que purifican los cinco elementos que constituyen tu cuerpo físico. Realizar estos ejercicios no sólo potencia

«Igual que una persona se deshace de su ropa vieja y se pone ropa nueva, el Yo personificado se desprende de los cuerpos desgastados y entra en otros que son nuevos».
BHAGAVAD GITA, 2.22

ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL CUERPO FÍSICO

ELEMENTO	RELACIONADO CON
TIERRA *o materia sólida*	**CHAKRA DE LA RAÍZ** *(inferior o primero)*
AGUA *o materia líquida*	**CHAKRA DEL SACRO** *(segundo)*
FUEGO *o energía física*	**CHAKRA DEL PLEXO SOLAR** *(tercero)*
AIRE *o materia gaseosa*	**CHAKRA DEL CORAZÓN** *(cuarto)*
ÉTER *o espacio*	**CHAKRA DE LA GARGANTA** *(quinto)*

El sexto y séptimo chakras se hallan más allá de los elementos físicos, así que no tienen meditaciones en los elementos

tu bienestar, sino que además te aporta control sobre tu cuerpo físico, lo que acaba conduciendo a controlar tu *prana* (energía vital). Cuando puedas guiar a tu *prana* hacia canales positivos podrás empezar a dominar tu mente. Para purificar y fortalecer tu cuerpo físico todavía más, sigue todas las meditaciones de respiración expuestas en los capítulos, incrementándolas con las *asanas* (ejercicios físicos de yoga) recomendadas hacia el final de cada uno de ellos. Seguir una dieta ligera y vegetariana y ayunar ocasionalmente también potenciará los efectos de la meditación en tu cuerpo físico.

El cuerpo astral

La mayoría de la gente interesada en la meditación en los chakras reconoce, de manera instintiva, que las dimensiones superiores se encuentran más allá de la «realidad» del cuerpo físico. El cuerpo astral o sutil (*sukshma sharira* en sánscrito) es el segundo cuerpo definido por la teoría yóguica. Es el cuerpo que los hindúes y los budistas creen que se reencarna, asumiendo un nuevo cuerpo físico al nacer. Se cree que tu cuerpo astral está conectado con tu cuerpo físico por un hilo sutil mientras estás vivo. Durante el sueño, tu cuerpo físico se halla en un estado latente, que lo libera de las restricciones de la «realidad» física. Por tanto, durante el sueño no estás sometido a las obliga-

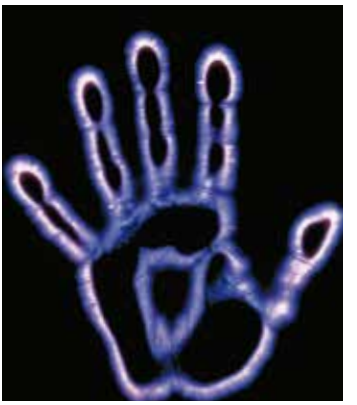
ciones del tiempo, el espacio o la causalidad, y no tienes que obedecer las leyes de la gravedad o la cohesión. Puedes flotar en el aire, estar en Londres y Nueva York al mismo tiempo, o saber algo antes de que suceda. Pero incluso mientras sueñas o «viajas astralmente», tus cuerpos físico y astral están conectados. El hilo sólo se rompe en el momento de la muerte, y los cuerpos astral y semilla (*véase* pág. 24) se separan por completo de tu cuerpo físico.

Tu cuerpo astral es el hogar de tu personalidad y tus pensamientos, de lo que te gusta y lo que no: este cuerpo contiene todas las cualidades y atributos que posees que son de naturaleza no física. Para entender mejor esta idea, piensa en lo que ocurre cuando sientes miedo o amor. Aunque estas emociones parecen influir intensamente en tu cuerpo físico (por ejemplo emocionándote o afectando a tus intestinos), en realidad no surgen de él. ¿Dónde se inician?: en tu cuerpo astral, donde están al lado de tu mente, tu intelecto y tu *prana*, o energía vital. Así, si «retornas» a tu cuerpo astral mediante la meditación en los chakras, serás capaz de influir de forma positiva en tu personalidad, tus pensamientos y tu intelecto.

