

La meditación de la Sonrisa Interior es una práctica que hace incidir la gratitud y la alegría sobre los órganos internos para resolver las tensiones físicas y mentales que podrían derivar en una enfermedad. El taoísmo considera las emociones negativas (la rabia, la tristeza, la depresión, el miedo y las preocupaciones) energías de baja calidad que provocan enfermedades crónicas y nos privan de nuestra fuerza vital mediante la generación de bloqueos energéticos. El maestro Mantak Chia nos muestra que la conciencia interna producida por la sencilla, aunque poderosa, práctica de la Sonrisa Interior elimina de los órganos la energía negativa venenosa, que bloquea el flujo del chi, para nutrir la totalidad del cuerpo con la energía positiva de la fuerza vital.

Al igual que una sonrisa exterior genuina transmite energía positiva y alberga la capacidad de animar y curar, la Sonrisa Interior genera un elevado grado de energía que promueve una curación interior intensa, una relajación profunda, felicidad y longevidad. Sonreír a los órganos y agradecerles el trabajo que realizan ayuda a volver a despertar la inteligencia del cuerpo, la cual, una vez activada, puede disipar los desequilibrios emocionales y la falta de armonía interna antes de que aparezcan enfermedades graves.

**Mantak Chia**, alumno de varios maestros taoístas, creó el Sistema Tao de Curación Universal en 1979 y ha enseñado y otorgado certificados a decenas de miles de estudiantes e instructores de todo el mundo. Es el director del Balneario-Centro de Salud de Medicina Integradora y Escuela de formación Tao Garden, sito en el norte de Tailandia y es autor de 31 libros, entre los que se incluyen *Reflexología sexual: Activando los puntos taoístas del amor* y el superventas *El hombre multiorgásmico: Secretos sexuales que todo hombre debería conocer*.

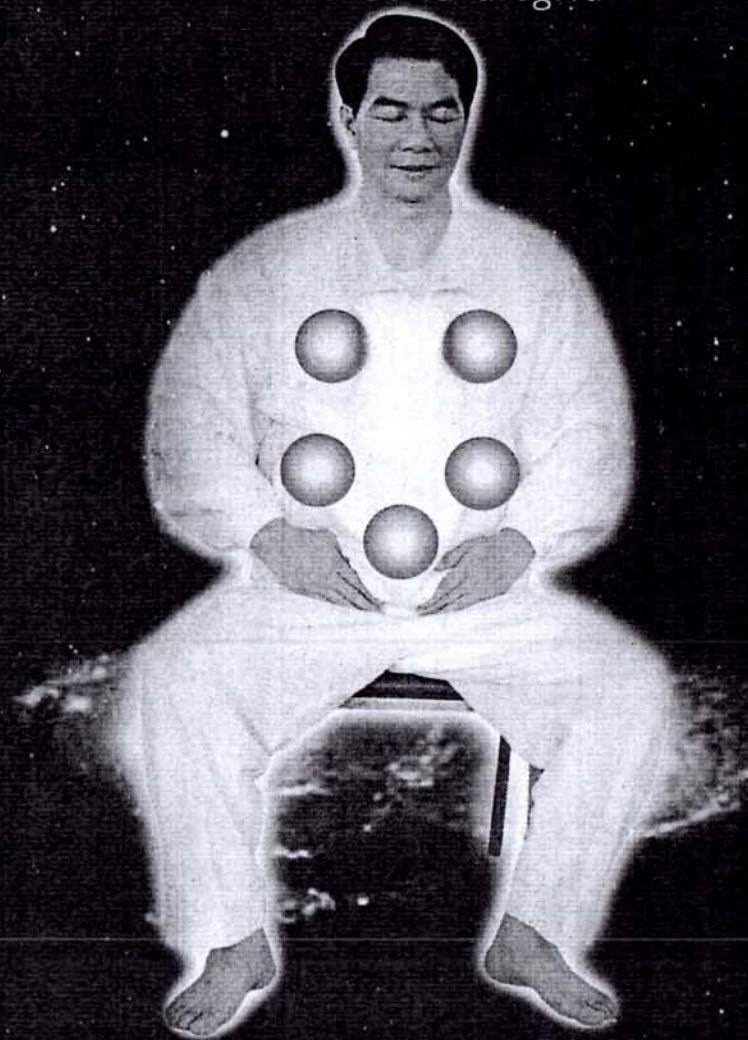
LA SONRISA INTERIOR

Mantak Chia

Mantak Chia

# LA SONRISA INTERIOR

*Incrementar el chi mediante el cultivo de la alegría*



Diseño de cubierta: María Kovina  
EDICIONES OBELISCO

EDICIONES OBELISCO

# La Sonrisa Interior

Mantak Chia

# La Sonrisa Interior

---

Incrementar el chi  
con el cultivo de la alegría



EDICIONES OBELISCO

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

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com).

Colección Técnicas de Artes Marciales  
LA SONRISA INTERIOR  
*Mantak Chia*

1.ª edición: mayo de 2009

Título original: *The Inner Smile*

Traducción: *David George*  
Corrección: *Leticia Oyola*  
Maquetación: *Marta Rovira*

© 2005, 2008, North Star Trust  
(Reservados todos los derechos)  
© 2009, 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  
Tel. 93 309 85 25 – Fax 93 309 85 23  
08005 Barcelona – España

Paracas, 59 – C1275AFA Buenos Aires (Argentina)  
Tel.: (541-14) 3050633 Fax: (541-14) 3047820  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9777-524-3  
Depósito legal: CO-292-2009

*Printed in Spain*

Impreso en España, en Taller de Libros, S. L.  
Juan Bautista Escudero, parc. 10-14

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida 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](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



## PONER EN PRÁCTICA LA SONRISA INTERIOR

Las prácticas descritas en este libro han sido usadas con éxito durante miles de años por los taoístas aleccionados mediante la instrucción personal. Los lectores no deberían llevar a cabo las prácticas sin recibir la transmisión y la educación por parte de un instructor oficial del Tao Universal, ya que algunas de estas prácticas pueden dar lugar a lesiones o problemas de salud en caso de realizarse de forma incorrecta. Este libro pretende complementar la educación individual mediante el Tao Universal y servir como guía de referencia para estas prácticas. Cualquiera que las lleve a cabo basándose sólo en este libro lo hará bajo su propia cuenta y riesgo.

Las meditaciones, prácticas y técnicas descritas en el libro *no* están pensadas para ser usadas como una alternativa o sustitutivo del tratamiento y los cuidados médicos profesionales. Si cualquier lector está afectado por enfermedades basadas en problemas mentales o emocionales, debería consultar con un médico, practicante o terapeuta profesional. Tales problemas deberían corregirse antes de iniciar la instrucción.

Este libro no pretende ofrecer ningún diagnóstico, tratamiento ni prescripción médicos ni recomendaciones para solucionar ninguna enfermedad, dolencia, achaque o problema físico, sea cual sea.

Ni el Tao Universal ni su personal ni instructores pueden ser considerados responsables de las consecuencias de cualquier práctica o del mal uso de la información que aparece en este libro. Si el lector lleva a cabo cualquier ejercicio sin seguir las instrucciones, las notas ni las advertencias al pie de la letra, la responsabilidad recaerá, exclusivamente, sobre él mismo.



## ¿QUÉ ES EL TAO UNIVERSAL?

El Tao Universal es un sistema de autoayuda para curar y prevenir la enfermedad y el estrés y para potenciar todos los aspectos de la vida. Su concepto clave consiste en incrementar la energía vital, o *chi*, mediante unas técnicas y ejercicios físicos sencillos. Esta energía vital se hace circular entonces a través de los meridianos de acupuntura del cuerpo y se canaliza en forma de unas emociones equilibradas de salud y vitalidad y una expresión creativa y espiritual.

El Tao Universal, que es un sistema práctico y accesible a todo el mundo, es una expresión actual de las prácticas taoístas que tienen siglos de antigüedad. Muchas de estas técnicas eran conocidas sólo por un grupo de élite de maestros taoístas y un puñado de estudiantes cuidadosamente seleccionados. He formulado estas poderosas prácticas en forma de un sistema completo que empecé a enseñar al gran público en mi Tailandia natal en 1973. En 1978 traje este sistema a Occidente. Inauguré entonces el centro del Tao Universal en Nueva York y empecé a enseñar las prácticas allí. En la actualidad enseñamos nuestro sistema en varios lugares de Estados Unidos y Europa. Aunque su base es espiritual, el Tao Universal no es una religión. Es compatible con todas las religiones, además de con el agnosticismo y el ateísmo. No hay rituales que llevar a cabo ni gurús a los que someterse. El maestro y el profesor son muy respetados, pero no deificados.

Todo el sistema del Tao Universal consta de tres niveles:

1. El nivel I se basa en la energía universal y en el fortalecimiento y la calma del cuerpo.
2. El nivel II se basa en el cambio de las emociones negativas para transformarlas en energía fuerte y positiva.
3. El nivel III se basa en las prácticas creativas y espirituales.

Este libro presenta una descripción e instrucciones detalladas de la meditación de la Sonrisa Interior, una práctica inicial esencial para el nivel I del sistema. Todos los niveles incluyen las prácticas mentales (de meditación) y las disciplinas físicas, como el Tai Chi, el Pakua y el Chi Kung Camisa de Hierro. Aunque el curso bá-

sico llamado Órbita Microcósmica lo trato en mi primer libro, *Despierta la energía curativa a través del Tao*, también queda resumido en este libro como parte de una práctica diaria. Para obtener la descripción de otros cursos y las direcciones y números de teléfono de los centros del Tao Universal, visite las páginas web que aparecen al final del libro.

## EL TAOÍSMO Y ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS DE LA CURACIÓN CHINA

El taoísmo es la base de la filosofía y la medicina chinas, desarrolladas a lo largo de entre 5.000 y 8.000 años de observación. También es la madre de la acupuntura y la inspiración de las terapias modernas orientadas hacia el cuerpo, como la acupresión y el método Rolfing y el Feldenkrais. El Tao se ha descrito como la «ley natural» o el «orden natural», «el ciclo constantemente cambiante de las estaciones», «un arte», «un método», «un poder» y «un camino de orientación».

Desde el punto de vista taoísta, la armonía y el equilibrio son esenciales para la salud. Los taoístas consideran al cuerpo como un conjunto y, por tanto, el estrés o las lesiones sobre un órgano, glándula o sistema debilitan todo el cuerpo. El cuerpo también se autorregula y tenderá, de forma natural, hacia el equilibrio, si se lo permitimos.

La enfermedad se provoca por un bloqueo de energía. El exceso o la falta de energía en una parte del cuerpo da como resultado una enfermedad en esa parte y somete a estrés a todo el cuerpo. El Tao Universal nos muestra cómo corregir este desequilibrio despertando al chi (o energía vital) y haciéndolo circular por las zonas necesarias.

El sistema taoísta relaciona cada órgano con uno de los cinco elementos de la naturaleza: metal, agua, madera, fuego y tierra. También los relaciona con una estación del año, un color y una cualidad de la naturaleza (húmedo, seco, caluroso, ventoso, etc.). Esta relación suele describir las características de ese órgano. Por ejemplo, el corazón está relacionado con el verano, el fuego y el color rojo. Un corazón sano está asociado al entusiasmo y a la calidez. La estación de un órgano es la dominante o la que trabaja más.

El cuerpo, la mente y el espíritu están totalmente integrados en la visión taoísta. Por tanto, la medicina china encuentra que las emociones negativas, como la rabia, el miedo o la crueldad, o las cantidades excesivas de emociones positivas, como demasiada alegría o entusiasmo, pueden lesionar a los órganos y provocar enfermedades. Tanto la Sonrisa Interior (cubierta en este libro), como los Seis Sonidos Curativos (cubiertos en otros libros sobre el Tao Universal), ayudan a equilibrar las emociones, además de a mejorar la salud. Para obtener indicaciones completas sobre los Seis Sonidos Curativos, consulte *Chi Nei Tsang II*.

## LA ENFERMEDAD EMPIEZA COMO UN PROBLEMA CON EL NIVEL DE ENERGÍA

Un problema puede estar presente durante muchos años antes de manifestarse físicamente en forma de una enfermedad. El problema puede manifestarse en forma de un bloqueo o una reducción del nivel de energía del chi, lo que da lugar a un desequilibrio del chi en ciertas partes u órganos del cuerpo. Si adquirimos conciencia del desequilibrio del chi en cuanto se da, disponemos de un largo período de gracia para corregirlo.

Mucha gente no considera que el mal genio o las emociones negativas constituyan una enfermedad. En el taoísmo los consideramos como el inicio del desequilibrio de la energía del chi en el sistema, al igual que la halitosis o el mal olor corporal pueden suponer el inicio de los signos de debilidad o de enfermedad hepática, renal o estomacal.

La tozudez puede venir provocada por un desequilibrio de la energía del corazón. El sudor maloliente puede deberse a una disfunción renal, en la que los riñones habrían perdido la función de filtrado para eliminar el exceso de agua de los fluidos corporales. La cobardía y el miedo pueden deberse a un desequilibrio de la energía pulmonar o renal. El dolor de espalda puede ser provocado por un desequilibrio renal y de la vejiga. Y podemos dar con el origen de muchos otros comportamientos no deseados y de dolencias físicas, que se deben a un desequilibrio de la energía del chi en diferentes partes del cuerpo.

En la actualidad, mientras vivimos nuestra vida, nuestra vinculación al mundo material crece y nos vemos más y más arrastrados hacia las cosas materiales, además de a distintas drogas, distracciones, servicios y alimentos artificiales. Cuanto más sentimos que necesitamos tener esto y comprar aquello, más preocupaciones y sentimientos encontrados tendremos. Podemos deshacernos de estos sentimientos librándonos de nuestro vínculo emocional con estas cosas materiales.

La conservación, el incremento y la transformación de la energía del chi debería ser el primer o principal método preventivo a practicar. Cuando una persona sufre un ataque cardíaco, puede usar este método para prevenir un segundo. Cuando tenemos mal un riñón o la espalda, el uso de este método evita que empeoren. Iniciamos las prácticas preventivas primarias a nivel del chi. En el sistema taoísta, disponemos en un mapa los meridianos de energía de los órganos, que disponen de una red que se extiende por todo el cuerpo a partir de los órganos. Cuando el chi queda bloqueado o se reduce, los órganos son las partes que obtendrán menos fuerza vital y captarán el mal chi (es decir, el chi que consideramos mala energía en los órganos o los meridianos). Si no estamos en contacto con nuestro yo interior, es difícil notar un gran cambio a nivel interno. Cuando sabemos cómo conservar, transformar e incrementar el chi, disponemos de más chi para romper el bloqueo, aumentar la fuerza defensiva del cuerpo y prevenir la enfermedad. Podemos vivir la vida feliz y saludable que queremos

llevar, y conservar nuestra salud a medida que envejecemos; podemos vivir la vida sin pasar de una enfermedad a otra, disponiendo de vitalidad durante toda la existencia y de voluntad (deseo) de vivir.

El sistema taoísta está encaminado a ayudarlo a gozar de una vida saludable, libre de enfermedades y con vitalidad para ayudar a otras personas. Muchos de mis estudiantes han dejado el café, el alcohol, las drogas y ciertos tipos de distracciones «necesarias» con bastante facilidad al empezar a trabajar consigo mismos para satisfacer a sus órganos y sentidos y, por tanto, para fortalecerse.

Tengo un estudiante que tenía muchos empleados en su fábrica y, por tanto, tenía poder sobre muchas personas. Sin embargo, se sentía muy en deuda porque no podía evitar comprar cosas en todo momento. Acabó por acudir a mí y me habló sobre su problema. Le expliqué que el estrés y la energía emocional creaban bloqueos debido a los desequilibrios de energía en sus órganos. Si podía fortalecer sus órganos y sus sentidos e incrementar la circulación en su cuerpo, vería el mundo desde un ángulo distinto. Tras completar la meditación de la Órbita Microcósmica y practicar con los Seis Sonidos Curativos, la Sonrisa Interior y el Rejuvenecimiento Tao, acudió a mí y me dijo: «Maestro Chia, me voy a tomar unas largas vacaciones.» Le pregunté: «¿Qué ha sucedido?». Me contestó que había vendido su fábrica, pagado todas sus deudas y que le quedaban algunos miles de dólares. «Quiero descansar, practicar más de lo que usted enseña y volver y empezar de nuevo.» Mostraba un enorme cambio en su cara.

## ¿QUÉ ES EL CHI?

Quizás, el principio más básico y general del pensamiento taoísta es el concepto del *chi*. Su estatus en la filosofía china se desarrolla en las obras populares de Lao Tse (604-511 a. C.) y de Chuang Tse (399-295 a. C.), pero sus orígenes son mucho anteriores. La palabra *chi* tiene muchas traducciones, como energía, aire, aliento, viento, aliento vital, esencia vital, etc. Aunque es difícil de definir, podemos pensar en él como la energía activadora del universo.

El chi se condensa y se dispersa en ciclos alternantes de energía positiva y negativa (yin y yang), materializándose de distintas maneras y formas. No puede ni crearse ni destruirse. En lugar de ello, el chi se transforma y reaparece en forma de nuevos estados de existencia. Todos los estados de existencia son, por tanto, manifestaciones temporales del chi, especialmente los estados de materia física.

El chi es la fuente de todo el movimiento en el universo (Fig. 1.1). Los movimientos de las estrellas y los planetas, la radiación del sol y los patrones de nuestros pensamientos y emociones se dan debido al chi. Se le considera la fuente de nuestra fuerza vital y el factor que estimula a todos los seres vivos.



Fig. 1.1. El chi es el movimiento en el universo, pero no la inteligencia.

El chi también une las cosas. Es lo que evita que los componentes de nuestro cuerpo se separen y se disipen. Cuando el cuerpo humano pierde su aliento de vida, la energía original (fuerza vital) lo abandona, permitiendo que el cuerpo se descomponga.

El chi mantiene en su sitio a los órganos, las glándulas, los vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo. Cuando el chi del cuerpo se debilita, puede darse un aflojamiento de los órganos y éstos pueden descender con respecto a su posición normal, dando lugar a un mal funcionamiento y una mala salud. El chi también calienta al cuerpo, y cualquier incremento o descenso del calor corporal indica la fuerza de su flujo. Pensamos en el calor, en el caso de los mamíferos, como en un «signo vital», lo que muestra que el chi está presente.

El chi que forma el cielo y la Tierra es, en esencia, el mismo que el que constituye a los seres vivos. Esto fue expresado por los antiguos filósofos chinos de la siguiente forma:

«El Wu Chi (el Gran Mundo) está formado por chi. El chi se condensa para transformarse en todas las cosas. Las cosas necesarias se desintegran y retornan al Wu Chi. Si el chi se condensa, su visibilidad se torna evidente y aparece la forma física; el chi en dispersión es sustancia, y

también lo es en condensación. Cada nacimiento es una condensación y cada muerte una dispersión. El nacimiento no es una ganancia ni la muerte una pérdida... Al condensarse, el chi se convierte en un ser vivo; al dispersarse es el sustrato del cambio».

ZHANG TSAI (1020-1077 d. C.)

Un ser humano viene como resultado del chi del cielo y del chi de la Tierra. La unión del chi del cielo y el chi de la Tierra se llama *ser humano* (Fig. 1.2).