Las capas de cuerpo astral

Tu cuerpo astral es el más complejo de los tres cuerpos. Se cree que tiene tres *koshas* (capas o envolturas).

- **LA PRIMERA CAPA**, o *pranamaya kosha*, es la importante capa «vital» en la que te concentras cuando practicas la meditación en los chakras. La *pranamaya kosha* contiene tu *prana*, la red de canales por la que circula esta fuerza vital y los chakras que reciben y trasmiten la energía. Este cuerpo de *prana* es el «doble» energético que se halla más cerca de tu cuerpo físico, con su energía fluyendo a través de tu cuerpo y penetrándolo de la misma forma en que el agua llena una esponja. Los cinco órganos yóguicos de acción también están ubicados aquí (manos, pies, lengua, genitales y ano), controlando cómo reaccionas frente al mundo. Ésta es la capa del cuerpo astral en la que experimentas sensaciones como el calor, el hambre o la sed. Puedes purificar y fortalecer esta capa practicando las



Se dice que la fotografía Kirlian es una imagen visual de la primera capa del cuerpo astral. La meditación en los chakras purifica y fortalece no sólo esta primera «capa», que se muestra claramente en la imagen y se relaciona con la sensación física, sino también la segunda capa (mental y emocional) y la tercera, relacionada con el intelecto y la individualidad.

posturas de yoga (*asanas*) recomendadas al final de cada capítulo y el silencio consciente (*véanse* págs. 112-113) y trabajando cuidadosamente todas las meditaciones en los chakras y las técnicas de respiración planteadas en este libro.

- **LA SEGUNDA CAPA,** o *manomaya kosha*, es la mental y emocional del cuerpo astral. Es donde experimentas sensaciones (ira, lujuria, pena, entusiasmo, depresión, engaño, etcétera). Los cinco órganos del conocimiento (los sentidos) se encuentran aquí, controlando cómo conoces el mundo y cómo éste te afecta a ti. Aquí también se halla tu mente automática, con sus porciones consciente, subconsciente e instintiva. Esta capa puede asemejarse a un empleado de banca, que hace su trabajo cotidiano de forma consciente, pero que no toma decisiones intelectuales sobre la política corporativa o bancaria. Esta capa controla las acciones habituales aprendidas, como detenerse ante un semáforo en rojo o cepillarte los dientes después de desayunar: hábitos que se han desarrollado a lo largo de los años y que se han realizado con una conciencia mental plena, pero que fueron asentados inicialmente por tu intelecto, que se halla en la siguiente capa. Puedes purificar y fortalecer tu mente automática y tus sentidos siguiendo todas las meditaciones y técnicas de respiración *pranayama* del libro, así como ayunando en alguna ocasión, cantando, siendo consciente, realizando actos altruistas y practicando la devoción espiritual.

- **LA TERCERA CAPA**, o *vijnanamaya kosha*, es la capa intelectual de tu cuerpo astral. Piensa en ella como en el gerente o director ejecutivo del banco: su trabajo consiste en elaborar e implementar las políticas que sigues en la vida. En esta capa tienes dudas, debates contigo mismo, realizas elecciones y emites juicios. Además de ser el hogar de tu intelecto, esta capa es en la que reside el ego. En la filosofía yóguica, el concepto del «ego» es muy distinto del de la psicología occidental. Aquí tu ego se considera tu sensación de individualidad única: es, simplemente, quién percibes que eres. También es lo que te aleja de identificarte con la consciencia universal. Si estás interesado en avanzar por un camino espiritual, es importante que intentes purificar tu ego mientras pules tu intelecto. Puedes hacerlo pensando en positivo, realizando actos altruistas e implicándote en la indagación centrada y el estudio continuo mientras sigues las meditaciones de este libro.

El cuerpo semilla

El tercer cuerpo se llama *karana sharira* en sánscrito: el cuerpo «semilla» o «causal». La teoría yóguica dice que tu karma (los resultados de acciones pasadas) y todas las impresiones sutiles de esta vida y de vidas pasadas están guardados en este cuerpo. Es un almacén que los yoguis creen que hace que adoptes un cuerpo y una familia concretos al nacer. Determina tus talentos y aptitudes, tu constitución emocional y tu aspecto físico. Este cuerpo semilla sólo tiene una capa, la del gozo o *anandamaya kosha*, en la que experimentas la alegría y la felicidad. La forma más eficaz de purificar este cuerpo es mediante la meditación regular.

Conocer tus tres cuerpos

Cuerpo	Formado a partir de	Compuesto por	Experiencias	Percibido en	Cómo purificar
Cuerpo físico *Stula sharira*	**capa de alimento** *Annamaya kosha*	• *Elementos: tierra, aire, agua, fuego, éter (espacio)*	*Nacimiento, crecimiento, cambio, deterioro, muerte*	*Estado de vigilia*	*Posturas de yoga, técnicas de respiración y detoxificación, dieta vegetariana y ayuno*
Cuerpo astral *Sukshma sharira*	**capa vital** *Pranamaya kosha*	• Prana • *Órganos de acción (manos, pies, lengua, genitales, ano)*	*Hambre, sed, calor, frío*	*Estados de vigilia y sueño*	*Posturas de yoga y técnicas de respiración, silencio consciente*
	capa mental *Manomaya kosha*	• *Órganos del conocimiento (sentidos)* • *Mente consciente e inconsciente*	*Emociones como la ira, la lujuria, la euforia, la depresión*	*Estados de vigilia y sueño*	*Ejercicios de respiración, ayuno, ayuda altruista, cantos, devoción espiritual, meditación*
	capa intelectual *Vijnanamaya kosha*	• *Ego e intelecto*	*Pensamiento, juicio y toma de decisiones*	*Estados de vigilia y sueño*	*Ayuda altruista, meditación, pensamiento positivo, estudio de las escrituras, autoindagación*
Cuerpo semilla *Karana sharira*	**capa del gozo** *Anandamaya kosha*	• *Karma* • *Impresiones inconscientes profundas*	*Alegría, felicidad*	*Estados de vigilia, sueño y sueño profundo*	*Meditación*