CUESTIÓN SENCILLA, CAPÍTULO 25

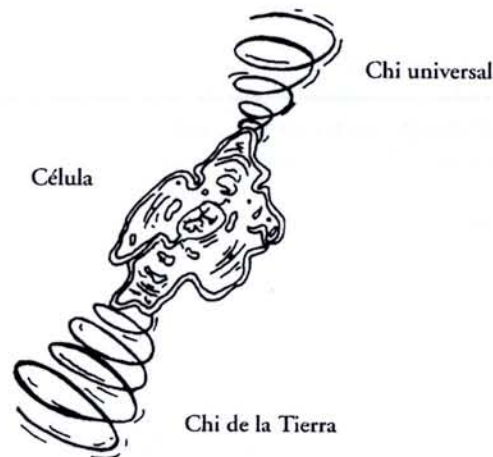


Fig. 1.2. Las células vivas pueden usar el chi externo para desarrollar su inteligencia, contrayéndose y creando mientras siguen creciendo con más energía.

En *Las bases de la medicina china*, Giovanni Maciocia explica:

«Según los chinos, hay muchos «tipos» distintos de chi humano que van desde el tenue y enrarecido hasta el muy denso y tosco. Los distintos tipos de chi son, no obstante y en definitiva, un chi que, sencillamente, se manifiesta de distintas formas».

En la Biblia, el libro del Génesis dice: «Dios creó al hombre a su imagen y semejanza». De forma parecida, en el pensamiento chino los seres humanos son un microcosmos del universo. Por tanto, el chi fluye por el universo y también a través de las personas. Mediante el estudio de cómo funciona nuestro propio chi

también podemos comprender el funcionamiento del universo. En la Alquimia Taoísta Interna iniciamos el proceso de la exploración espiritual en el interior del laboratorio de nuestro propio cuerpo y mente. El mayor objetivo de la Alquimia Taoísta Interna consiste en transformar nuestras células para que se unan a la energía cósmica (el yo sublime) y se conviertan así en células cósmicas inmortales del universo (Fig. 1.3).



Fig. 1.3. El mayor objetivo de la Alquimia Taoísta Interna consiste en transformar nuestras células para que se unan a y se conviertan en las células cósmicas del universo. Estas células tienen la capacidad de vivir eternamente.

## LA MEJOR INVERSIÓN ES SU PROPIA SALUD

Mucha gente dedica toda su fuerza vital a ganar dinero hasta que sus vitalidades se ven vaciadas y la enfermedad se ha implantado. Deben emplear cada vez una mayor cantidad de su dinero en hospitales, operaciones quirúrgicas y, por último, pasan la mayor parte de su tiempo en cama.

Mucha gente dice: «No dispongo de tiempo para practicar. Mis jornadas están cubiertas con citas y trabajo, reuniones, estudio y con mis hijos». Si puede mejorar los niveles de energía de su mente, cuerpo y espíritu, su mente gozará de más claridad, se encontrará más en forma, y realizar su trabajo le llevará, normalmente, menos tiempo y sus emociones serán más tranquilas.

Muchos estudiantes informan del mismo problema: es difícil sacar tiempo para practicar la meditación de la Órbita Microcósmica, los Seis Sonidos Curativos, la Sonrisa Interior, el Rejuvenecimiento Tao, el Tai Chi Chi Kung, la

Camisa de Hierro y la Fusión de los Cinco Elementos. Es cierto que al principio lleva tiempo aprender todo esto, pero, tras asimilarlo, se convierte en parte de su vida. Por ejemplo, puede practicar la Sonrisa Interior mientras hace cola o está sentado en el tren. Pasamos mucho tiempo cada día simplemente esperando, y puede transformar esos períodos en tiempo de práctica.

Muchos de nuestros alumnos estudian este sistema un tiempo y se encuentran con que, de hecho, comen y duermen menos, por lo que acaban disponiendo de más tiempo para practicar. Mi conocimiento y experiencia me dicen que si una persona puede invertir entre treinta y sesenta minutos diarios en su salud, obtendrá una ganancia de cuatro horas y podrá conseguir más cosas en menos tiempo. Como resultado, dispondrá de más tiempo para hacer más cosas.

## EL TAOÍSMO EN EL HOGAR

Los taoístas no consideran las características distintas ni las cualidades personales del marido y la mujer como las principales fuentes de infelicidad en la familia. Es normal que los opuestos se atraigan. Lo más importante es comprenderse el uno al otro, fijarse en los puntos fuertes del otro y ayudarse mutuamente a superar los puntos débiles de cada uno.

Para entender a la otra persona, antes debe comprenderse a sí mismo. La mejor forma de hacerlo consiste en contactar con sus propios órganos mediante el sistema interior y los sentidos. Podrá entonces fortalecer los órganos para así transformar la energía negativa y cultivar emociones y valores positivos.

Las emociones negativas son las principales causas de los desequilibrios energéticos en el cuerpo. La existencia de energía negativa en un miembro de la familia generará emociones negativas en otros miembros de la familia y alterará el equilibrio energético en toda la familia.

## LOS DESEQUILIBRIOS SEXUALES SE PUEDEN MODIFICAR CON LA PRÁCTICA

Otro factor en la ruptura de la familia es un desequilibrio en la vida sexual de la pareja casada. La vitalidad saludable es una fuente importante de energía sexual. Los órganos y las glándulas son la fuente principal de energía sexual y, por tanto, unos órganos y glándulas sanos incrementarán la felicidad de la vida sexual de la pareja. Una vida estresante, la contaminación y el enorme número de normas que guían la vida en nuestra sociedad restan a la gente la energía de sus órganos y la sexual. Las

personas se deprimen, y su vitalidad y su energía sexual quedan agotadas. Esto da lugar a problemas psicológicos y maritales. Estos problemas pueden causar debilidades musculares, como la impotencia (una erección insuficiente) en los hombres y la falta de tono muscular en los órganos sexuales femeninos. Para una pareja, la cuestión es cómo incrementar y transformar sus energías sexuales y, por tanto, corregir los problemas fisiológicos de los órganos sexuales. En este libro tratamos directamente el fortalecimiento de los órganos internos y los sentidos.

## LA PAZ DE LA ENERGÍA CHI

El equilibrio de la energía chi tranquila en una persona es muy importante ya que puede ayudar a equilibrar el chi de otra persona cercana. Cualquier cosa demasiado extrema provocará un desequilibrio en la energía chi y acabará con la paz. Hay cinco tipos de paz necesarios en una familia:

1. Paz mental
2. Paz del corazón
3. Paz del cuerpo
4. Paz de los órganos
5. Paz de los sentidos

El taoísmo dice que un exceso de ruido dañará los oídos y sus órganos asociados, incluyendo los riñones y la vejiga, provocando miedo y alterando la paz. Beber o comer demasiado dañará al bazo e, indirectamente, al hígado, lo que dará como resultado odio y mal genio y alterará la paz en la familia. Ver demasiado la televisión o películas dañará los ojos, que a su vez afectarán al hígado y la vesícula biliar, provocando una pérdida de energía, debilitando así la vitalidad de todo el cuerpo. Hacer demasiado ejercicio o trabajar en exceso dañará los tendones. Demasiadas preocupaciones alterarán el sistema nervioso.

La debilidad de los órganos o de los sentidos y los nervios pueden provocar ciertas características personales desagradables para toda la familia. Mediante la comprensión de la fuente de los problemas y el uso conjunto de los ejercicios y las meditaciones de la Sonrisa Interior, los Seis Sonidos Curativos y el Rejuvenecimiento Tao, los miembros de la familia pueden superar el desequilibrio de la energía chi y la debilidad de los órganos. Es importante comprender los problemas y usar las prácticas taoístas para ayudar a los miembros de la familia a superarlos, para así evitar alteraciones mayores. Mediante la práctica juntos, las energías de los miembros de la familia se intercambian y equilibran juntas como unidad familiar. Cuando un miembro de la familia cae enfermo debido al estrés o a la energía emocional negativa, otros miembros de la familia pueden ayudar a equilibrar esa energía antes de que se desarrollen problemas posteriores.



## LOS OBJETIVOS DEL TAO UNIVERSAL

La palabra *Tao* significa «el camino»: el camino de la naturaleza o la senda de la realidad natural. También hace referencia a la forma en que podemos abrir la mente para aprender más sobre el mundo, nuestros caminos espirituales y nosotros mismos.

**Un sistema práctico.** El taoísmo es una práctica del cuerpo, la mente y el espíritu, y no sólo una actitud filosófica. Cuando disponemos de los sentidos verdaderos del Tao, de los conocimientos y de la sabiduría verdadera, podremos tomar las decisiones correctas en nuestras vidas.

El taoísmo implica muchas disciplinas prácticas que pueden devolvernos la juventud, la energía y las virtudes perdidas al tiempo que despierta nuestros potenciales espirituales más profundos. Los taoístas consideran estas prácticas como una tecnología que nos puede ayudar a aprender verdades universales si estamos dispuestos a abrir nuestra mente.

**El destino final.** Los antiguos maestros reconocieron que estos potenciales pueden incluir la posibilidad de obtener una libertad consciente tras la muerte. A través de ejercicios específicos podemos evitar sufrir la experiencia de la muerte mediante la expansión de la consciencia más allá del cuerpo físico antes de su fallecimiento. Esto hace posible determinar nuestra existencia futura antes de abandonar esta vida.

### INDEPENDENCIA ESPIRITUAL UNIVERSAL

Todos los caminos espirituales acaban conduciendo, en última instancia, a la verdad. El Tao es tanto una filosofía como una tecnología para buscar y encontrar las verdades del universo, de la naturaleza y de la humanidad. Su centro va más allá de un único camino o punto de vista. El Tao no es una religión, ya que no requiere de ritos iniciáticos ni ceremonias, aunque es el resultado de todas las religiones, partiendo del dogma en el momento de la verdad. Deja atrás todas las creencias religiosas, igual que si fueran la vestimenta de estaciones pasadas. El Tao es también el objetivo de la ciencia, pero deja atrás todas las teorías científicas.

cas, considerándolas descripciones parciales y temporales de la verdad integral. El taoísmo incluye todos los asuntos de la religión y la ciencia, aunque su amplitud va mucho más allá de los límites de la devoción o el intelecto.

**Las llaves maestras.** Las enseñanzas taoístas son como llaves maestras que abren todas las puertas. Ayudan a las personas en su vida, al igual que lo hacen todas las enseñanzas religiosas. Aun así, las enseñanzas del Tao trascienden la religión, al tiempo que conservan la esencia de la espiritualidad. Explican y demuestran las verdades del universo directamente, en lugar de a nivel de las emociones, los pensamientos o las creencias. Debido a esto, los que estudian el Tao tienen pocas razones para el escepticismo o la búsqueda interminable.

**La verdad suprema.** La filosofía, la ciencia y las religiones contienen algunos puntos de verdad que reflejan el Tao. Las enseñanzas del Tao reflejan el centro de la verdad suprema (nosotros y el universo) y nos ayudan a alcanzarlo por nuestra cuenta. Podemos creer en cualquier religión o camino espiritual y aun así beneficiarnos de estas enseñanzas, ya que el Tao sirve únicamente para promover la independencia espiritual universal. No hay maestros ni gurús supremos en el taoísmo, porque nos convertimos en nuestros propios maestros, capaces de controlar nuestro propio destino, y sabiendo quiénes somos en realidad mientras exploramos los maravillosos poderes ocultos en el Tao de la humanidad. Todos los grandes dioses, seres inmortales, sabios, santos y hombres y mujeres piadosos son nuestros profesores y consejeros.

## EL CULTIVO DEL CUERPO, LA MENTE Y EL ESPÍRITU

Necesitamos alimento para nutrir nuestro cuerpo, mente y espíritu. Los religiosos intentan satisfacernos con alimento espiritual cuando no sabemos cómo realizarnos. El taoísmo sugiere que todas las cosas en la vida pueden proporcionar alimento para algunos aspectos de nuestro ser si sabemos cómo acceder a ese alimento. Las prácticas taoístas nos pueden ayudar a determinar nuestros objetivos y recibir alimento físico, mental y espiritual de forma natural. También nos enseñan cómo volver a nuestra fuente, el Wu Chi (la divinidad) y, así, obtener la independencia espiritual al tiempo que aprendemos a vivir en armonía con la naturaleza y el universo.

Las prácticas del Tao Universal tienen tres objetivos principales:

1. Aprender a curar, amar y a ser amables con nosotros mismos mientras desarrollamos un corazón compasivo y la plenitud de la existencia.
2. Aprender a ayudar, curar y amar a otros a partir de la abundancia de energías curativas y amorosas que recibimos de las fuerzas de la naturaleza, del cielo y de la Tierra.
3. Conocer nuestra Fuente Original y ayudar a que se despliegue en nuestro interior.

## TRES CUERPOS

Los antiguos taoístas se dieron cuenta de la importancia de trabajar en los tres niveles de nuestro ser: el cuerpo físico, el cuerpo energético y el espíritu. Los tres son importantes para formar una escalera con la que podemos ascender conscientemente a los mundos espirituales e, igual de importante, volver al mundo físico para ser creativamente activo aquí.

Esta escalera permite a los taoístas conocer los mundos interiores y volver al mundo físico con conocimientos y una mayor energía.

Un cuerpo inmortal, que desarrollamos con la práctica de la Alquimia Interior, nos permite establecer un vínculo constante entre la vida y el estado tras la muerte (o estado prenatal).

Los antiguos sabios taoístas creían que nacíamos para ser inmortales. Nos volvemos mortales porque nos vaciamos de chi mediante nuestra implicación en una actividad sexual excesiva, por permitirnos emociones negativas y por depender sólo de fuentes materiales para que nos suministren nuestra fuerza vital. Los maestros reconocían que los diferentes niveles de inmortalidad se pueden alcanzar mediante la Alquimia Interior, e idearon muchas prácticas con este fin. La capacidad de trascender incluso a la muerte mediante la transmutación de la fisicidad en el cuerpo espiritual inmortal es el mayor objetivo del taoísmo. Este nivel, conocido como *inmortalidad física*, es el que más tiempo lleva conseguir.

## CURAR EL CUERPO FÍSICO: TRANSFORMARSE EN UN NIÑO PARA RETORNAR A LA FUENTE ORIGINAL

La base fundamental de la práctica taoísta consiste en aprender a conservar la energía física del interior del cuerpo de forma que ya no se disperse ni debilite como resultado de las interacciones mundanas. La independencia espiritual plena requiere que evite verse vaciado de esta energía a través de los ojos, las orejas, la nariz y la boca, o a través de una cantidad excesiva de sexo.

El novato en el sistema del Tao Universal empieza con un amplio surtido de ejercicios que desarrollan el cuerpo físico para que sea un organismo eficiente y sano capaz de vivir en el mundo, pero que, aun así, se conserve libre de las tensiones y el estrés de la vida diaria.

Aspire a retornar a un estado de inocencia y vitalidad como el de un niño, para así recuperar la fuerza original, que es su derecho de nacimiento. Son objetivos específicos de este nivel saber cómo curarse a sí mismo, cómo quererse y cómo querer a los demás.

## Prácticas básicas: conservar energía para seguir a la luz

El primer nivel de la práctica consiste en desarrollar un cuerpo sano, lo que puede llevar hasta doce meses de entrenamiento concienzudo. Durante este proceso aprendemos cómo condensarnos y conservar nuestra fuerza vital mediante la meditación de la Órbita Microcómica, la práctica del amor curativo, de la Sonrisa Interior, de los Seis Sonidos Curativos y del Chi Kung Camisa de Hierro. Aprendemos a recolectar y a refinar nuestra fuerza vital en forma de un balón de chi (esfera de energía), de modo que no se disipe cuando estemos listos para dejar este mundo. A medida que la gente se hace mayor, su fuerza vital se debilita, lo que frecuentemente da como resultado la enfermedad y el sufrimiento. El uso de fármacos para combatir la enfermedad drena tanta fuerza vital del cuerpo que quizás no nos quede suficiente energía, en el momento de la muerte, para seguir a la luz primordial (luz clara) hacia el Wu Chi (nuestra Fuente Original: Dios). Estas prácticas básicas del Tao Universal aseguran que retendremos suficiente energía vital para hacer ese viaje.

### Detener el escape de energía mediante la conservación y el reciclaje

La Órbita Microcómica es la principal vía de energía del cuerpo. A lo largo de esta vía hay nueve aberturas. Si aprendemos a sellarlas cuando no las usamos, mediante ese sencillo acto de conservación dispondremos de más energía de inmediato. El capítulo 4 de este libro proporciona un resumen de la Órbita Microcómica, pero la Órbita básica se enseña en gran detalle en mi primer libro, *Despierta la energía curativa a través del Tao: El secreto taoísta para hacer circular la energía interna*. Véase también *Despierta la luz curativa: Instrucciones y teoría*.

La meditación de la Órbita Microcómica es el primer paso para la consecución de los objetivos que hemos descrito, ya que desarrolla el poder de la mente para controlar, conservar, reciclar, transformar y dirigir el chi (el término chino que describe la energía o la fuerza vital) a través de los canales primarios de acupuntura del cuerpo. Mediante el manejo de nuestro chi con eficacia, obtenemos un mejor control de nuestra vida. Mediante el uso de nuestra energía con inteligencia descubrimos que ya disponemos de un chi abundante.

Con la Órbita Microcómica avanzada aprendemos a conectar con, y a extraer de la fuente ilimitada de amor universal, un orgasmo cósmico formado por la unión de las tres fuentes principales de chi accesibles a las personas: la *fuerza universal*, la *fuerza de la tierra* y la *fuerza del yo supremo (cósmico)*. Este proceso es tanto energizante como equilibrante. Nos prepara para trabajar con mayores cantidades de chi en los niveles más elevados de la práctica meditativa, especialmente en el desarrollo del cuerpo energético.

## La transformación de la energía negativa en virtudes: abrir el corazón

La Sonrisa Interior y los Seis Sonidos Curativos son prácticas sencillas, aunque poderosas, que nos enseñan cómo relajarnos y curar los órganos vitales y cómo transformar las emociones negativas en una fuente rica de energía. Ayudan a abrir el centro del corazón y nos conectan con el amor universal ilimitado, mejorando las interacciones diarias y proporcionando un vehículo para las virtudes, que derivan de los órganos internos. Los taoístas consideran al corazón como la sede del amor, la alegría y la felicidad, a través de los cuales podemos conectar con el amor universal. También es un caldero en el que las energías de nuestras virtudes se combinan y fortalecen. Mediante la práctica de la Sonrisa Interior, sentirá estas energías virtuosas generadas a partir de sus respectivos órganos. Entonces las reunirá en su corazón para refinarlas y mezclarlas para dar lugar a la compasión, que es la más elevada de las virtudes. Ésta es una forma de lo más eficaz para potenciar sus mejores cualidades.