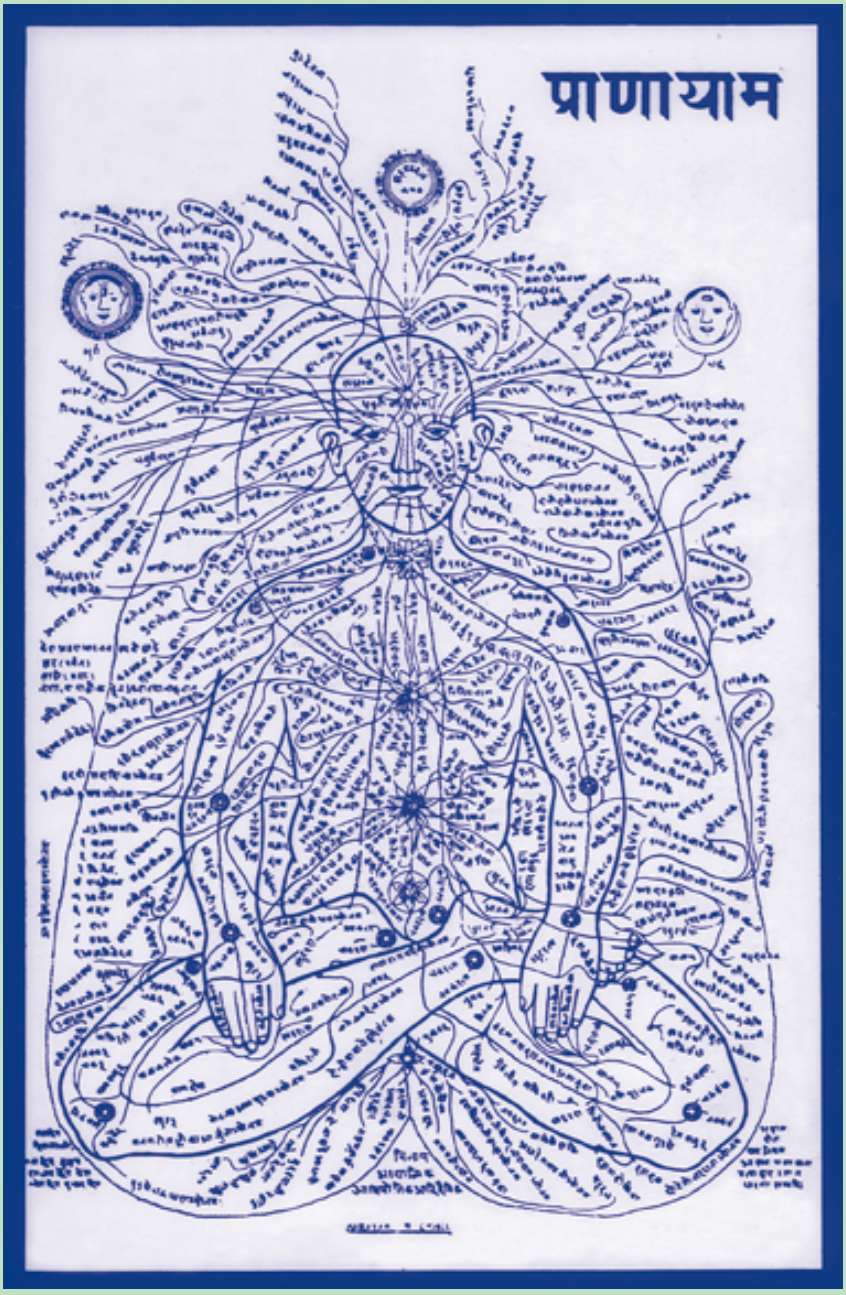
EL *PRANA* Y LOS *NADIS*

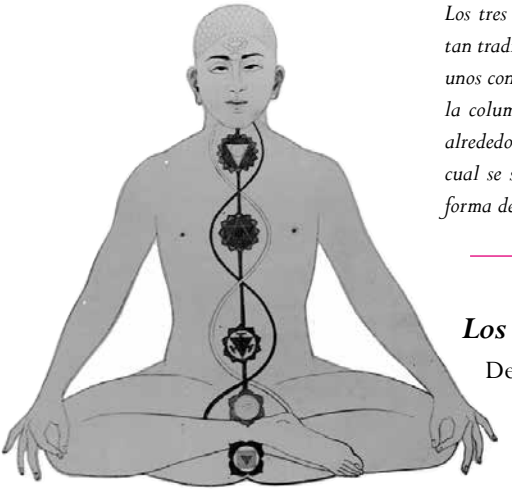
La palabra sánscrita *prana*, que hace referencia a la energía sutil que fluye a través de nosotros, se traduce como «energía vital», o «aire vital», pero ninguno de estos términos la describe bien, ya que, hasta hace poco, en el mundo occidental no la reconocíamos como un concepto cultural. La palabra china *chi* (como en tai*chi*) y *ki* (en a*ki*do y Rei*ki*) traducen la idea del *prana* a la perfección, y la gente que practica la acupuntura, la reflexología, el shiatsu y las artes marciales trabaja con esta fuerza.

El *prana* fluye a través del cuerpo físico por canales sutiles llamados *nadis* (en sánscrito, *nadi* significa «el lecho de un río que contiene agua», o «el canal por el que fluye un río». En el sistema chino, los *nadis* son los «meridianos»). Aproximadamente 72.000 *nadis* constituyen el cableado sutil de tu envoltura pránica, la primera capa de tu cuerpo astral (*véanse* págs. 22-23). Se muestran sólo algunos de estos *nadis* y los chakras mayores y menores clave en la página siguiente, en un dibujo tradicional hindú del cuerpo físico rodeado y entremezclado con el cuerpo astral.

Quizás quieras ver tus *nadis* como carreteras de un sistema de autopistas de energía. Donde se unen dos o más vías se forman nudos de energía o chakras. Los siete principales nudos son, por tanto, las ubicaciones de los siete chakras principales, y las «intersecciones» menos densas son los chakras menores. Cuando en tu autopista de energía no hay atascos, los vehículos (*prana*) pueden circular libremente, pero cuantas más vías se unan, más fácil será que haya un atasco o bloqueo de energía. Practicar las meditaciones de este libro libera los bloqueos en tus nudos para que el tráfico pueda fluir de manera libre e ininterrumpida por tus autopistas de energía.

«Hay 72.000 nadis *en esta jaula [el cuerpo]. De ellos, el* sushumna *[el* nadi *central] proporciona gran placer a los yoguis».*
HATHA YOGA PRADIPIKA, 4.18


प्राणायाम



Los tres principales canales de energía nadi *se representan tradicionalmente como a la izquierda, enredándose los unos con los otros. El canal* ida *empieza a la izquierda de la columna, el* pingala *a la derecha y ambos se trenzan alrededor del canal central o* sushumna*, a lo largo del cual se sitúan los siete chakras principales, dibujados en forma de flores de loto.*

Los tres nadis *principales*

De los 72.000 *nadis* que hay en tu *pranamaya kosha*, la capa de energía del cuerpo astral, sólo tres son relevantes en nuestro estudio de la meditación en los chakras: el canal *ida*, que fluye a la izquierda de la columna; el *pingala* a la derecha; y el canal central (el *sushumna*), que correspondería a tu columna.

Si quieres experimentar el efecto que tus *nadis* tienen en tu cuerpo físico, deja de leer un momento y coloca el dorso de la mano bajo uno de tus orificios nasales (o narinas). Espira por la nariz y luego coloca el dorso de la mano bajo la otra narina. Vuelve a espirar. Advierte cómo la respiración se percibe más intensa en uno de los lados. Repite el experimento a lo largo del día: probablemente veas que el lado «potente» varía entre cada hora y media y dos horas. Desde el punto de vista de la energía, esto revela un cambio normal en la predominancia del *nadi ida* (izquierdo) o *pingala* (derecho), y del correspondiente hemisferio cerebral, ya que el hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo y viceversa. A medida que el *prana* fluye por estos canales, influye en tu comportamiento y tu humor de

«Calzado entre el ida *y el* pingala*, el* nadi sushumna *lleva seis lotos dotados de seis energías. Esto sólo lo saben los yoguis».*
SIVA SAMHITA, 2.27

CUALIDADES DE LOS *NADIS* CLAVE

IDA	*PINGALA*
• LADO IZQUIERDO DEL CUERPO • LADO DERECHO DEL CEREBRO	• LADO DERECHO DEL CUERPO • LADO IZQUIERDO DEL CEREBRO
• *Simbolizado por la luna y la diosa Shakti*	• *Simbolizado por el sol y el dios Siva*
• *Femenino* • *Fresco* • *Activo* • *Yin* • *Tranquilizador* • *Dirigido hacia el interior* • *Holístico* • *Emocional* • *Subjetivo* • *No verbal* • *Espacial* • *Simultáneo* • *Intuitivo*	• *Masculino* • *Cálido* • *Pasivo* • *Yang* • *Excitante* • *Dirigido hacia el exterior* • *Analítico* • *Racional* • *Objetivo* • *Verbal* • *Matemático* • *Secuencial* • *Lógico*

distintas formas: las propiedades clave de los *nadis* derecho e izquierdo se muestran en la tabla.