### Conservar, reciclar y transformar la energía sexual

Un taoísta obtiene fuerza mediante la conservación y el reciclaje de la energía sexual, tal y como se describe en mis dos libros, *Secretos taoístas del amor: Cultivando la energía sexual masculina* (para los hombres) y *Amor curativo a través del Tao: Cultivando la energía sexual femenina* (para las mujeres). Al acumularla, la energía sexual (*ching chi*) se convierte en una fuente increíble de poder que puede usar individualmente o compartir con una pareja sexual mediante la vía de la Órbita Microcómica durante el acto sexual. Con la práctica, los solteros y las parejas pueden aprender a incrementar e intensificar el placer sexual. La energía sexual acumulada y transformada es un importante catalizador alquímico para usar en las meditaciones más elevadas. Una vez que disponga de abundante energía sexual, podrá conectarse con el orgasmo cósmico ilimitado experimentado en todo momento por su yo sublime, que es la energía más básica en cada célula de su cuerpo.

### Administrar la fuerza vital

En las prácticas del Chi Kung Camisa de Hierro y del Tai Chi Chi Kung se aprende a alinear la estructura del esqueleto con la gravedad para permitir un flujo de energía fluido y potente. Con las fascias, los tendones y la médula ósea fuertes y una buena estructura mecánica, puede administrar su fuerza vital de forma más eficaz. El cuerpo también adquiere la conciencia de estar arraigado profundamente en la tierra, por lo que puede aprovechar la fuerza curativa de la Madre Tierra.

## Chi Nei Tsang

El Chi Nei Tsang es la mejor técnica para curarse a sí mismo y a otras personas sin que sus propias energías se agoten. El Chi Nei Tsang es un sistema taoísta de masaje abdominal: libera los bloqueos que pueden evitar el flujo fluido de energía en cualquiera de los sistemas corporales (entre ellos el sistema linfático, el de los órganos, el de los meridianos, el aparato circulatorio y el sistema nervioso).

## Nutrición con los cinco elementos

El enfoque taoísta de la dieta se basa en determinar las necesidades del cuerpo y satisfacerlas de acuerdo con los cinco elementos de la naturaleza, que sostienen los cinco principales órganos del cuerpo. Este sistema revela y fortalece cualquier órgano débil mediante el equilibrio de la ingesta de alimento para potenciar cualquier elemento del que exista una carencia. No prohíbe casi ninguno de los alimentos que consumen y con los que disfrutaban las personas (incluidos los caramelos), sino que crea un mejor programa en el que estos alimentos pueden respaldar el equilibrio interno del cuerpo en lugar de alterarlo. Escoger y combinar alimentos de esta forma puede ayudarnos a evitar los antojos de los que caemos presa.

## El desarrollo de la energía corporal

### *Nuestro vehículo para viajar por el espacio interior y el exterior*

El siguiente nivel del sistema del Tao Universal consiste en la Fusión de los Cinco Elementos I, II y III. El correcto aprendizaje de estas prácticas puede llevar hasta uno o dos años. Usan la energía adicional ahorrada mediante las prácticas básicas, incluyendo las energías negativas recicladas, para construir un cuerpo energético fuerte que no se disipe. El desarrollo de este cuerpo energético despierta una parte de nosotros que percibe y actúa libre de condicionamientos ambientales, educativos y kármicos. Una vez que el cuerpo energético es fuerte, se convierte en un vehículo (como la lanzadera espacial) que ayuda a preparar el alma y el espíritu no instruidos para el largo viaje a casa, de vuelta al Wu Chi.

En esta fase del desarrollo, el cuerpo energético sirve sólo como un vehículo que todavía no ha cobrado vida mediante el renacimiento espiritual; pero, aun así, se puede instruir al cuerpo energético para que funcione en los reinos celestiales.

Si no disponemos de la oportunidad para practicar el despertar o para parir el alma y el espíritu inmortal durante la vida, la luz primordial nos despertará en el momento de la muerte. Desgraciadamente, quizás seamos demasiado torpes e inexpertos para seguir a esta luz. El cuerpo energético es un vehículo de gran importancia para prepararnos para el viaje. Podemos instruir y educar el cuerpo

energético de forma que pueda ayudar al alma y al espíritu inexpertos a reconocer y a seguir a la luz primordial de vuelta hacia nuestra Fuente Original. También es importante, durante nuestra vida, desarrollar una «brújula interna», relacionada con la glándula pineal, para que nos ayude a concentrarnos en la luz cuando acuda a nosotros. Cuando estemos preparados para parir el alma real, el cuerpo energético actuará como un cohete acelerador que ayudará a potenciar el alma para que llegue a su dimensión superior del espíritu inmortal. En el nivel más elevado, estos tres cuerpos se funden en uno.

Cada nivel de desarrollo nos confiere una oportunidad de avanzar en el viaje de vuelta al Wu Chi. Los métodos taoístas de absorción de las energías estelares ayudan a rejuvenecer el cuerpo físico y a fortalecer el alma y los cuerpos espirituales para sus viajes interdimensionales.

### *Reciclar nuestras emociones negativas*

Nuestra vida emocional, llena de constantes vicisitudes, agota nuestra energía vital. Mediante las meditaciones de la Fusión de los Cinco Elementos aprendemos a transformar en energía útil la energía malsana de las emociones negativas que ha quedado encerrada en los órganos vitales. Los taoístas consideran la moralidad y las buenas acciones como el camino más directo para la autocuración y el equilibrio. Ser bueno con los demás también es bueno para nosotros mismos. Todas las energías buenas que creamos se almacenan en el cuerpo energético como depósitos en una cuenta bancaria. Ayudando a los demás y dándoles amor, amabilidad y dulzura, recibimos más energía positiva en retorno. Cuando abrimos nuestro corazón nos vemos colmados de amor, alegría y felicidad. Podemos, de hecho, transformar la esencia de nuestros corazones de lo material a lo inmaterial para recolectar suministros de esta energía positiva y poder usarla en los cielos además de en la Tierra.

A partir de la experiencia taoísta sabemos que cuando abandonamos este mundo podemos ir directamente al cielo, dependiendo de cuánta energía hayamos sido capaces de transformar, incorporándola al cuerpo energético, antes de la muerte. Al igual que el dinero en el banco, cuanto más de nuestro ser físico transformemos en nuestro ser espiritual, de más dispondremos en el cielo. Cuanto más bien hagamos aquí, más energía positiva tendremos allá.

## Formando el cuerpo espiritual

### *Plantando la semilla de la inmortalidad*

La meditación de la Alquimia Interior de la Iluminación Menor del Kan y del Li (agua y fuego, sexo y amor) une al macho y a la hembra que todos llevamos dentro. Implica la práctica del acto sexual con uno mismo, lo que, mediante

el acoplamiento sexual interno de las energías sexuales nos permite dar a luz el cuerpo-alma. El cuerpo-alma actúa entonces a modo de «canguro» para ayudar a nutrir al cuerpo espiritual. El alma es la semilla, pero también puede hacerse madurar en el cuerpo inmortal si no hemos tenido la oportunidad de elevar el cuerpo espiritual en esta vida. Los practicantes de la Alquimia Taoísta creen que si damos a luz el cuerpo espiritual y desarrollamos el cuerpo inmortal en esta vida, podemos superar el ciclo de la reencarnación.

El «canguro» recién creado o cuerpo-alma está en la fase de yin (o infancia): es un embrión de alma. Necesitamos alimentar, criar, educar y adiestrar a la joven alma para que madure.

Una vez hemos desarrollado el cuerpo-alma, podemos dar a luz el cuerpo espiritual. Cultivar el joven cuerpo espiritual hasta que alcance su plena madurez puede llevar de catorce a dieciocho años. En esta fase también usamos las energías de la naturaleza (los árboles, el Sol, la Luna y las estrellas). Prácticamente todas las experiencias sensoriales de una naturaleza positiva se convierten en alimento para el crecimiento del espíritu en el interior del cuerpo físico.

Muchos maestros que habían llegado a este nivel del cuerpo inmortal eran capaces de transformar lo material en inmaterial y transferirlo al cuerpo espiritual. En el momento de la muerte fueron capaces de transferir su consciencia, su energía y los elementos físicos de su cuerpo a su cuerpo espiritual, aunque incluso este nivel todavía no es el verdadero cuerpo inmortal. En este proceso, su cuerpo físico se reducía de tamaño: tras su muerte podían haber llegado a pesar sólo las dos terceras partes de su peso anterior. Esto implicaba que habían transformado con éxito gran parte de su ser material en un estado inmaterial mientras conservaban una consciencia plena.

### *El cultivo de la fase del yang del cuerpo inmortal: casarse con la luz*

No podemos cruzar a un perro con una serpiente. Para fundirnos con la luz del Tao Inmortal debemos despertar y nutrir la conciencia de que en verdad somos hijos de la luz. Una vez hayamos desarrollado plenamente el cuerpo espiritual, éste tendrá la misma frecuencia que la luz del Tao y podrá ser uno con esa luz. Otras tradiciones se refieren a esta luz con nombres como el Espíritu Santo o el Gran Espíritu, y también nos referimos a ella como la *luz exterior*.

La meditación mayor del Kan y el Li nos enseña a reconocer la luz interior de nuestro propio espíritu y nos muestra cómo fundirla o «casarla» con la luz exterior. Una vez capturamos y «nos casamos con la luz», parimos la segunda fase del espíritu inmortal verdadero. Los taoístas se refieren a él como el *cuerpo yang*. Seguimos transformando la energía del cuerpo físico para alimentar el espíritu inmortal de forma que pueda madurar.

En esta fase de la práctica aprendemos a asimilar energías de una calidad creciente del yo supremo y de las fuerzas universales del Sol, la Luna, los planetas, las

estrellas y las galaxias y de la mente del propio Tao. Mediante esta práctica se da un despertar que es eterno y duradero. Al corriente de nuestra verdadera naturaleza como espíritus, experimentamos la capacidad de abandonar el cuerpo físico y viajar en el cuerpo espiritual inmortal, lo que nos conduce a la experiencia de los mundos interiores del espíritu. El miedo a la muerte es derrotado al tiempo que nos familiarizamos con la vida más allá de la fisicidad.

### *La iluminación máxima del Kan y del Li*

En este nivel transferimos toda la esencia física hacia el cuerpo inmortal. Cuando todos los elementos materiales del cuerpo son transformados en sutil chi, lo que queda se conoce con el nombre de *cuerpo arco iris*. Cuando un maestro con este nivel abandona este mundo no queda nada del cuerpo físico, excepto las uñas y el pelo. La muerte sigue siendo necesaria para acelerar el proceso.

### *El sellado de los cinco sentidos, la unión del Kun y el Kan, y la reunión del cielo y el hombre*

En este nivel, el maestro trasciende la muerte por completo. Puede, sencillamente, transformar el cuerpo físico en el cuerpo inmortal y abandonar este mundo o volver a él a voluntad. Éste es el estado de inmortalidad física completa. Lleva de ochenta a cien años dominar estas prácticas y transformar todos los elementos materiales del cuerpo en lo inmaterial. En esta fase, el adepto alcanza el objetivo final de ascender al cielo en plena luz del día.

Hay registros en la historia china de muchos miles de inmortales taoístas que alcanzaron el nivel de ascensión en plena luz del día en presencia de muchos testigos. En la Biblia, Elías y Moisés también consiguieron esta hazaña. En la fase final de esta práctica podemos unir o separar a voluntad el cuerpo espiritual inmortal, el cuerpo energético y el cuerpo físico. Es entonces cuando el ser humano conoce la libertad plena y completa como inmortal, donde ningún mundo es una frontera.



# LA MEDITACIÓN DE LA SONRISA INTERIOR

## LOS BENEFICIOS DE LA SONRISA INTERIOR

### ENERGÍA DE BAJA O DE ALTA CALIDAD

En el taoísmo consideramos las emociones negativas como energía de baja calidad. Mucha gente vive su vida con rabia, tristeza, depresión, miedo, preocupación y otros tipos de energía negativa. Estos tipos de energía acabarán provocando enfermedades crónicas y nos robarán nuestra fuerza vital principal. La Sonrisa Interior es la sonrisa verdadera para todas las partes del cuerpo, incluyendo todos los órganos, glándulas y músculos, además del sistema nervioso. Producirá una energía de buena calidad que puede curar y que, eventualmente, se transformará en una energía de una calidad todavía superior.

Una sonrisa genuina transmite energía amorosa, que tiene el poder de calentar y curar. Simplemente recuerde una época en la que estuviera disgustado o enfermo y alguien, quizás un desconocido, le ofreció una gran sonrisa, y súbitamente se sintió mejor. Norman Cousins, anterior editor de la revista *Saturday Review* escribe, en *Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir*, que se curó a sí mismo de una rara enfermedad del tejido conjuntivo viendo viejas películas de los hermanos Marx. Una de mis estudiantes se curó a sí misma de un cáncer de mama practicando continuamente la Sonrisa Interior en la parte enferma de su cuerpo.

En la antigua China, los maestros taoístas reconocían el poder de la energía sonriente. Practicaban una Sonrisa Interior sobre sí mismos que hacía moverse a la energía del chi y generaba un chi de buena calidad, y conseguían salud, felicidad y longevidad. Sonreírse a uno mismo es como disfrutar del amor, y el amor puede reparar y rejuvenecer (Fig. 3.1).

La Sonrisa Interior dirige la energía de la sonrisa hacia nuestros órganos y glándulas, tan vitales para la vida. Irónicamente, aunque frecuentemente prestamos mucha atención a nuestro aspecto externo, muy pocos de nosotros somos conscientes del aspecto, ubicación o funciones de nuestros órganos internos y glándulas. Lo que aún es peor es que no somos sensibles a las sutiles advertencias



Sonreír hacia el interior de sus órganos provoca que se expandan, se vuelvan más suaves y húmedos y, por tanto, más eficientes. Como resultado de ello, el hígado, por ejemplo, dispone de más espacio para almacenar nutrientes y eliminar las sustancias nocivas.



Fig. 3.2. La expresión mostrada en este dibujo puede reducir su nivel de energía.

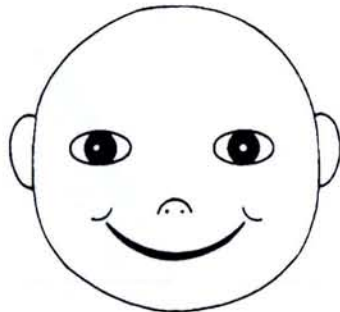


Fig. 3.3. La expresión mostrada en este dibujo puede incrementar su nivel de energía.

La práctica de la Sonrisa Interior empieza en los ojos. Están vinculados al sistema nervioso autónomo, que regula la acción de los órganos y las glándulas. Los ojos son los primeros en recibir las señales emocionales y provocan que los órganos y las glándulas se aceleren en los momentos de estrés o de peligro (la reacción de lucha o huida) y se ralentizan cuando ha pasado una crisis. En condiciones ideales, los ojos mantienen un nivel de respuesta calmado y equilibrado. Por tanto, mediante la simple relajación de sus ojos, puede relajar todo su cuerpo y, por tanto, liberar su energía para dedicarla a la actividad que esté llevando a cabo (Fig. 3.4).

### APRENDER MEDIANTE LA SONRISA INTERIOR

En el sistema del Tao Universal creemos que nuestros órganos, nuestros sentidos y las distintas partes de nuestro cuerpo están implicadas en el aprendizaje. Cuando está estresado, tiene una sensibilidad excesiva o conduce su vida con odio o miedo, sus órganos se obstruyen y sus niveles de desempeño se reducen. Se pierde mucha energía y se vuelve usted apagado y carece de atención y alegría. Se ve limitado en cuanto al aprendizaje y al desarrollo de ideas nuevas y, si intenta forzarse a aprender, la materia de estudio frecuentemente no se le quedará en la memoria y no podrá integrarla en usted.

Cuando está estresado o tiene miedo, todos los órganos y los sentidos están cerrados. Por ejemplo, cuando no le gusta alguien, su cuerpo no quiere aceptar a esa persona y, por tanto, no es capaz de aceptar las enseñanzas y las ideas de ésta.

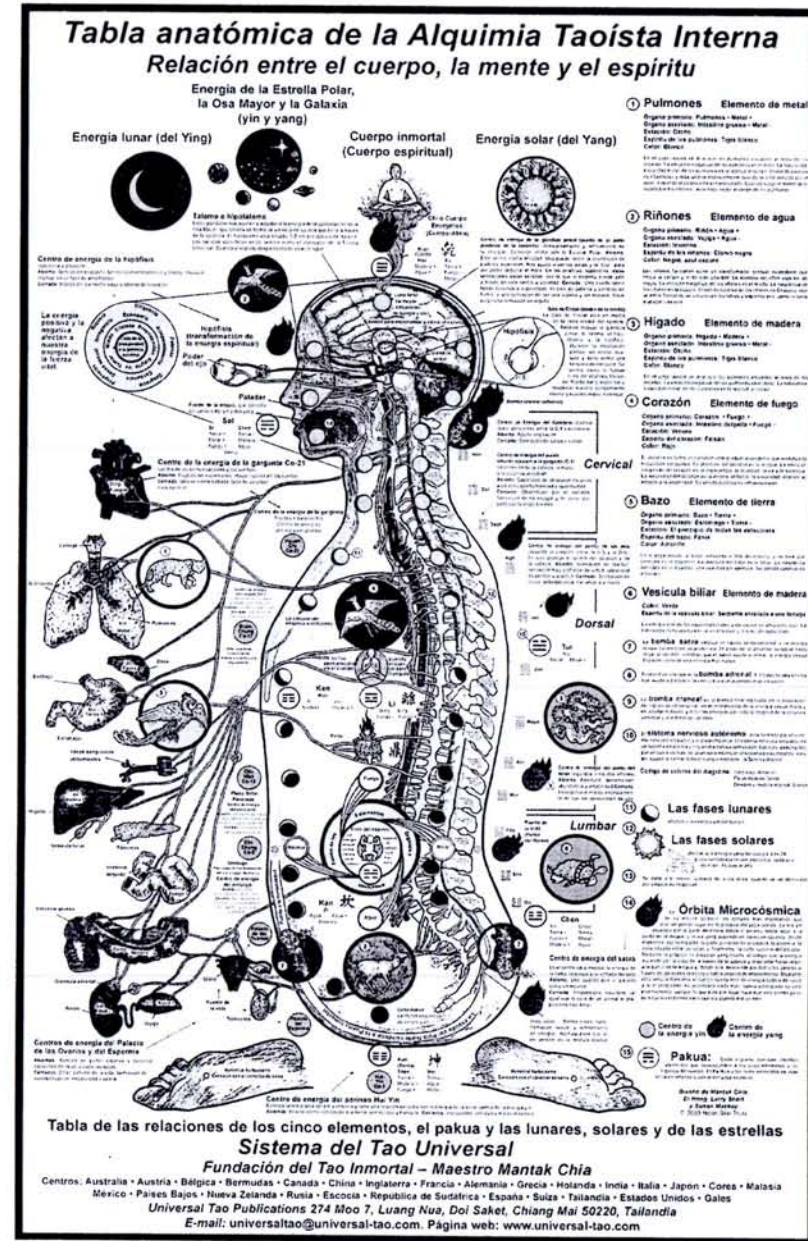


Fig. 3.4. Los ojos están vinculados al sistema nervioso autónomo y pueden afectar a su nivel de energía.

Cuando sonrío a sus órganos, sus sentidos y sus glándulas, establezco una conexión y asienta una buena comunicación con ellos. Entonces la información puede fluir a través de las líneas de comunicación abiertas: aprenderá con facilidad, dará con nuevas ideas y orientaciones, y emprenderá nuevas empresas con entusiasmo.

### Las principales fuentes de energía auditiva

Las principales fuentes de energía auditiva son los riñones y su órgano asociado: la vejiga. Cuando los riñones funcionan bien estará más atento y, por tanto, podrá aprender cosas. Los riñones están conectados a la abertura de las orejas. El sentido del oído/escuchar es muy importante para aprender. Cuando los riñones son fuertes, se incrementará su agudeza auditiva, lo que mejorará su aprendizaje.

La vejiga ayuda a eliminar los fluidos tóxicos, lo que hace que la sangre esté más limpia y que los líquidos puedan fluir más libremente. Si la vejiga está afectada, las funciones de los riñones se verán alteradas.

### Las principales fuentes de la facultad del habla

Las principales fuentes de la facultad del habla son el corazón y su órgano asociado: el intestino delgado. El corazón proporciona el ánimo para aprender y es la sede de la alegría. Sin el afán ni el ánimo para estudiar, esta actividad resultará difícil. El secreto del aprendizaje es la dicha, la diversión y el deleite. Cuando éstos estén presentes, todo su cuerpo aceptará en su seno lo que usted aprenda. El corazón es también la sede del respeto y la honestidad. Cuando dispone de respeto, su corazón está abierto. La lengua está conectada al corazón y, cuando esa conexión está abierta, puede empezar a aceptar y programar los pequeños componentes y partes de su mente, asimilando y ordenando lo que ha aprendido. Muchas veces, para aprender cosas nuevas, necesitamos tiempo para asimilarlas e integrarlas en nuestros sistemas. El intestino delgado le ayuda a asimilar. Cuando el intestino delgado tiene un problema, la asimilación se ve afectada, al igual que las funciones del corazón.

### Las principales fuentes de la energía visual

Las principales fuentes de la energía visual son el hígado y su órgano asociado: la vesícula biliar. Cuando el hígado funciona bien, podrá ser más asertivo, tener más decisión y tendrá una mayor capacidad para integrar las cosas que aprenda. La abertura del hígado son los ojos. Cuando el hígado esté débil o enfermo, o esté usted enfadado o estresado, no podrá tomar decisiones y su vista estará afectada, haciendo que le resulte difícil programar en su mente lo que vea y asimilar lo que aprenda. Una vesícula biliar sana también es de ayuda para tomar decisiones de forma más sencilla.

### Las principales fuentes de la energía gestacional

Las principales fuentes de la energía gestacional son el bazo y el estómago. El bazo aporta una buena sensación de integración. Es la abertura para la boca y está implicado con el sentido del gusto y con digerir lo que aprende.

El órgano asociado al bazo es el estómago. Cuando el estómago está en buen estado, será más receptivo a nuevos pensamientos, ideas y maneras de hacer las cosas. Una vez las haya aceptado como suyas propias, mostrará incluso una mayor voluntad de aprender cosas nuevas y formas más cómodas de llevarlas a cabo.

### Las principales fuentes de las energías olfativa y kinestésica

Las principales fuentes de las energías olfativa y kinestésica son los pulmones y el intestino grueso. Los pulmones están relacionados con los buenos impulsos, y sus aberturas son la nariz y la piel. Están implicados con la sensación kinestésica (el sentido del tacto y las sensaciones y los sentidos de la piel), incrementando así la atención con respecto a su entorno y, por tanto, incrementando enormemente su capacidad de aprendizaje. El intestino grueso está implicado en la eliminación y la liberación y hace que sea usted más abierto física y mentalmente. Cuando está estreñido se encuentra más cerrado, no está abierto a nuevas ideas y no está dispuesto al cambio. Incluso aunque sólo haga falta dar un pequeño paso para cambiar, algunos estudiantes no se despojarán de las antiguas costumbres o ideas para tener éxito. El intestino grueso es el órgano asociado con los pulmones y ayuda a fortalecer las funciones de éstos.

### La energía de los órganos sexuales incrementa la capacidad creativa

Los órganos sexuales son la sede de la energía para la capacidad creativa. Cuando disponga de una energía sexual reducida será menos creativo y quedará anclado en las ideas antiguas e ineficaces. Cuando sepa cómo sonreír para incrementar su energía sexual, incrementará su capacidad para resolver problemas consuetudinarios. Al mismo tiempo, incrementará su originalidad e innovación en cualquier proyecto creativo en el que se implique.

### La energía de las glándulas adrenales le aporta entusiasmo para aprender

Las glándulas adrenales (o suprarrenales) le aportan vitalidad y la energía caliente (o energía yang) de los riñones. Esta energía yang le anima y le hace tener entu-

siasmo por aprender. Si las glándulas adrenales no están activas ni sanas, sin esa vitalidad se sentirá perezoso y adormilado y tendrá poco afán por aprender.

### Las glándulas tiroideas y paratiroides ayudan a la capacidad de expresión

Las glándulas tiroideas y paratiroides están íntimamente relacionadas con la comunicación. Disponer de una conexión de energía de la sonrisa con estas glándulas le ayudará a incrementar su capacidad de expresar sus opiniones y sus experiencias de forma que todos los sentidos puedan verse implicados en el aprendizaje.

### El timo ayuda al sistema inmunitario

El timo es la sede de la energía y le ayuda a fortalecer su sistema inmunitario. El timo genera energía en forma de entusiasmo y, de este modo, le proporciona fuerza y energía para aprender.

### La columna vertebral es el centro de la comunicación

La columna vertebral es el centro de control y de la comunicación. Aprenda a sonreír a su columna vertebral en sentido descendente y relájela, e incrementará su capacidad de comunicación; sabrá cómo comunicar lo que ha aprendido, a través de la columna vertebral, hacia el interior de sus órganos; y será capaz de aceptar formas nuevas y más eficaces integrándolas en su sistema. La columna vertebral también es conocida como la controladora de las redes.

### CINCO DIRECTRICES PARA APRENDER DE FORMA GENIAL

1. Sonría durante todo el aprendizaje. Sonría a las partes o los órganos que se resisten a las ideas nuevas. Por ejemplo, si el corazón no muestra voluntad de aceptar y estar abierto, sonríale para liberar el gozo y la diversión que conlleva aprender. Si el hígado tiene demasiado odio, que niebla la visión, sonríale hasta que se abra.
2. Permita que manos, piernas, cabeza, pecho, ojos, nariz, boca, orejas, lengua, ano y, de hecho, cualquier parte de su cuerpo, se impliquen en aprender exteriorizando las cosas. Por ejemplo, si está aprendiendo a trabajar con un ordenador nuevo, permítase actuar o imaginar que

es usted el ordenador. Métase en su interior y compéndalo; use sus manos, ojos, orejas, etc. y deje que estén en contacto con lo que quiere aprender.

3. Sonría a sus sentidos y deje que se abran y se sientan ligeros y contentos por aprender. Deje que todos se impliquen en el aprendizaje. Empiece con la vista y pase por los sentidos del oído, el olfato, el kinestésico y el del gusto. Piense en lo que va a aprender con su sentido de la vista (el aspecto que tiene), con su sentido del oído (cómo sonará), con su sentido del olfato (cómo olerá), con su sentido kinestésico (cómo lo sentirá), y con su sentido del gusto (cómo sabrá).
4. Utilice las metáforas de su vida diaria que conozca o use con más frecuencia. Por ejemplo, si es jardinero o le encantan las flores, puede conectar las cosas que está aprendiendo con lo que sabe sobre jardinería o flores. Si es un enamorado de los animales, puede transformar las cosas que aprende en animales y en metáforas que sean como características de los animales.
5. Implique a todo su ser en el aprendizaje. Analice todo su sistema: sus sentidos, sus órganos, sus brazos, sus manos, etc. Todas sus partes pueden tener deseo de aprender, así que vale la pena saber qué es lo que no quieren aprender. Cuando abre la conexión mediante la Sonrisa Interior, puede identificar las causas de la resistencia en ciertas partes de su cuerpo: sonríales, dígales que las ama y que quiere que se impliquen.

### PODER PERSONAL A TRAVÉS DE LA SONRISA INTERIOR

La sonrisa es la energía más poderosa del poder personal. La verdadera sonrisa interior de sus órganos hará que todos ellos aporten su propio poder para generarlo y vehicularlo hacia sus sentidos, especialmente hacia sus ojos. Los ojos están conectados con todos los órganos y los sentidos. Una vez sepa cómo, puede obtener poder de todos los órganos para transmitirlo a éstos.

Imagine: tenemos treinta y seis billones de células en el cuerpo. Cada una emite una cantidad minúscula de energía. Ésta, multiplicada por treinta y seis billones de células, es una cantidad tremenda de energía. Cuando está relajado y tranquilo y sonríe, puede mantener la energía a su máximo nivel y estar siempre listo para actuar. El nivel de energía es siempre la clave principal.

Cuando su nivel de energía aumente, dispondrá de más energía para incrementar sus actividades, dispondrá de más flexibilidad en sus acciones y sabrá mejor lo que quiere y cómo obtenerlo: es decir, dispondrá de especificidad.

Asegúrese de sonreír a sus órganos sexuales. Cuanto mayor sea el nivel de energía sexual del que disponga, más poder personal tendrá. Cuando el poder sexual disminuye, también lo hace el poder personal. Practique cómo conservar

e incrementar la energía sexual reciclándola. Los alimentos o los fármacos que dicen incrementar el poder sexual no durarán mucho (si es que duran algo), y no pueden incrementar la energía ni son eficaces a largo plazo. El conocimiento sobre cómo cultivar la energía sexual es una de las principales fuentes de poder.

## PREPARACIÓN PARA LA SONRISA INTERIOR

Espere por lo menos una hora después de comer para empezar con la práctica y escoja un lugar tranquilo en el que llevarla a cabo. Al principio puede ser de ayuda desconectar el teléfono. Más adelante podrá practicar en casi cualquier lugar y con cualquier ruido, pero, por ahora, debe eliminar las distracciones para así desarrollar su foco interior.

Vístase de forma cálida para no enfriarse. Lleve ropa que no le apriete y aflojese el cinturón. Si su entorno es muy caliente, puede practicar con poca o ninguna ropa para eliminar cualquier incomodidad y potenciar el flujo de información hacia y desde los órganos y los sentidos. Qúitese las gafas y el reloj y observe.

1. Siéntese cómodamente, sobre los huesos de sus nalgas, en la punta de una silla (Fig. 3.5). Los genitales no deberían estar sobre la silla, ya que son un importante centro de energía. Esto implica que, si es hombre, el saco escrotal quedará colgando sin estar apoyado sobre el borde de la silla. Si es mujer y está practicando desnuda, debería cubrir sus genitales con algo de ropa para asegurarse de que no haya una pérdida de energía a través de ellos.
2. Las piernas deberían estar separadas entre sí una distancia equivalente a la de las caderas y los pies deberían estar asentados firmemente sobre el suelo.
3. Siéntase de forma cómoda y erguido, con los hombros relajados y la barbilla ligeramente encogida.

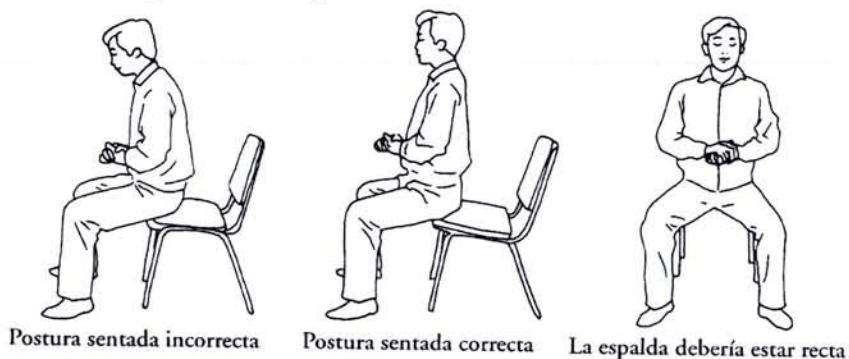


Fig. 3.5. Postura de sentado.

4. Coloque sus manos cómodamente sobre su regazo, con la palma de la mano derecha sobre la izquierda (Fig. 3.6). Quizás encuentre más cómodo para la espalda y los hombros elevar la altura a la que tiene las manos colocando un cojín debajo de ellas.
5. Respire con normalidad. Cierre los ojos. Mientras se concentra, su respiración debería ser suave, prolongada y tranquila. Después de un rato podrá olvidarse de su respiración. Prestar atención a la respiración no hará sino distraer a la mente, que debe concentrarse en llevar energía a los puntos deseados. Existen cientos de métodos de respiración esotéricos; puede pasar toda su vida dominándolos y no obtener energía duradera.
6. La posición de la lengua: la lengua es el puente entre los dos principales canales de energía. Su función consiste en gobernar y conectar las energías del timo y la hipófisis, y puede equilibrar las energías de los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho. Hay tres posiciones para la lengua. Al principio coloque la lengua donde se sienta más cómodo. Si no le resulta cómodo colocar la lengua en contacto con el paladar, colóquela cerca de los incisivos (Fig. 3.7).

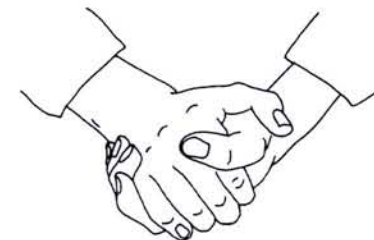


Fig. 3.6. Cierre los circuitos de las manos con la mano izquierda debajo y la derecha encima.



Fig. 3.7. Posición de la lengua.

Sonreír hacia los órganos en sentido descendente: la línea frontal

1. Relaje su frente. Inicie la Sonrisa Interior imaginando una cara radiante y sonriente delante de usted (lo ideal sería la cara de alguien a quien quiera); o imagínese contemplando una vista hermosa, una que le haría sonreír. Permita que la dicha de ese amor y belleza penetre en su frente y se expanda en forma de un brillo placentero, aliviando la tensión y la presión que pudiera sentir alrededor de los ojos. Sienta esa energía sonriente en sus ojos.
2. Permita que esa energía sonriente fluya hacia el punto situado entre sus cejas (Fig. 3.8). Permita que fluya hacia la nariz y luego hacia las mejillas. Sienta cómo relaja la piel de su rostro y luego penetra en profundidad en los músculos de la cara. Sienta cómo calienta toda su cara como la luz del sol. Deje que fluya hacia la boca y que eleve ligeramente las comisuras de sus labios. Permita que fluya hacia la lengua. Deje flotar la punta de la lengua. Luego ponga la lengua en contacto con el paladar y déjela ahí durante el resto de la práctica. Esto conecta los dos principales canales de energía: el Gobernador y el Funcional. Lleve la energía sonriente hacia la mandíbula. Sienta cómo ésta se libera de la tensión que normalmente se acumula en ella.

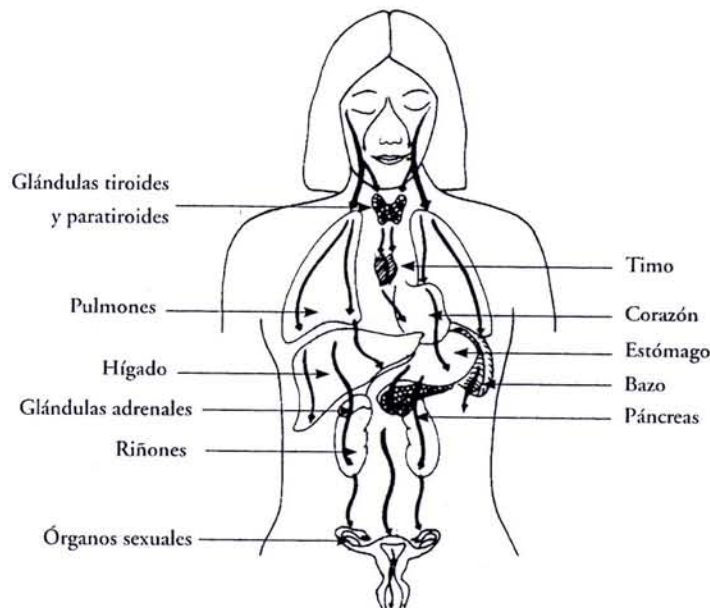


Fig. 3.8. Sonrisa en la parte delantera del cuerpo: principales órganos vitales.

3. Sonría hacia su cuello y su garganta, que son zonas que también suelen estar tensas. Aunque el cuello es estrecho, es una importante vía para la mayor parte de los sistemas del organismo. El aire, el alimento, las hormonas y las señales del sistema nervioso viajan por el cuello en sentido ascendente y descendente (Fig. 3.9). Cuando estamos estresados, se hace trabajar en exceso a los sistemas, el cuello queda «saturado» con la actividad y acabamos con el cuello tenso. Sea como los maestros taoístas y piense en su cuello como en el de una tortuga: déjelo hundirse hacia el interior de su caparazón y que descanse de la carga de sostener a su pesada cabeza (Fig. 3.10). Sonría hacia el interior de su cuello y sienta cómo la energía abre su garganta y hace desaparecer la tensión.



Fig. 3.9. El cuello es una importante vía de la mayoría de los sistemas del organismo.

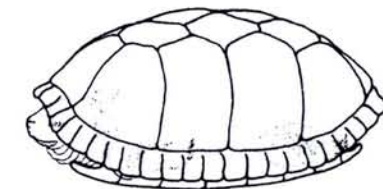
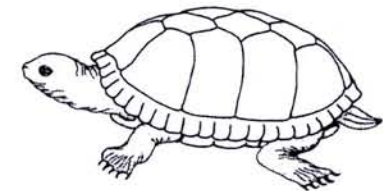


Fig. 3.10. Piense en su cuello como si fuera el de una tortuga y déjelo hundirse y reposar.

4. Sonría hacia el interior de la parte delantera de su cuello (la garganta), donde se encuentran las glándulas tiroideas y paratiroides. Ésta es la sede de su poder para hablar y, cuando está atascada, el chi no puede fluir. Cuando esté tenso y contenido, no podrá expresarse. Se mostrará cobarde en sus interacciones y asustado enfrente de una multitud, y sus comunicaciones fracasarán. Sonría, en sentido descendente, hacia la glándula tiroidea y sienta cómo se abre la garganta, al igual que florece una flor (Fig. 3.11).

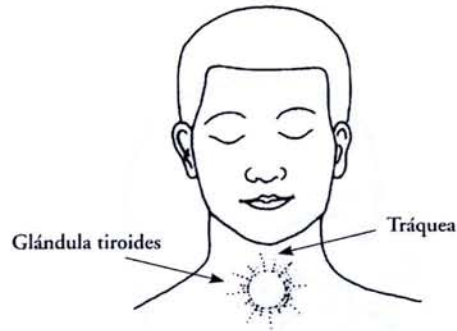


Fig. 3.11. La garganta es la sede de su poder para hablar.