El único momento en que tu respiración fluye igual por ambas narinas es durante la meditación, cuando entra en el canal central de energía (*sushumna*). Entonces, ambos lados cerebrales están completamente equilibrados, y las cualidades opuestas, pero complementarias, de la mente de la tabla anterior están unidas. Esto ayuda a restaurar el equilibrio en todos los ámbitos de la vida. Los ejercicios respiratorios de yoga son muy útiles para eliminar los bloqueos de energía en tus *nadis* y llevar la respiración dentro del *sushumna*, dando como resultado un estado de meditación en el que tus chakras se abren y funcionan bien. Uno de los mejores es la respiración alternativa con cada narina, mostrado en las páginas 30-31.

EJERCICIO PRELIMINAR DE RESPIRACIÓN

Es una buena idea iniciar cada meditación que se muestra en este libro practicando la *Anuloma Viloma* (respiración alternativa por cada narina). Ningún otro ejercicio purifica tus *nadis* tan rápida ni plenamente, ni restaura un flujo igual de *prana* por los principales canales de energía de una manera tan eficaz. Incluso aunque seas ducho en la meditación, es útil purificar tus *nadis* practicando al menos diez rondas de esta técnica antes de empezar a meditar. A medida que con el tiempo, gracias a los ejercicios respiratorios, la meditación y las posturas de yoga, empiecen a limpiarse tus *nadis*, te encontrarás con que sudas algo más de lo normal. Fortalece tu cuerpo todavía más masajeando esta «energía magnética» hacia el interior de tu piel, y espera al menos 30 minutos antes de bañarte o ducharte.

Colocar las manos



Dobla los dedos índice y corazón derechos hacia la palma de tu mano para crear la posición de la mano usada en este ejercicio, Vishnu Mudra. *Eleva la mano, con la palma frente a tu cara. Usa, de manera alternativa, tu pulgar para tapar la narina derecha y el anular y el meñique para tapar la izquierda. Pon el dorso de tu mano izquierda sobre tu rodilla izquierda.*

«Cuando los nadis *están llenos de impurezas, la respiración no penetra en el* nadi *medio (*sushumna*), y entonces no puedes llegar al estado más elevado de consciencia. Sólo cuando todos los* nadis*, que ahora están llenos de impurezas, se purifiquen, podrás realizar exitosamente el* pranayama *[control del* prana*]».*
HATHA YOGA PRADIPIKA, 2.4-6

Respiración alternativa con cada narina

1 *Siéntate en una postura de meditación cómoda, preferiblemente con las piernas cruzadas y la espalda recta. Alza la mano derecha: postura* Vishnu Mudra *(véase pág. anterior) y tapa tu narina derecha con el pulgar. Inspira 4 segundos por tu narina izquierda.*

2 *Tapa también tu narina izquierda con los dedos anular y meñique derechos. Intenta aguantar la respiración sin esfuerzo durante 16 segundos.*

3 *Aparta el pulgar de la narina derecha, manteniendo la izquierda tapada con los dedos anular y meñique. Espira por la narina derecha durante 8 segundos.*

4 *Manteniendo la narina izquierda tapada, inspira por la derecha durante 4 segundos.*

5 *Pinza suavemente y tapa ambas narinas sin usar el pulgar e intenta aguantar la respiración durante 16 segundos.*

6 *Aparta los dedos de tu narina izquierda manteniendo la derecha tapada con el pulgar. Espira durante 8 segundos. Esto concluye una ronda de respiración alternativa con cada narina.*

7 *Haz 10 rondas de este ejercicio respiratorio a diario, preferiblemente antes de iniciar cualquier forma de meditación.*

Facilitar la respiración

Si al principio te cuesta aguantar la respiración durante 16 segundos, reduce el tiempo, pero mantén la cuenta con la relación 1:4:2. A medida que vayas adquiriendo experiencia, ve aumentando poco a poco la cuenta manteniendo la misma relación. No intentes correr y no te esfuerces por aguantar la respiración.

DESPERTAR LA ENERGÍA *KUNDALINI*

El fin último de la meditación en los chakras (una vez seas ducho en técnicas de meditación y las hayas trabajado un tiempo con un maestro) es canalizar el potencial espiritual infinito que está latente en cada uno de nosotros en sentido ascendente a través de cada chakra, de uno en uno, hasta que llegue a tu chakra final (el de la coronilla) y sientas el gozo absoluto. Se cree que esta gran fuente de energía potencial, llamada *kundalini*, es una reina dormida que adopta la forma de una serpiente que permanece enro-



LA EXPERIENCIA DE DESPERTAR EL *KUNDALINI*

- *Cosquilleo en la columna, el abdomen y la cabeza.*
- *Sensación de una serpiente retorciéndose por la columna en sentido ascendente.*
- *Corrientes calientes o gélidas que van hacia arriba y abajo por la columna.*
- *Vibraciones y sensaciones de inquietud en brazos, manos, piernas y pies.*
- *Aumento del pulso y el ritmo respiratorio.*
- *Hipersensibilidad al sonido, la luz y los olores.*
- *«Ver» luces (no físicas) u «oír» sonidos* anahata *(«de otro mundo»).*
- *Experiencias místicas, ojeadas cósmicas, revelaciones, talentos psíquicos o paranormales.*
- *Ansiar la soledad.*
- *Dolores suaves moviéndose por el cuerpo, pero que no afectan a las articulaciones ni a los músculos.*
- *Rigidez en el cuello acompañada a veces de dolor de cabeza.*
- *Insomnio.*
- *Intensa alegría/gozo que alterna con períodos bajos.*

«El Kundalini *se describe como enrollado como una serpiente. Sin duda, el que hace fluir el* shakti *[energía] [desde el chakra* muladhara *hacia arriba] obtiene la liberación».*
HATHA YOGA PRADIPIKA, 3.108

llada en la base de la columna. El nombre de la diosa (*Kundalini*) deriva de *kundala* (sánscrito): significa «enrollado», y expresa la gran fuerza potencial contenida en un muelle. La liberación de esta energía enrollada puede asemejarse a la apertura de las compuertas de una presa, y por eso no debe perseguirse a la ligera. No obstante, si has practicado la meditación en los chakras de manera regular, tus *nadis* carecerán de bloqueos energéticos y dispondrán de la fuerza para ocuparse del aumento de la carga. Tu cuerpo de energía también está protegido por tres «interruptores», o *granthi* (o nudos), que no permiten que pasen grandes cantidades de energía hasta que estés listo para un mayor flujo (*véase* el recuadro inferior).

El paso a través de los *nadis* de un aumento de energía tan potente provoca una conciencia sensual, intelectual y espiritual intensificada (las respuestas comunes aparecen en el recuadro de la página anterior). Aunque es improbable que los ejercicios de este libro provoquen sensaciones molestas, si estás preocupado por cualquier sensación o experiencia, consulta con un maestro de meditación o yoga experimentado.

NUDOS PROTECTORES

En la «anatomía» de tu cuerpo astral hay tres «nudos» protectores en tres chakras distintos para protegerte de una liberación temprana o excesiva de energía kundalini *a lo largo del* nadi sushumna. *Cada nudo, o* granthi, *sólo se abre para dejar que el potencial liberado se eleve cuando la capa pránica de tu cuerpo astral esté lista para manejar la riada de energía y los* nadis *por los cuales circularía estén limpios y sanos.*

- *El* BRAHMA GRANTHI, *en el chakra de la raíz, permanece cerrado hasta que hayas superado tu apego a la estabilidad, la inercia y la identificación sólo con el cuerpo físico.*
- *El* VISHNU GRANTHI, *en el chakra del corazón, está cerrado hasta que hayas superado tu apego a la acción, la ambición y la pasión, y perdones a los que te han causado daño.*
- *El* RUDRA GRANTHI, *en el chakra de las cejas, permanece cerrado hasta que hayas superado tu apego a tus facultades intelectuales y tu imagen de ti mismo.*