5. Permita que la energía de la sonrisa fluya hacia abajo, hacia el timo, que es la sede del fuego, del chi y de la energía curativa. Sonríale en sentido descendente y sienta cómo empieza a ablandarse y humedecerse. Sienta cómo crece, como el bulbo de una flor, y florece gradualmente. Sienta la fragancia de la energía cálida y del chi curativo fluyendo hacia fuera y hacia abajo, hasta el corazón (Fig. 3.12).
6. Deje que la energía sonriente fluya hacia el interior de su corazón, que tiene el tamaño de un puño y está ubicado un poco a la izquierda del centro del pecho. El corazón es la sede del amor, la compasión, el respeto honesto y la alegría. Sienta el corazón, como si fuera un bulbo, floreciendo gradualmente, y envíe el calor fragante del amor, la alegría y la compasión del chi, irradiando, por todos los órganos mediante el bombeo del corazón. Deje que la energía de la sonrisa llene su corazón de alegría. Agradezca a su corazón su trabajo constante y esencial del bombeo de la sangre a la presión adecuada para que circule por todo su cuerpo. Siéntalo abierto y relájese mientras trabaja con más facilidad (Fig. 3.13).

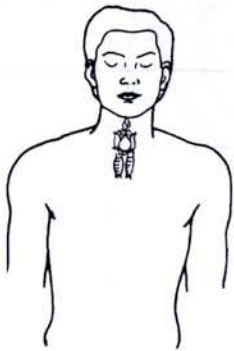


Fig. 3.12. Sienta el timo florecer gradualmente.



Fig. 3.13. El corazón es la sede de la alegría. Sienta cómo se abre gradualmente como un bulbo.

7. Lleve la energía sonriente y alegre del corazón a los pulmones. Sonría hacia el interior de cada célula de sus pulmones. Agradezca a sus pulmones su maravilloso trabajo suministrando oxígeno al cuerpo y eliminando el dióxido de carbono. Sienta cómo se ablandan y se tornan más esponjosos y húmedos. Siéntalos cosquillear llenos de energía. Sonría en profundidad hacia el interior de sus pulmones y sonría para eliminar su tristeza y su depresión. Llene los pulmones con la fragancia de la rectitud, inducida por el amor, la compasión y la alegría procedente del corazón. Deje que la energía de la alegría, el amor y la rectitud fluya en sentido descendente hacia el hígado.
8. Sonría hacia el interior de su hígado, el gran órgano ubicado principalmente al lado derecho, en la parte inferior de la caja torácica. Agradézcale su papel maravilloso y complejo en la digestión (procesar, almacenar y proporcionar nutrientes), y su trabajo para eliminar sustancias tóxicas. Siéntalo ablandarse y tornarse más húmedo. Refresque la energía sonriente y penetre en profundidad en el hígado. Detecte cualquier odio e ira ubicados en el hígado. Elimínelos con la sonrisa y permita que la alegría, el encanto, la rectitud y el calor del chi provoquen que fluya la naturaleza del hígado (la amabilidad) hasta que esté lleno y rebose hacia los riñones y las glándulas renales.
9. Lleve la energía sonriente hacia el interior de sus riñones, justo en el interior de la parte inferior de su caja torácica, en la parte posterior, a cada lado de la columna vertebral. Agradezca a los riñones su trabajo de filtrado de la sangre, de excreción de los productos de desecho y de mantenimiento del nivel hídrico. Siéntalos enfriarse y estar más frescos y limpios. Sonría hacia el interior de sus glándulas adrenales, situadas encima de sus riñones. Dé las gracias a sus glándulas adrenales por su contribución: producen adrenalina para las situaciones de lucha o huida y varias otras hormonas. Sus glándulas adrenales pueden devolverle el agradecimiento proporcionándole una cantidad extra de energía. Renueve su sonrisa una vez más y profundice en los riñones. Vea y sienta si hay cualquier miedo en los riñones. Sonría con la calidez de la alegría, el amor y la amabilidad y elimine sus miedos. Deje que la naturaleza de sus riñones (la amabilidad) surja y llénelos hasta que reboten hacia el páncreas y el bazo.
10. Sonría hacia el interior de su páncreas y su bazo. Sonría primero hacia el interior de su páncreas, ubicado en el centro y a la izquierda y por encima de la altura de la cintura. Agradézcale la producción de enzimas para la digestión y de insulina para regular sus niveles de azúcar en la sangre. Luego sonría hacia el interior del bazo, que se encuentra hacia la parte inferior izquierda de la caja torácica. Agradézcale la producción de anticuerpos contra ciertas enfermedades. Sienta cómo se ablanda y se vuelve más lleno. Vuelva a sonreír hacia el interior del páncreas y del bazo. Sienta y vea en su parte más profunda si existe alguna preocupación oculta. Permita que la

calidez de la alegría, el amor, la rectitud, la amabilidad y la dulzura hagan desaparecer sus preocupaciones. Sonría hacia el interior de la virtud del bazo: la equidad. Sáquela y deje que crezca en sentido descendente, hacia la vejiga y la región sexual.

11. Lleve la energía sonriente hacia abajo, hacia la región genital, en la parte inferior del abdomen. En el caso de las mujeres ésta se llama el Palacio de los Ovarios, y está ubicada unos siete centímetros por debajo del ombligo, entre los ovarios. Sonría hacia el interior de los ovarios, el útero y la vagina. En el caso de los hombres, esta zona se llama el Palacio del Esperma, y está situada unos cuatro centímetros por encima de la base del pene, en la región de la próstata y las vesículas seminales. Sonría en sentido descendente hacia la próstata y los testículos. Agradézcales la producción de hormonas y el hecho de proporcionarle energía sexual. Deje que el amor, la alegría, la amabilidad y la dulzura fluyan hacia el interior de los órganos genitales de forma que disponga del poder para superar y eliminar los deseos sexuales incontrolables. Es usted quien controla su apetito sexual, y no él a usted. Agradezca a sus genitales su trabajo por hacer que tenga el género que tiene. La energía sexual es la energía básica de la vida.
12. Vuelva a prestar atención a sus ojos. Sonría rápidamente y en sentido descendente hacia todos los órganos de la zona delantera de su cuerpo, analizando cada uno por si quedara algo de tensión. Sonría hacia el interior de la tensión hasta que desaparezca.

#### Sonreír por el aparato digestivo en sentido descendente: la línea media

1. Sea consciente, una vez más, de la energía sonriente que hay en sus ojos. Deje que fluya en sentido descendente hacia su boca (véase la Fig. 3.14, en la pág. 42). Sea consciente de su lengua y produzca algo de saliva moviendo la boca y agitando la lengua. Ponga la punta de la lengua en contacto con el paladar, contraiga los músculos del cuello y trague la saliva con fuerza y rapidez, emitiendo un sonido de deglución al hacerlo. Con su sonrisa interna, siga el recorrido de la saliva por el esófago hasta su estómago, ubicado al final del esófago y debajo del corazón, hacia el lado izquierdo de la caja torácica. Agradezca su importante trabajo en la licuefacción y la digestión del alimento. Sienta cómo se tranquiliza y está cómodo. A veces abusamos de nuestro estómago con alimentos inadecuados. Prometa a su estómago que le proporcionará buenos alimentos para que los digiera.
2. Sonría hacia el interior de su intestino delgado: el duodeno, el yeyuno y el íleon, en el centro del abdomen. En un adulto, el intestino delgado mide unos siete metros. Agradézcale que absorba los nutrientes del alimento para mantenerle sano y lleno de vida.

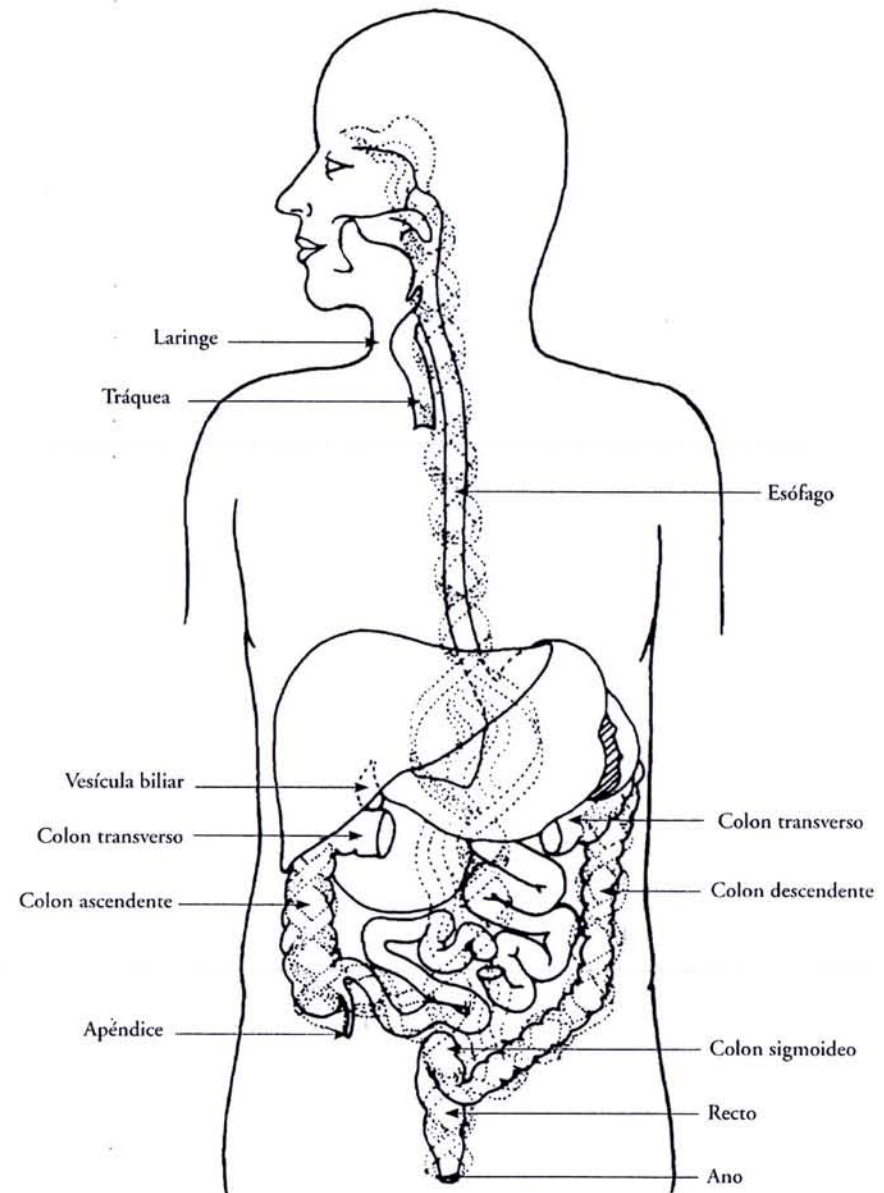


Fig. 3.14. Sonría al aparato digestivo en sentido descendente.

3. Sonría hacia el interior de su intestino grueso: el colon ascendente, que empieza en el lado derecho de la cadera y que se dirige hacia arriba, hasta debajo del lóbulo derecho del hígado; el colon transverso, que va desde la región derecha del hígado atravesando el abdomen hacia la izquierda, por debajo del extremo inferior del bazo; el colon descendente, que se dirige hacia abajo, atravesando el lado izquierdo de la región lumbar; y el colon sigmoideo, que normalmente se encuentra en el interior de la pelvis; el recto y el ano. El intestino grueso mide alrededor de un metro y medio. Agradézcale que elimine los productos de desecho y el hecho de hacer que se sienta limpio, fresco y abierto. Sonríale y siéntalo cálido, agradable, limpio, cómodo y tranquilo.
4. Vuelva a prestar atención a sus ojos. Sonría rápidamente y en sentido descendente por la línea media, analizando si existe tensión. Sonría hacia el interior de la tensión hasta que desaparezca.

#### Sonreír por la columna vertebral en sentido descendente: la línea posterior

1. Vuelva a prestar atención a la energía sonriente de sus ojos.
2. Sonría hacia el interior con los ojos. Concentre el poder de la sonrisa en el tercer ojo (el punto situado entre las cejas). Con su visión interior, dirija su sonrisa entre unos cinco y siete centímetros hacia el interior, hacia su hipófisis, y sienta cómo esta glándula florece. Dirija la sonrisa con sus ojos hacia el tercer ventrículo (la Tercera Sala, la sala del poder del sistema nervioso, muy magnificada), que es la pequeña cavidad ubicada en profundidad en el centro de su cerebro. Sienta cómo la sala se expande y crece con una luz brillante y dorada que resplandece por todo su cerebro. Sonría hacia el interior del tálamo, a partir del cual se generarán la verdad y el poder de la sonrisa. Sonría hacia el interior de la glándula pineal, ubicada detrás del tálamo y sienta cómo esta diminuta glándula se hincha gradualmente y crece como un bulbo en floración. Mueva la visión de su sonrisa, como una luz brillante y resplandeciente, en sentido ascendente, hacia la parte izquierda del cerebro. Desplace la visión interior sonriente hacia delante y hacia atrás, al interior del hemisferio izquierdo del cerebro y del cerebelo y a través del cuerpo caloso hacia el hemisferio derecho del cerebro y del cerebelo. Esto equilibrará los hemisferios cerebrales izquierdo y derecho y fortalecerá los nervios (Figs. 3.15, 3.16 y 3.17).
3. Desplace la visión interior sonriente en sentido descendente, hacia el mesencéfalo, y siéntalo expandirse y ablandarse. Sienta cómo la energía sonriente desciende por el tallo cerebral hasta el puente y la médula oblonga (Fig. 3.16) y hacia el interior de la médula espinal.

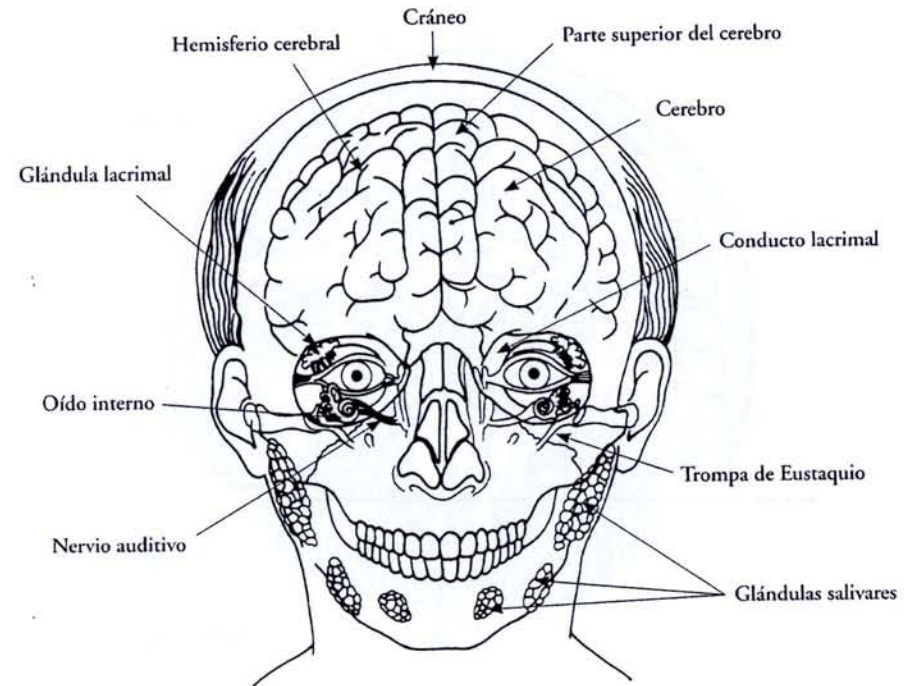


Fig. 3.15. Partes del cerebro y de la cabeza.

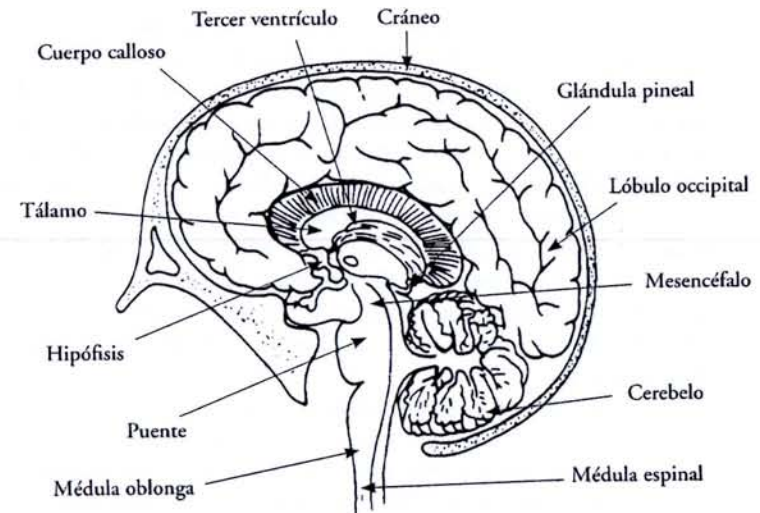


Fig. 3.16. Vista lateral de una sección longitudinal del cerebro.

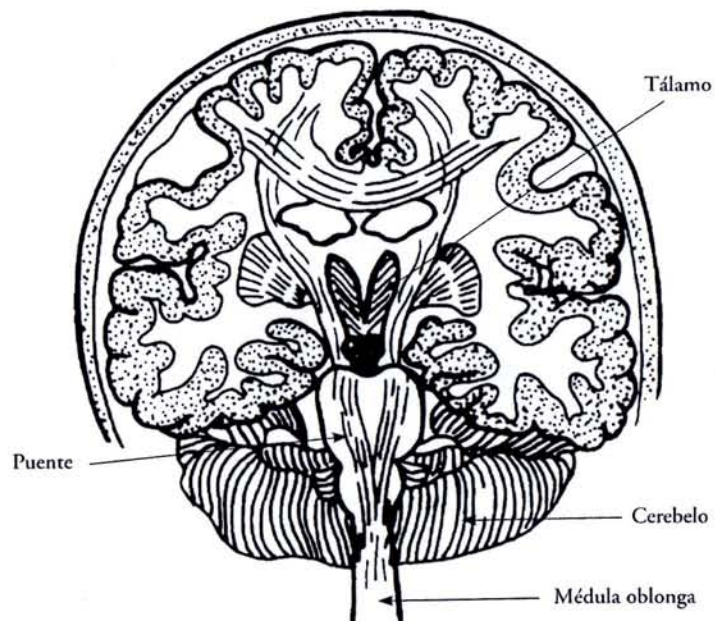


Fig. 3.17. Sección transversal vertical del cerebro.

Empezando desde las vértebras cervicales, en la base del cerebro, desplace la visión interior sonriente en sentido descendente a lo largo de la médula espinal y hacia el interior de la columna vertebral, que la protege. Lleve la energía cariñosa en sentido descendente por la columna vertebral, hacia el interior de cada vértebra y del disco intervertebral situado debajo de ella (Fig. 3.18). Cuente cada vértebra y cada disco intervertebral mientras sonríe a las vértebras en sentido descendente: siete cervicales (cuello), doce torácicas (pecho), cinco lumbares (parte inferior de la espalda), el hueso sacro y el cóccix. Sienta la médula espinal y la espalda relajarse y sentirse cómoda. Sienta cómo las vértebras se relajan y los discos vertebrales se ablandan. Sienta cómo su columna vertebral se expande y alarga, haciéndole más alto.

4. Vuelva a sus ojos y sonría rápidamente, en sentido descendente, por toda su línea posterior. Todo su cuerpo debería sentirse relajado. El ejercicio de la línea posterior incrementa el flujo del fluido cerebrospinal y relaja el sistema nervioso. Sonreír hacia el interior de los discos intervertebrales evita que se endurezcan y se deformen (en tal caso no podrían absorber la fuerza y el peso del cuerpo). Sonreír hacia el interior de la columna vertebral puede evitar o aliviar el dolor de espalda.

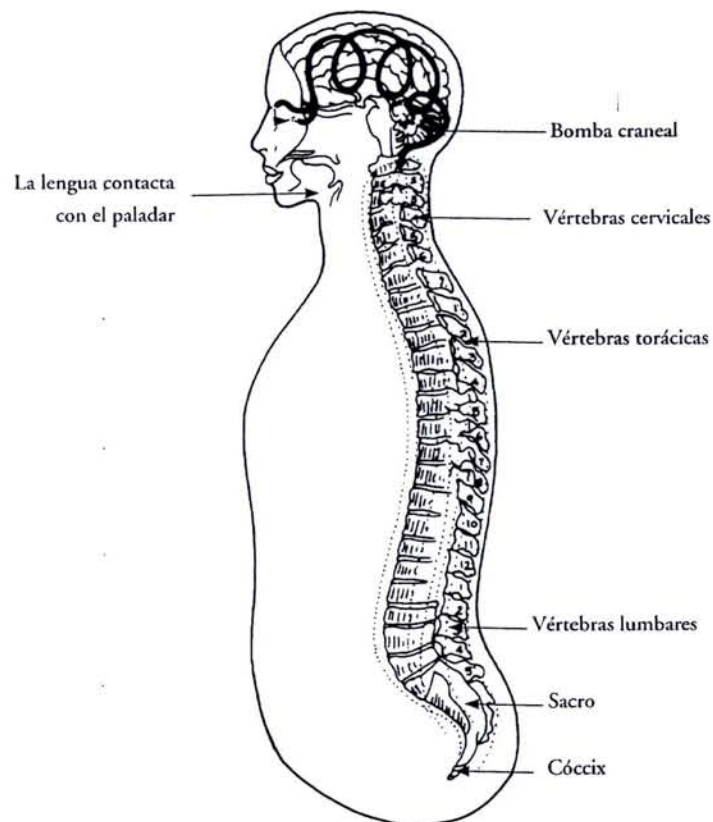


Fig. 3.18. Vista lateral de la columna vertebral.

Sonreír a lo largo de toda la longitud de su cuerpo en sentido descendente

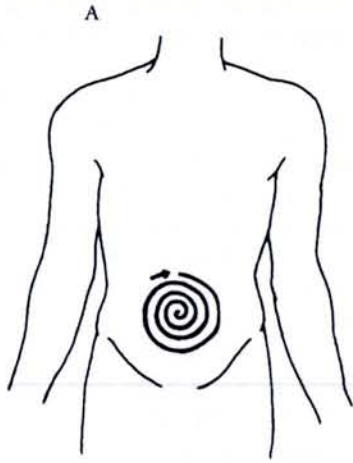
1. Empezce de nuevo en los ojos y renueve la energía de la sonrisa cariñosa y tranquilizadora sita aquí. Dirija la visión de su sonrisa interior. Sonría rápidamente en sentido descendente por la línea frontal. Siga descendiendo con la sonrisa por la línea media y luego por la línea posterior. Cuando tenga más experiencia, sonría en sentido descendente por las tres líneas de forma simultánea, siendo consciente de los órganos y de la columna vertebral.
2. Ahora sienta descender la energía a lo largo de toda la longitud de su cuerpo, como una cascada: una cascada de sonrisas, alegría y amor. Sienta cómo todo su cuerpo es amado y apreciado. ¡Qué maravilloso!

## Acumular la energía sonriente en el ombligo

Es muy importante finalizar acumulando la energía sonriente en el ombligo. La mayoría de los efectos negativos de la meditación son provocados por un exceso de energía en la cabeza o el corazón. La zona del ombligo puede manejar con seguridad el incremento de energía generado por la práctica de la Sonrisa Interior.

1. Para acumular la energía de la sonrisa, concéntrese en reunir la energía en la región de su ombligo, que se encuentra a unos cuatro centímetros hacia el interior de su cuerpo.
2. Ahora mueva mentalmente esa energía en forma de una espiral que se dirige hacia fuera alrededor de su ombligo 36 veces. No ascienda más allá del diafragma ni por debajo del hueso púbico. Los hombres deben iniciar la espiral en sentido horario (Fig. 3.19). Las mujeres deben iniciar la espiral en sentido antihorario (Fig. 3.20). Use su dedo como guía las primeras veces.

(A) Acumule la energía en el ombligo y muévala en círculo 36 veces en sentido horario.



(B) Desplace la energía en círculo 24 veces en sentido antihorario.

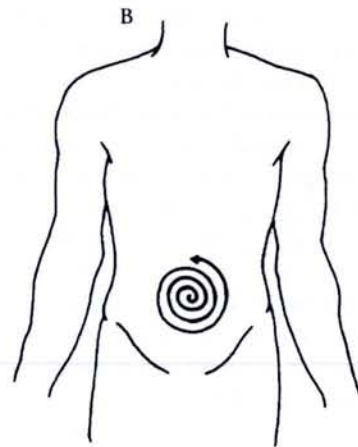


Fig. 3.19. La acumulación de energía sonriente en el ombligo en el caso de los hombres.

3. A continuación invierta la dirección de la espiral y llévala de vuelta al ombligo, desplazándola en círculo 24 veces. Una vez más, use su dedo como guía las primeras veces. La energía está ahora almacenada de forma segura en su ombligo, disponible para usted siempre que la necesite y para cual-

quier parte del cuerpo que la requiera. Ahora ha completado la Sonrisa Interior.

## USO DIARIO

Intente practicar la Sonrisa Interior a diario tan pronto como se despierte. Hará que todo su día sea mejor. Si ama su cuerpo, amar se convertirá en un hábito. Será más cariñoso con los demás y más eficaz en su trabajo. Una vez haya aprendido la técnica y la haya practicado con regularidad podrá, si no dispone de mucho tiempo, hacerla más rápidamente, en unos minutos.

(A) Acumule la energía en el ombligo y muévala en círculo 36 veces en sentido antihorario.

(B) Desplace la energía en círculo 24 veces en sentido horario.

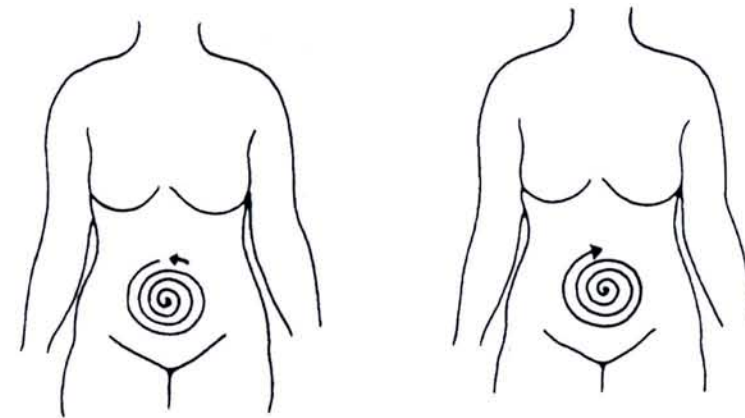


Fig. 3.20. La acumulación de energía sonriente en el ombligo en el caso de las mujeres.

## ELIMINE LAS EMOCIONES NEGATIVAS MEDIANTE LA SONRISA

Practique también la Sonrisa Interior en momentos de estrés, rabia, miedo, impaciencia o depresión. Sonría en sentido descendente hacia el interior de la parte que sienta tensión y presión y vea gradualmente cómo la energía negativa se transforma en energía de fuerza vital positiva. Estas emociones negativas y agotadoras se transformarán en energía positiva y vitalidad. Elimine estas emociones mediante la sonrisa. La energía de la sonrisa puede transformar la energía emocional en energía vital, siempre que sonría lo suficiente hacia el seno de las emociones.

## ELIMINE EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD MEDIANTE LA SONRISA

Si siente dolor y desasosiego en cualquier parte de su cuerpo, o siente malestar en cualquier parte de sus órganos, siga sonriendo a estas partes. Pase más tiempo sonriendo a estas partes y abra las líneas de comunicación. Hábleles, obtrenga sus reacciones y esté conectado hasta que sienta que se ablandan, están más abiertas o su color cambia del oscuro al claro.



## LA MEDITACIÓN DE LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

La práctica de la Sonrisa Interior, de los Seis Sonidos Curativos y del Rejuvenecimiento Tao incrementará gradualmente su fuerza vital mediante la transformación del estrés en vitalidad. Para usar esta energía con eficacia y seguridad para la curación y el crecimiento posteriores, debe hacerla circular a través de vías específicas de su cuerpo.

Es mucho más sencillo cultivar su energía si antes conoce las principales vías de circulación de la energía en el cuerpo. El sistema nervioso de las personas es muy complejo y puede dirigir energía allá donde se necesite. Los antiguos maestros taoístas descubrieron que hay dos canales de energía que conducen una corriente especialmente fuerte.

Un canal es el Funcional o del Yin. Empieza en la base del tronco, a medio camino entre los testículos del hombre o la vagina de la mujer y el ano, en un punto llamado *perineo*. Asciende por la parte delantera del cuerpo pasando por los órganos sexuales y los digestivos, el corazón y la garganta y finaliza en la punta de la lengua. El segundo canal, el Gobernador o del Yang, empieza en el mismo lugar, pero asciende por la parte posterior del cuerpo. Discurre desde el perineo, y en dirección ascendente, hacia el cóccix y luego sube por la columna vertebral hasta llegar al cerebro y desciende hasta llegar al paladar.

La lengua es como un enchufe que conecta estas dos corrientes. Cuando la pone en contacto con el paladar, justo por detrás de los incisivos superiores, su energía puede fluir en forma de una corriente ininterrumpida que ascienda por la columna vertebral y que baje por la parte delantera del cuerpo, formando un circuito único llamado *Órbita Microcómica* (véase la Fig. 4.1 en la pág. 52). Esta corriente vital circula por los principales órganos y sistemas nerviosos del organismo, proporcionando a las células el jugo que necesitan para crecer, curarse y funcionar. Esta energía circulante constituye la base de la acupuntura. Las investigaciones médicas occidentales ya han reconocido que la acupuntura es eficaz desde el punto de vista clínico, aunque los científicos admiten que no pueden explicar por qué funciona el sistema. Los taoístas, por otro lado, han estudiado los sutiles puntos de energía del cuerpo durante miles de años y han verificado detalladamente la importancia de cada canal.

Es este bucle de energía que circula por el cuerpo el que también transporta la energía de los órganos y la de la sonrisa y difunde vitalidad a otras partes del cuerpo. Mediante la apertura de este canal microcósmico y su mantenimiento libre de bloqueos físicos o mentales, se puede bombear la energía de la fuerza vital en sentido ascendente por la columna vertebral. Si este canal está bloqueado por la tensión, entonces, el aprender a hacer circular la Órbita Microcósmica supone un paso importante para despejar los bloqueos del cuerpo, además de para nutrir y revitalizar todas las partes de la mente y el cuerpo. De otro modo, cuando se acumula una presión intensa en la cabeza, gran parte de ella escapa por los ojos, las orejas, la nariz y la boca y se pierde. Esto es algo así como intentar calentar una habitación mientras todas las ventanas están abiertas: acabará pagando una carísima factura en calefacción.

## HACIENDO CIRCULAR SU CHI POR LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

La forma de abrir este canal de energía microcósmica consiste en sentarse a meditar algunos minutos cada mañana después de llevar a cabo la Sonrisa Interior. Haga contactar su lengua con su paladar. Permita que su energía complete el bucle permitiendo que su mente fluya con ella. Empiece por los ojos y circule mentalmente con la energía mientras desciende por la parte frontal, a través de la lengua, garganta, pecho y ombligo hasta llegar al perineo y luego asciende por el cóccix y la columna vertebral hasta la cabeza (Fig. 4.1).

Al principio sentirá como si no pasara nada, pero, eventualmente, la corriente empezará a generar una sensación de calor en algunos puntos mientras va circulando por el bucle. La clave consiste, sencillamente, en relajarse e intentar llevar a su mente directamente la parte del bucle en la que está fijando su atención. Esto es distinto a visualizar una imagen dentro de su cabeza sobre el aspecto que tiene esa parte del cuerpo o las sensaciones que experimenta. No use su mente como si fuera una imagen de televisión. Relájese y deje que su mente fluya con el chi en su cuerpo físico, a lo largo de un circuito natural, hasta llegar a cualquier punto deseado, como su ombligo, su perineo, etc.

El estudio de la Órbita Microcósmica resulta muy recomendable para todos aquellos alumnos que quieren adquirir destreza en la transformación del estrés y los que de verdad quieren dominar las técnicas del Tao Universal. Sin conocer antes la Órbita Microcósmica, el progreso hacia los niveles más elevados de transformación de la energía emocional es muy difícil. Algunas personas pueden tener ya abiertos estos canales, o tenerlos relajados cuando están en contacto con la naturaleza. Los beneficios de la Órbita Microcósmica se extienden más allá del resultado obvio de la facilitación del flujo de la energía de la fuerza vital

e incluyen la prevención del envejecimiento y la curación de muchas afecciones y enfermedades, que van desde la artritis hasta la presión sanguínea elevada, el insomnio y los dolores de cabeza. Para saber más sobre la Órbita Microcósmica, véase mi libro *Despierta la luz curativa: Instrucciones y teoría*.

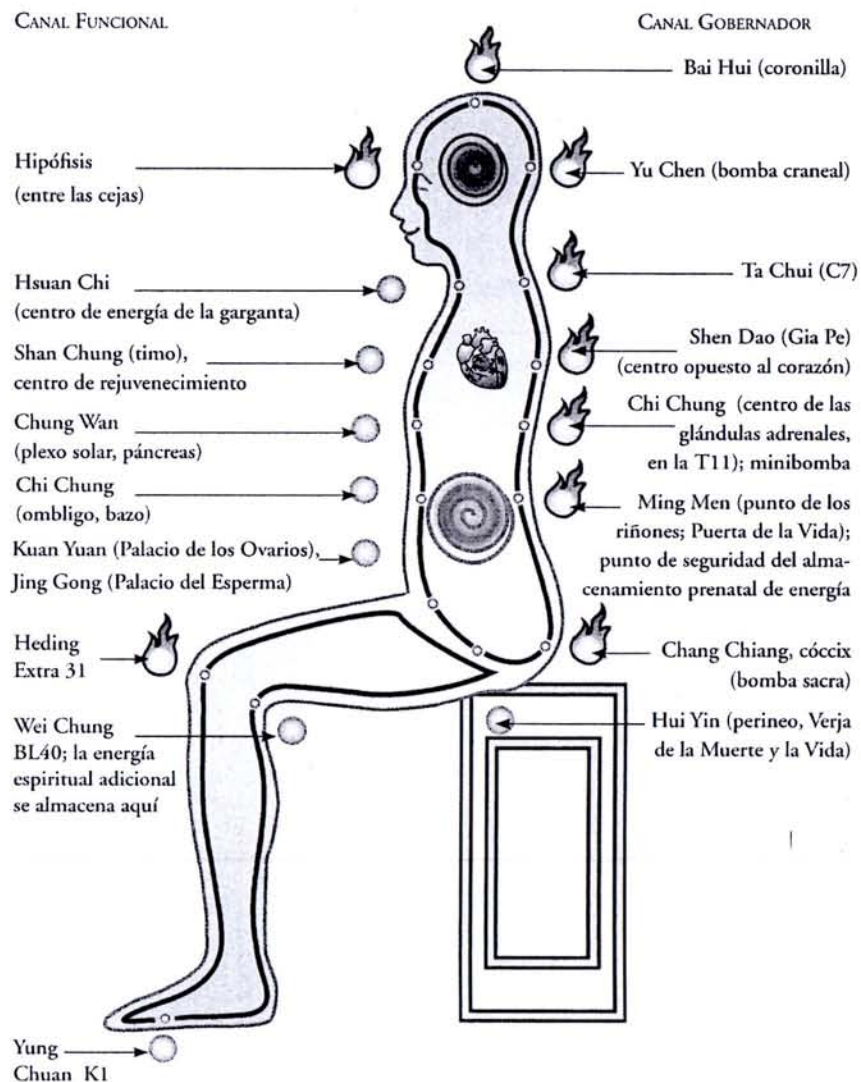


Fig. 4.1. Aprenda a hacer circular su chi por la Órbita Microcósmica para que le ayude a contrarrestar el estrés. La lengua contacta con el paladar para completar el circuito de los canales Gobernador y Funcional.



## LAS VIRTUDES Y LA TRANSFORMACIÓN DEL ESTRÉS. *El núcleo de las prácticas del Tao Universal*

La calidad de nuestra energía interior es tan importante para nuestra salud y desarrollo espiritual como la cantidad. A medida que incrementamos nuestro flujo de energía interna y acumulamos un exceso de chi, debemos enfatizar el desarrollo espiritual para mantener el equilibrio en nuestra vida diaria. En esencia, nuestras cualidades espirituales son nuestros atributos positivos, o lo que los taoístas llaman *virtudes*. Nuestras virtudes poseen la naturaleza de la sabiduría y del amor. Son sabias porque reflejan nuestra interdependencia con el Tao, con la naturaleza, con todas las formas de vida y con las distintas partes de nuestro cuerpo. No podemos mostrar las virtudes sino en su relación entre ellas. Las virtudes también son sabias porque expresan amor: la actitud que fortalece los vínculos positivos que lo conectan todo en el universo.

Necesitamos alimento para mantenernos vivos. Físicamente necesitamos comida material, pero también debemos nutrir otros cuerpos más sutiles que se encuentran en nuestro interior. Se trata del alma y de los cuerpos espirituales. La energía de nuestras virtudes, del universo, de las estrellas y de los planetas proporciona una fuente de alimento espiritual. Aunque nos han enseñado a depender de nuestras creencias religiosas en lo referente a esta alimentación, el alimento espiritual nos rodea. Necesitamos aprender cómo absorberlo y digerirlo. El Tao Universal ofrece los medios mediante los que podemos acceder a estas energías nutritivas, cultivar el alma y el espíritu y potenciar nuestro ser total.

El taoísmo reconoce que tanto el desarrollo de la energía de las virtudes como el cultivo de la fuerza vital para crear los cuerpos del alma y los espirituales son aspectos importantes del crecimiento espiritual. Estos enfoques están relacionados, porque al retener y reciclar la energía interna en forma de fuerza vital, esta abundancia de chi nos ayuda a abrir y serenar nuestra mente/corazón y esto trae consigo una mayor alegría, felicidad y amor, y otras virtudes. Al combinarse, todos ellos dan lugar a los cuerpos, más sutiles, de energía y espíritu.

Los taoístas creen que nacemos con las cualidades-virtudes del amor, la dulzura, la amabilidad, el respeto, la honestidad, la equidad, la justicia y la rectitud. Cuando abundan estas virtudes en nosotros, nuestra fuerza vital fluye suave y eficazmente. Sin embargo, si descuidamos el cultivo de las virtudes, corremos

el riesgo de canalizar nuestras energías acumuladas directamente hacia nuestras emociones negativas, amplificando cualquier tendencia negativa o neurótica que pudiéramos tener.

De hecho, no pasa nada malo con estas emociones negativas, siempre que las reconozcamos y sepamos cómo transformarlas, de forma que no bloqueen la energía de los órganos. Es necesario dar con un equilibrio y aprender a reconocernos en nuestra totalidad: tanto los lados claros como los oscuros.

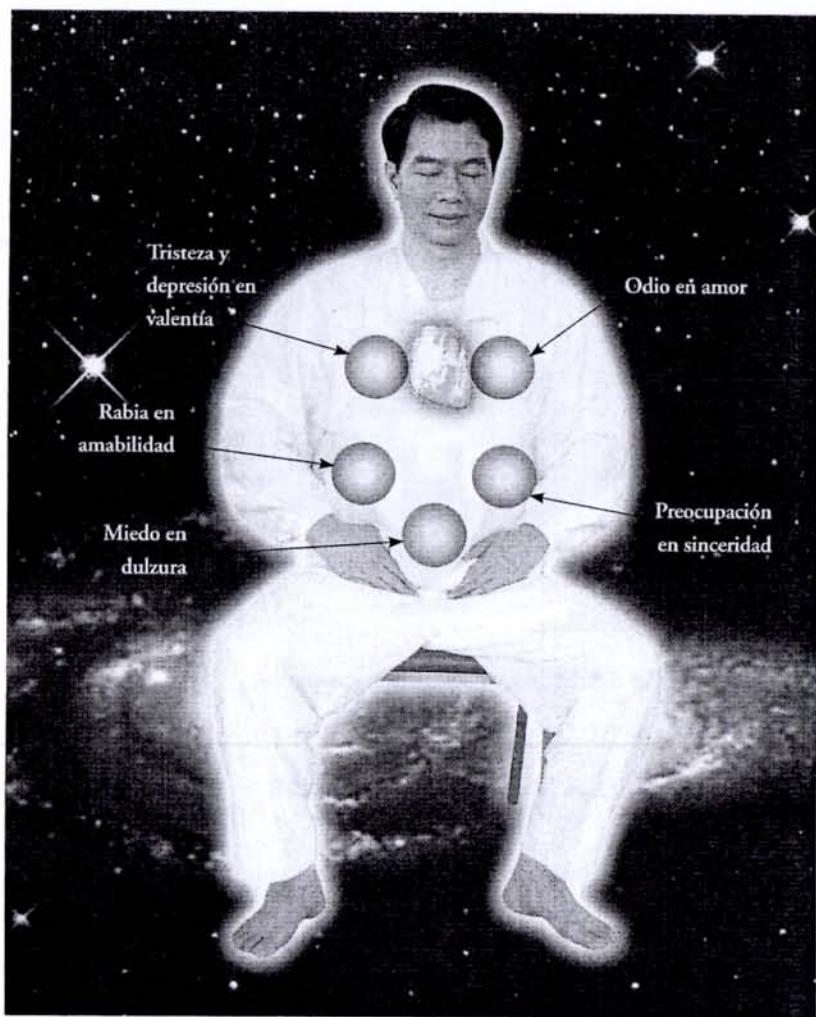


Fig. 5.1. Transforme la energía negativa en energía positiva.

Nuestra sociedad es conocida por su ritmo acelerado, sus condiciones de estrés y su incapacidad para gestionar las toneladas de basura que produce a diario. Esto incluye no sólo los desperdicios del hogar de las personas, sino también la basura emocional producida en el interior de su cuerpo. Bajo la influencia de esta estresante sociedad, sus virtudes disminuyen gradualmente, y surgen las emociones negativas, como la rabia, el miedo, la preocupación y la impaciencia. Éstas debilitan todavía más las virtudes, forzando gradualmente a la gente a sobrevivir en base a energías negativas y de baja calidad. Los síntomas se manifiestan, en su grado extremo, en forma de enfermedades, problemas sociales y violencia.

Para recuperar las virtudes, primero debemos ser conscientes y transformar nuestras emociones negativas en energía útil. Normalmente nos deshacemos de esas emociones, como si fueran basura, contaminándonos así mutuamente y a la sociedad con energía inútil y gastada. Al igual que los desperdicios, las emociones negativas pueden provocar mucho daño a nuestro entorno interior y exterior.



Fig. 5.2. Conecte los órganos y sus elementos.

Al igual que podemos transformar la inmundicia en abono orgánico y usarlo como fertilizante en nuestros jardines, podemos convertir las emociones negativas, que siempre aparecerán, en un terreno fértil para cultivar nuestras virtudes positivas (Fig. 5.1). Si no transformamos la basura en abono, estas emociones tendrán unos efectos perniciosos sobre los órganos internos y las glándulas y pueden vaciarnos de fuerza vital, provocando que nuestro cuerpo funcione con menos energía y a una menor vibración. La medicina reconoce que la presencia de emociones negativas puede desgastar la resistencia del cuerpo antes de observarse pruebas clínicas de una enfermedad.

Los taoístas creen que las emociones se originan en los órganos (Fig. 5.2). Una vez pueda ser consciente de los diferentes tipos de energía emocional que residen en los órganos y sepa diferenciarlos, podrá tratarlos con mayor facilidad. Debe fijarse en qué influencias externas desencadenan su aparición. Esto implica, por ejemplo, darse cuenta de cómo la emoción negativa de otra persona desencadena la rabia o la tristeza en usted. Una vez disponga de esta conciencia, puede transformar estas emociones en fuerza vital positiva para usted. No permita que se acumulen en sus órganos en forma de energía emocional negativa que le preocupe. Mediante la acumulación de mucha fuerza vital positiva, podrá transformar mejor su propia energía «basura».

## COMPASIÓN: LA VIRTUD MÁS ELEVADA

La compasión es la virtud más elevada y la energía más útil que compartir con los demás. Consiste en la fusión de todas las virtudes en su expresión más pura. Para conseguir la compasión, debe, en primer lugar, reciclar las energías emocionales negativas para restablecer e incrementar la energía vital. Esto, a su vez, alimentará a las energías positivas de los órganos, de forma que cada órgano podrá producir su virtud respectiva en abundancia. Puede canalizar un exceso de energía de una virtud para beneficio de otras personas. Si intenta practicar la compasión sin transformar las emociones negativas y sin restablecer las energías de las virtudes, dispondrá de poco que ofrecer.

La compasión es la expresión suprema de la emoción humana y de la energía virtuosa. Es la energía más beneficiosa que compartir con otros. Indica un nivel de desarrollo que conlleva mucho trabajo duro y meditación seria antes de que pueda florecer en su vida. No es una virtud única, sino la destilación y la culminación de todas las virtudes, que se expresa en cualquier momento dado como una mezcla de equidad, amabilidad, dulzura, honestidad, respeto, valentía y amor. La capacidad de expresar todas estas virtudes en el momento adecuado indica que una persona se ha unificado internamente hacia un estado de compasión.

El corazón es como un caldero que podemos usar para combinar todas las virtudes y así obtener la energía de la compasión, que es la virtud definitiva y un atributo necesario para nuestro ser espiritual en evolución (Fig. 5.3). La base de la compasión es la empatía (no la simpatía, que es una debilidad que las personas muestran cuando las emociones de los otros les afectan fácilmente). La compasión eleva la conciencia más allá de la debilidad humana. Cuando disponemos de compasión podemos amar incondicionalmente y, por tanto, aceptar el mundo en sus términos sin sufrir.

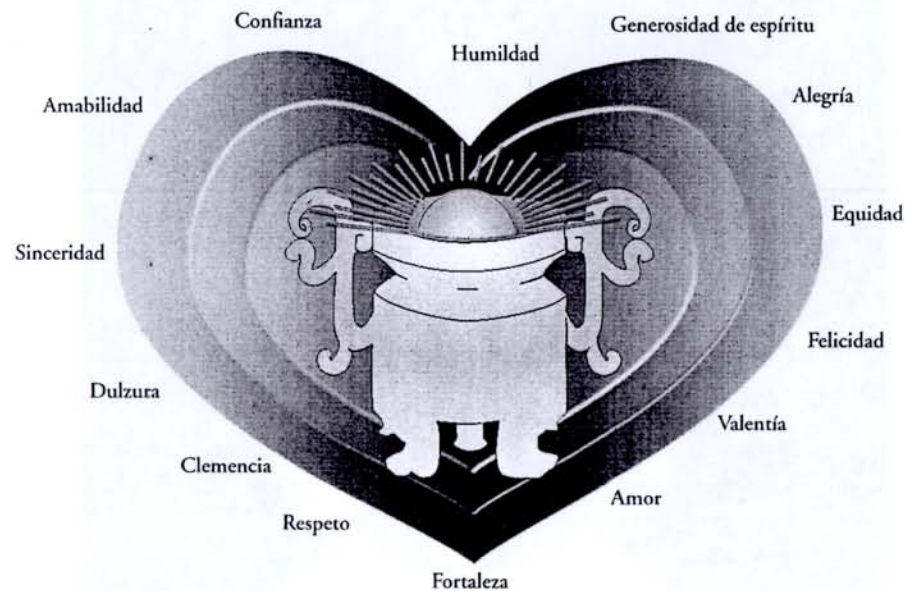


Fig. 5.3. El caldero del corazón compasivo.

## LA VIRTUD DEL AMOR

Al estudiar las virtudes, debemos considerar el amor como una categoría en sí misma para comprender mejor sus influencias energéticas. Los taoístas consideran el amor una energía interna del corazón, en lugar de un producto de la mente. Aunque generalmente pensamos en el amor como una fuerza positiva, lo que normalmente llamamos *amor* puede, de hecho, evocar más negatividad en nuestras vidas que el resto de las energías negativas combinadas. Sabemos, por ejemplo, que el amor extremo puede convertirse rápidamente en odio del tipo más amargo y violento.

La confusión con el amor también puede dar lugar a un vehículo que permita que nuestras emociones negativas vacíen nuestra fuerza vital en forma del sacrificio. Aunque nuestro suministro de energía es limitado, la tierna energía del universo es inagotable. Cuando sepamos cómo conectarnos a este manantial, siempre dispondremos de suficiente amor para nosotros y para los demás (Fig. 5.4). No obstante, si no aprendemos cómo aprovechar la fuerza superior para potenciar y reponer nuestro suministro, frecuentemente acabamos entregando más de lo que podemos permitirnos. Eventualmente, esto puede provocar un desgaste de nuestra energía sexual y que el amor se apague en nuestro corazón.

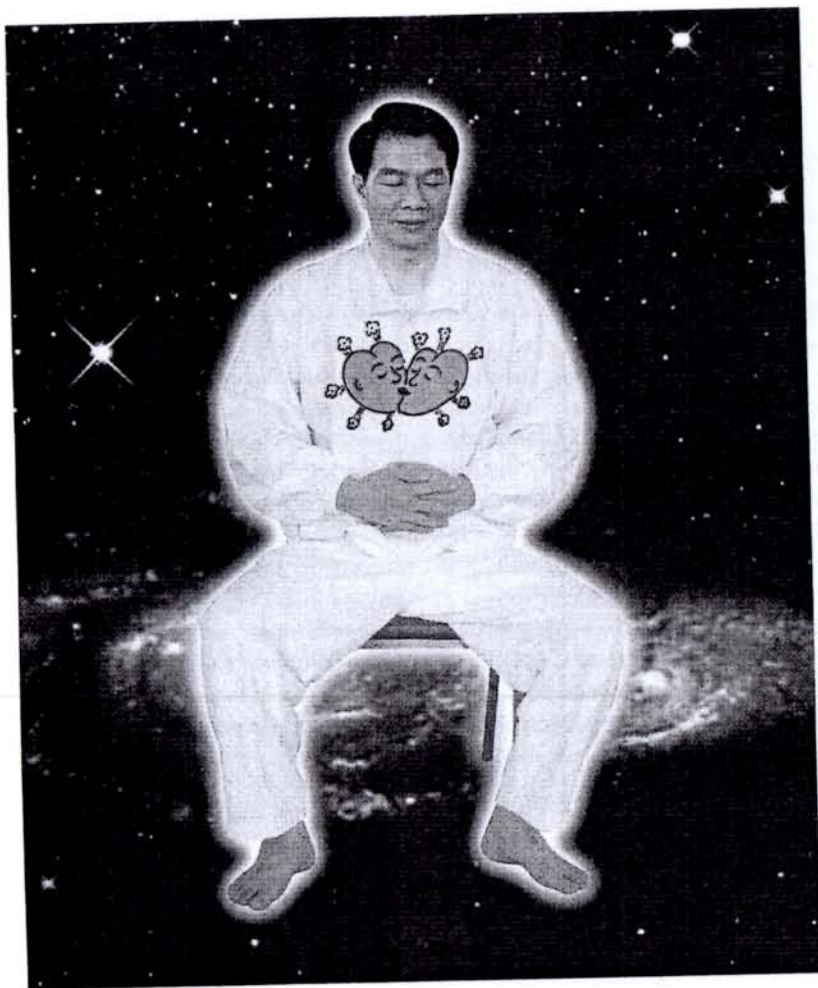


Fig. 5.4. El corazón compasivo.

Esperamos recibir amor en un plano personal por parte de aquellos que tenemos cerca y, de forma espiritual, por parte de aquellos que se convierten en nuestros modelos de conducta; pero las palabras y las acciones de otros casi nunca satisfacen nuestras necesidades. La cuestión de qué es el amor ha supuesto un misterio para hombres y mujeres durante milenios. La respuesta sólo podemos encontrarla en nuestro interior.

Un problema importante en el mundo actual es que siempre miramos fuera de nosotros para satisfacer nuestras necesidades, sin darnos cuenta de que los otros también buscan la satisfacción de la misma forma. Debido al hábito, buscamos el amor externamente, sin alimentar nuestra propia fuente de esa energía, que se encuentra en nuestro interior. Esto nos deja con poco que ofrecer. Lógicamente, si los otros buscan el amor de la misma forma, esperarán que nosotros dispongamos de suficiente energía amorosa para satisfacerles. Sin embargo, si no cultivamos el amor dentro de nosotros mismos, podemos agotar sus energías, al igual que ellos agotarán las nuestras, hasta que la relación llegue a su fin. El éxito en cualquier relación depende de la capacidad de todas las partes para compartir en abundancia el amor que proviene de ambas fuentes. Una vez estemos llenos de amor y de fuerza vital, podremos conectar con la energía amorosa ilimitada del universo y compartirla abundantemente con otros.

Los taoístas dicen que, en realidad, no podemos amar a los otros hasta que no nos amemos a nosotros mismos. El estrés que supone entregar gratuitamente aquello de lo que no disponemos en suficiente cantidad puede generar bloqueos en la Órbita Microcósmica y también puede bloquear el amor incondicional procedente del cielo y la Tierra. Como se puede acceder a la energía amorosa desde el interior, podemos resolver nuestra necesidad primaria de amor mediante el uso de esta energía para reabastecer, en primer lugar, a los órganos internos y las glándulas. Las prácticas como la de la Sonrisa Interior nos ayudan a conseguir esto.

Mientras aprendemos a amarnos a nosotros mismos, siempre deberíamos recordar que incluso la energía amorosa que se encuentra en nuestro interior procede de la fuerza original del Wu Chi. Esto significa que la energía del corazón (donde reside la energía amorosa) nos proporciona una conexión con nuestra fuente divina: el amor universal. La conexión entre las fuentes internas y las externas requiere una atención y un alineamiento constantes. Primero tenemos que cultivar el amor en nuestro interior para disponer de la capacidad de atraer amor incondicional del cielo y dulzura y amabilidad de la Madre Tierra.

En el taoísmo, creemos que cada órgano tiene su propia alma y energía espiritual. Mediante la práctica del amor y el respeto para cultivar estos aspectos de los órganos, todo el cuerpo mejora y aprendemos a amar el cuerpo en su conjunto. Tras aprender a amarnos a nosotros mismos (esto no debe confundirse con el egoísmo o el narcisismo) y a conectar con el amor universal, nos llenamos de energía amorosa que compartir con otros. La clave es la práctica.

El sistema del Tao Universal hace hincapié en este reciclaje, transformación y refinamiento del chi interno y el externo y de nuestra energía emocional en espe-

cial. Con la práctica de la Sonrisa Interior aprendemos a desintoxicar los órganos y a permitir que la energía de la virtud vuelva a crecer (Fig. 5.5). Transformar nuestra energía interna de esta forma también promoverá un mayor ritmo de vibración y potenciará nuestro crecimiento espiritual.



Fig. 5.5. La Sonrisa Interior Cósmica.



## SABIDURÍA TAOÍSTA PARA LA VIDA DIARIA

### SONRÍA PARA LIBRARSE DEL ESTRÉS

Recuerde siempre sonreír sinceramente con sus ojos y llenar su corazón de amor. Esto funciona a modo de medicina preventiva. Cuando está triste, enfadado, resentido, deprimido o ansioso, sus órganos secretan sustancias tóxicas, pero cuando está contento y sonriendo, producen una secreción parecida a la miel que promueve la buena salud.

Todo el mundo sabe que, en la actualidad, la vida es frenética. Finalizar la jornada de trabajo con dolor de cabeza se ha convertido en lo normal para mucha gente. Con las presiones creciendo a todo su alrededor y en su interior, «se tiene que hacer algo». Lo curioso es que lo que se tiene que hacer es no hacer nada. Cuando surge una situación difícil, debe aprender a no dejarse arrastrar por ella (sin importar lo que pueda ser). La forma de ser capaz de hacerlo consiste en sonreír. Con ese sencillo acto el mundo cambia por completo, y las situaciones que antes parecían problemáticas nunca parecen surgir.

Al principio puede resultar muy difícil comprender los resultados de la Sonrisa Interior, y mucho más transformar esto en una nueva experiencia, pero con la práctica suficiente asumirá que forma parte integral de su vida.

Esté donde esté (quieto de pie, caminando o sentado), recuerde relajarse y sonreír, para así llenar su corazón de amor y permitir que la sensación de amor se extienda por todo su cuerpo. Es muy sencillo, pero a la vez muy eficaz. Simplemente cultive un corazón tranquilo y cariñoso, sonría con facilidad y sus problemas desaparecerán.

### HABLE CON CONSIDERACIÓN

Hable menos, escoja cuidadosamente lo que va a decir, y cuándo y cómo decirlo. Hablar adecuadamente puede suponer una bendición para todos, y hablar menos conserva el chi.

## PREOCÚPESE MENOS Y ACTÚE MÁS

Pase menos tiempo pensando en el futuro y en el pasado, ya que esas son las cosas con las que crecen las preocupaciones, y las preocupaciones provocan estrés.

En lugar de ello intente concentrarse en el presente siempre que pueda (recuerde que el presente sucede y que no es algo que usted puede hacer que suceda) y cultive actitudes de perdón y actividades de amabilidad en su vida diaria.

## CULTIVE SU PODER MENTAL

Los métodos taoístas implican el cultivo de los poderes generadores y mentales. La palabra para referirse a la mente también significa «corazón» en muchos idiomas asiáticos, como, por ejemplo, en chino. Cuando avanza hasta llegar a la etapa en la que ya no está preocupado por la ambición personal, cuando puede olvidarse de sí mismo y cultivar su corazón, tiene en sus manos los medios para verse libre de la enfermedad.

Cuando esté enfermo y medite, no piense que está meditando para escapar de su enfermedad. En lugar de ello concéntrese, sencillamente, en un punto o método recomendado y todo lo demás reducirá su intensidad.

## CONTROLE SU VIDA SEXUAL, NO DEJE QUE ELLA LE CONTROLE A USTED

Domine su actividad sexual. La eyaculación demasiado frecuente reducirá enormemente su reserva de chi y su capacidad para concentrarse.

La mente se ve preocupada por lo que capta mediante los ojos, el oído, la boca, la nariz y la piel (es decir, los sentidos). Cuando se es joven y se está expuesto a unas lecturas sexualmente estimulantes, por ejemplo, no se está bien preparado para enfrentarse a esto de una forma en que se pueda conservar nuestra energía. Por tanto, es aconsejable que se concentre en sus tareas diarias y que evite las «distracciones».

## RESPETE SU CABEZA Y CALIENTE SUS PIES

Piense en su cabeza con el máximo respeto. Piense en ella como si se tratara de un templo de Dios y de la mente. Considérela el templo del alma y la principal controladora de todos los órganos vitales. Existe una regla empírica que acatar: «Cabeza fría, pies calientes.» Acatar esta regla le protegerá de la excesiva acumulación de poder en su cabeza, lo que podría provocarle molestias e incluso enfer-

medades. Cuando el poder va hacia la cabeza, puede desarrollarse una presión sanguínea elevada. Dirigir el poder en sentido descendente, hacia los pies, puede aliviar la presión, y mantener los pies calientes puede protegerle de un ataque cardíaco. Así, frótese los pies y manténgalos calientes. Cuando acabe, debe almacenar siempre la energía en el ombligo y mantenerlo caliente.

## MANTENGA SU CUELLO CALIENTE

El cuello tiene muchos vasos sanguíneos y nervios importantes y está conectado a esa importantísima parte de su cuerpo: la cabeza. Así pues, trátelo bien, y manténgalo caliente y libre de presiones, llenándolo con una sonrisa.

## SABIDURÍA A LA HORA DE COMER

No coma en exceso. Si come hasta estar muy lleno y luego se sienta o se acuesta durante un período prolongado, esta práctica reducirá su esperanza de vida.

Deje de comer antes de estar saciado y luego dé un agradable paseo, y no coma nada por la noche antes de irse a dormir. Si ha comido demasiado, cuídese de no beber demasiada agua y no la beba rápida y repentinamente.

Si come hasta estar saciado después de haber estado hambriento durante mucho tiempo padecerá una indigestión.

Consuma pequeñas cantidades de alimento y coma con más frecuencia. De este modo se asegurará una buena digestión y no someterá a un esfuerzo excesivo a sus cinco órganos. Al comer, consuma primero los alimentos calientes, luego los templados y, si no hay alimentos fríos, beba algo de agua fría. Antes de comer inspire siempre suavemente y trague algo de aire.

En general, los alimentos cocinados son mejores que los crudos, y comer poco es mejor que comer mucho.

Un exceso de hortalizas crudas puede alterar el color saludable de una persona.

No consuma fruta cruda con el estómago vacío, ya que se calienta por encima del diafragma.

## EVITE EL EXCESO DE LAS SIGUIENTES COSAS

Caminar demasiado daña los tendones; estar sentado demasiado tiempo afecta a la carne; estar de pie durante períodos excesivos daña los huesos; estar tumbado demasiado tiempo perjudica la energía vital; y mirar larga y fijamente durante largos períodos daña la sangre.

Demasiada rabia, dolor, pena o melancolía son nocivos, al igual que un exceso de alegría o placer. El sufrimiento prolongado es dañino; la abstinencia sexual duradera es perjudicial y la ansiedad dilatada en el tiempo es pernicioso. En pocas palabras: descuidar la moderación es nocivo.

Intente no usar demasiado sus sentidos. Ni mire ni escuche algo durante demasiado tiempo. Cuando los sentidos se usan en exceso pueden aparecer enfermedades.

Puede agotar su energía vital con una actividad sexual demasiado frecuente.

Si se consiente demasiado a sí mismo con excesos en la comida y la bebida, se provocará enfermedades.

## CUIDADOS ESTACIONALES DE LA SALUD

Durante el invierno, cuídese de que sus pies estén calientes y deje que su cabeza esté fría. En primavera y otoño permita que su cabeza y sus pies estén frescos.

Cuando se tumben en primavera y verano, haga que su cabeza esté encarada hacia el este, aunque en otoño e invierno debería apuntar hacia el oeste.

En verano y otoño váyase a dormir pronto y levántese temprano; en invierno retírese pronto y despiértese tarde; en primavera váyase a dormir mientras todavía hay luz diurna y despiértese al amanecer.

Consuma más alimentos pungentes en primavera, más comidas agrias en verano, más alimentos amargos en otoño y menos comidas saladas en invierno, pero no se exceda.

## OTROS CONSEJOS DEL TAO PARA LA BUENA SALUD

Para prolongar su vida y evitar las enfermedades, practique tragándose su saliva varias veces al día. Tragar saliva implica incrementar su esencia. Si no es tragada perderá potencia. Al amanecer, al mediodía, durante la tarde, en el crepúsculo y a medianoche, lávese los dientes y enjuague su boca siete veces. Esto alargará su vida y fortalecerá sus huesos, dientes, músculos, uñas y cabello.

No se esponga al viento después de bañarse ni habiendo sudado.

Cuando esté enfermo no se acueste con la cabeza apuntando hacia el norte.

Cuando esté enfermo y sude, no beba agua fría, ya que esto perjudicará su corazón y su estómago.

Para estar libre de enfermedades, a la hora de orinar, antes de comer un maestro se pone en cuclillas y después de comer se pone de pie.

Al dormir, flexione las rodillas y tumbese de lado. Esto incrementará su energía vital.

Justo después de despertarse tras haber dormido, hablar en exceso le restará energía vital.

Reemplace el chi impuro de su cuerpo por chi puro y original mediante la práctica de la Órbita Microcómica y abriendo las 32 vías.

La alegría incrementa el chi. Con una gran alegría, el chi vital se dispara. Una gran tristeza provoca que el flujo del chi se detenga.

Tenga contentas a las divinidades de su interior y puede que con el tiempo progrese hacia la inmortalidad.



## AGRADECIMIENTOS

Mostramos nuestro agradecimiento a las muchas generaciones de maestros taoístas que han transmitido su linaje especial en forma de tradición oral ininterrumpida a lo largo de miles de años. Agradecemos en especial al maestro taoísta I Yun (Yi Eng) su sinceridad a la hora de transmitirnos las fórmulas de la Alquimia Taoísta Interior.

Expresamos nuestra eterna gratitud a nuestros progenitores y profesores por sus muchos regalos. Recordarles aporta alegría y satisfacción a nuestros continuos esfuerzos al presentarles el sistema del Tao Universal.

También deseamos mostrar nuestro agradecimiento a los muchos hombres y mujeres desconocidos dedicados a las artes curativas chinas, que desarrollaron muchos de los métodos e ideas presentados en este libro.

Expresamos nuestra gratitud a todos aquellos contribuyentes esenciales que han hecho que este libro tuviera su forma final: el personal editorial y de producción de Inner Traditions/Destiny Books por sus esfuerzos por hacer más comprensible el texto y por producir una hermosa nueva edición de esta obra; a Victoria Sant'Ambrogio por su línea editorial de la nueva edición y al artista Juan Li por sus excelentes ilustraciones.

Deseamos mostrar nuestro agradecimiento a las siguientes personas, que han contribuido en las anteriores ediciones de este libro: Dena Saxer, Udon, Lee Holden, Wilbert Wils, Jean Chilton, Jettaya Phaobtong y Saumya Comer. También expresamos nuestra gratitud a nuestro equipo tailandés de producción, a Raruen Keawpadung, Saysunee Yongyod, Udon Jandee y Saniem Chaisarn.



## ACERCA DEL AUTOR

Mantak Chia lleva estudiando el planteamiento taoísta de la vida desde su infancia. Su dominio de estos antiguos conocimientos, potenciados por el estudio de otras disciplinas, ha dado como resultado el desarrollo del sistema del Tao Universal, que en la actualidad se enseña en todo el mundo.

Mantak Chia, de padres chinos, nació en Tailandia en 1944. Cuando tenía seis años aprendió de los monjes budistas la forma de sentarse y «calmar la mente». Cuando iba a la escuela secundaria aprendió el tradicional boxeo tailandés y al cabo de poco tiempo prosiguió y adquirió una considerable destreza con el aikido, el yoga y el tai chi. Sus estudios del modo de vida taoísta empezaron en serio cuando era estudiante en Hong Kong, lo que acabó llevándole al dominio de una amplia variedad de disciplinas esotéricas con la orientación de distintos maestros, entre los que se encontraban los maestros I Yun, Meugi, Cheng Yao Lun y Pan Yu. Para comprender mejor los mecanismos subyacentes a la energía curativa también estudió anatomía y ciencias médicas occidentales.

El maestro Chia ha enseñado su sistema de prácticas de curación y energización a decenas de miles de estudiantes y ha formado a más de dos mil instructores y practicantes de todo el mundo. Ha fundado centros para el estudio y la enseñanza del taoísmo en muchos países del mundo. En junio de 1990 fue homenajeado por el Congreso Internacional de Medicina China y Qi Gong (Chi Kung), que le nombró el Maestro Qi Gong del Año.



# EL CENTRO DEL SISTEMA Y DE LA ENSEÑANZA DEL TAO UNIVERSAL

## EL SISTEMA DEL TAO UNIVERSAL

La finalidad de la práctica taoísta consiste en ir más allá de los límites físicos mediante el desarrollo de la mente y del espíritu en el interior de la persona. Este es también el principio director subyacente al Tao Universal, un sistema práctico de autodesarrollo que permite a las personas completar la evolución armoniosa de sus cuerpos físicos, mentales y espirituales. Mediante una serie de ejercicios chinos antiguos de meditación y de energía interna, el practicante aprende a incrementar la energía física, liberar las tensiones, mejorar su salud, practicar la autodefensa y obtener la capacidad de curarse a sí mismo y a los otros. En el proceso de la creación de una base sólida de salud y de bienestar en el cuerpo físico, el practicante también crea la base para desarrollar su potencial espiritual aprendiendo a aprovechar las energías naturales del Sol, la Luna, la tierra, las estrellas y otras fuerzas del medio ambiente.

Las prácticas propias del Tao Universal derivan de técnicas antiguas radicadas en los procesos de la naturaleza. Se han reunido e integrado en un sistema coherente y accesible para el bienestar que trabaja directamente con la fuerza vital (o chi), que fluye a través del sistema de meridianos del cuerpo.

El maestro Chia ha pasado años desarrollando y perfeccionando técnicas para enseñar estas prácticas tradicionales a los estudiantes de todo el mundo mediante clases, talleres, instrucción privada y sesiones de curación en curso, además de mediante libros y productos de vídeo y audio. Puede obtener más información en [www.universal-tao.com](http://www.universal-tao.com).

## EL CENTRO DE ENSEÑANZA DEL TAO UNIVERSAL

El Centro Vacacional y de Enseñanza Tao Garden, sito en el norte de Tailandia, es el hogar del maestro Chia y funciona a modo de cuartel general mundial de las actividades relacionadas con el Tao Universal. Este centro de bienestar, de salud holística y de enseñanza ocupa 32 hectáreas y está rodeado por las hermosas la-

deras del Himalaya, cerca de la histórica ciudad amurallada de Chiang Mai. Este tranquilo entorno cuenta con jardines de flores y hierbas aromáticas ideales para la meditación, pabellones al aire libre para practicar el Chi Kung y un balneario para los cuidados de la salud y para mantenerse en buena forma.

El centro ofrece clases durante todo el año, además de retiro espiritual en verano e invierno. Puede alojar a 200 alumnos y se puede organizar su arrendamiento para grupos. Para obtener información, a nivel mundial, sobre cursos, libros y otros recursos, véase a continuación.

## RECURSOS

Universal Healing Tao Centre  
274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Tailandia  
Tel.: (66)(53) 495-596 Fax: (66)(53) 495-852  
E-mail: universaltao@universal-tao.com  
Página web: www.universal-tao.com

Para obtener información sobre el retiro espiritual y el balneario de salud contacte con:

Tao Garden Health Spa & Resort  
E-mail: info@tao-garden.com., taogarden@hotmail.com.  
Página web: www.tao-garden.com

Buen Chi • Buen corazón • Buenas intenciones



## ÍNDICE ANALÍTICO

- acto sexual con uno mismo 23
- acumular la energía sonriente 48
- acupresión 8
- agua 8
- Alquimia Interior 19
- amor 20–21, 59–62
  - curativo 20
  - curativo a través del Tao: Cultivando la energía sexual femenina* 21
  - universal 21
- Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir* 27
- aprender 30–35
- bazo 33, 41
- boca 38
- brújula interna 23
- buenas acciones 23
- Burnet, MacFarlane 28
- cabeza 64
- canal
  - del Yang 51
  - del Yin 51
  - funcional 51
  - Gobernador 51
- caramelos 22
- casarse con la luz 24
- cejas 38
- células T 28
- centro del corazón 21
- cerebro 44, 46, 51
- chi 7, 29
- balón de 20
- ilustrado 11
- tranquilidad por un chi equilibrado 15
- visión general del 10–14
- Chi Kung Camisa de Hierro 7, 20
- Chi Nei Tsang 22
- cielo 11
- cinco elementos 8
- cobardía 9
- colon ascendente 44
  - descendente 44
  - sigmoideo 44
  - transverso 43
- columna vertebral 34
- comer 65, 66
- compasión 21, 58–59
- comunicación 34
- conservación 20
- corazón 9, 40–41
- Cousins, Norman 27
- creatividad 33
- cuello 39–40, 65
- cuerpo 19
  - alma 24
  - calloso 44
  - energético 19, 20, 22, 25
  - espiritual 23–25
  - físico 19–23
  - yang 24
- Despierta la energía curativa a través del Tao* 8, 20
- Despierta la luz curativa: Instrucciones y teoría 20, 53
- Diamond, John 28
- digestión 41, 42, 65
- distracciones 9
- dolor de espalda 9, 46
- dulzura 42
- duodeno 42

emociones 23, 27  
negativas 19, 23, 49, 56  
energía  
auditiva 32  
de baja calidad 27  
de buena calidad 27, 27-28  
gestacional 33  
kinestésica 33  
negativa 14-15  
olfativa 33  
visual 32  
enfermedad 5-6  
entusiasmo 33  
equidad 42  
espíritu 13-14  
estaciones 8, 66  
estómago 33  
estrellas 24-25  
estrés 55-59, 64  
estructura del esqueleto 21  
expresión 34  
  
frente 38  
fuego 8  
fuerza  
del yo supremo 20  
universal 20  
fugas de energía 18-19, 20-21  
Fusión de los Cinco Elementos 22-23  
  
gafas 36  
galaxias 25  
garganta 39-40  
Génesis, libro del 12  
glándulas  
pineales 23, 44-45  
adrenales 33, 34, 41  
paratiroides 34  
tiroides 34, 39  
  
habla 32  
hemisferio  
derecho del cerebro 44  
izquierdo del cerebro 44  
hígado 32, 44  
hipófisis 44  
hogar 14-15

ileon 42  
iluminación  
máxima del Kan y del Li 25  
menor del Kan y del Li 23  
Independencia 17  
espiritual 17  
inmortalidad 19-20, 25  
inocencia 19  
integración 33  
intestino  
delgado 32, 42  
grueso 33, 44  
  
kinesiología aplicada 28  
  
Lao Tse 10  
línea  
frontal 38-42  
media 42-44  
posterior 44, 46, 47  
llaves maestras 18  
lucha o huida 30  
Luna 24  
  
madera 8  
médula oblonga 44  
mente 13  
mesencéfalo 44  
metal 8  
miedo 8, 41  
moralidad 23  
muerte 12, 17, 19, 20, 22  
  
nutrición 22  
con los cinco elementos 22  
  
ojos 30, 32  
Órbita Microcósmica 10, 13, 20, 21,  
51-55  
orejas 19, 32, 34, 35, 52  
órganos sexuales 33, 35, 51  
  
Palacio  
del Esperma 42  
de los Ovarios 42  
páncreas 41  
pareja (matrimonio) 14-15

paz 15  
pies 64  
planetas 24  
poder  
mental 64  
personal 35-36  
posición de la lengua 37, 53  
postura de sentado 36  
preocupaciones 64  
próstata 42  
puente 44  
pulmones 33, 41  
  
reencarnación 24  
Rejuvenecimiento Tao 10  
reloj 36  
respiración 37  
riñones 9, 32, 41  
ropa 36  
  
saliva 42  
salud 13  
secreción 28  
parecida a la miel 28  
*Secretos taoístas del amor: Cultivando la energía sexual masculina* 21  
Seis Sonidos Curativos 8, 10, 13, 15-16  
sexo y sexualidad 14-15, 19, 21, 33,  
42, 64  
sistema inmunitario 34  
Sol 24  
Sonreír  
a lo largo de toda la longitud de su cuerpo en sentido descendente 47  
hacia los órganos en sentido descendente 38-42  
por el aparato digestivo en sentido descendente 42-44  
por la columna vertebral en sentido descendente 44  
Sonrisa Interior 20, 21, 27, 28, 30, 35  
aprendizaje y 32-36  
beneficios de la 27-31

indicaciones para la práctica de la 38-50  
los ojos y la 30  
poder personal y 35-36  
preparación para la 36-37  
uso diario de la 49-50  
sudor 9  
sustancias nocivas 30  
  
tacto 33  
Tai Chi 7  
Tai Chi Chi Kung 21  
taoísmo y taoístas 55-58.  
*Véase también* tres cuerpos, los  
independencia espiritual y 17  
medicina china y 8  
sabiduría de 63-67  
Tao Universal 5, 7-8, 17-18, 55-59, 69  
Tercera Sala 44  
tercer ojo 44  
tercer ventrículo 44  
testículos 42  
tierra 8, 20, 21  
timo 28, 34, 37  
toma de decisiones 32  
tozudez 9  
tráquea 40  
Tres cuerpos 19  
cuerpo energético 22-23  
cuerpo espiritual 23-25  
cuerpo físico 19-22  
  
vejiga 9, 15, 32, 42  
verdad 17  
suprema 18  
vesícula biliar 32  
vida familiar 14  
virtudes 17-18, 55-56  
vitalidad 14, 33  
  
Wu Chi 11, 18, 22, 61  
  
yeyuno 42  
*Your Body Doesn't Lie* 28

# ÍNDICE GENERAL

Poner en práctica la Sonrisa Interior .....	5
1. ¿Qué es el Tao Universal?.....	7
2. Los objetivos del Tao Universal.....	17
3. La meditación de la Sonrisa Interior .....	27
4. La meditación de la Órbita Microscópica.....	51
5. Las virtudes y la transformación del estrés .....	55
6. Sabiduría taoísta para la vida diaria.....	63
Agradecimientos.....	69
Acerca del autor.....	71
El Centro del Sistema y de la Enseñanza del Tao Universal .....	73
Índice analítico.....	75