



Dr. Sergio Teijero Páez
Profesor e Investigador Asociado
Facultad de Humanidades y Educación

Un libro para profundizar en la espiritualidad
del ser humano

Inteligencia Espiritual

La suprema de las inteligencias

¿Es posible multiplicar el poder
de la mente?

Versión 1.0
Marzo 2016

Aunque sientas el cansancio,

Aunque el triunfo te abandone,

Aunque un error te lastime,

Aunque una ilusión se apague,

Aunque el dolor queme tus ojos,

Aunque ignoren tus esfuerzos,

Aunque la ingratitud sea la paga,

Aunque la incomprensión corte tu risa,

Aunque todo parezca nada...

Vuelve a Empezar

INTELIGENCIA ESPIRITUAL

LA SUPREMA DE LAS INTELIGENCIAS

DR. SERGIO TEIJERO PÁEZ

Esa inteligencia que produce un estado de relajación en el ser humano cuando logra que el espíritu se acerque al cuerpo y se produzca la multiplicación del poder de la mente. Es en ese momento, cuando el ser humano se activa, pierde el miedo, baja los niveles de estrés, es capaz de realizar un sexo inteligente sólo o acompañado, en fin es capaz de unir lo espiritual con lo material y llevar una vida más feliz. Se convierte, a su vez, en un ser humano dispuesto a enfrentar la vida, asumir riesgos, vivir, sentir y brindar placer a sus semejantes. Es la conversión de un ser humano normal a uno creativo, eminentemente inteligente y sobre todo eminentemente espiritual.

Dr. Sergio Teijero

Caracas, marzo 2016

Nota 1 del autor: El contenido del libro está liberado de manera exclusiva en el *Repositorio Institucional Saber UCV* como muestra de la importancia de difundir el conocimiento científico. <http://saber.ucv.ve/jspui/simple-search?query=teijero+sergio+>

Nota 2 del autor: Las imágenes que aparecen en la obra (portada, contenido y carátula) son cortesía de Google. Los videos son cortesía de YouTube.

2016 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

ISBN: 978-980-12-8499-4

Depósito legal Nro. If25220151314038

**INTELIGENCIA ESPIRITUAL
LA SUPREMA DE LAS INTELIGENCIAS
DR. SERGIO TEIJERO PÁEZ
Universidad Central de Venezuela**



Doctor en Educación. Profesor Asociado de la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela. Durante 38 años se ha desempeñado como profesor universitario. Conferencista nacional e internacional. Profesor de las asignaturas Tecnologías de la Información y la (TIC), Aplicaciones de las TIC en Unidades, Servicios y Sistemas de Información, Gestión del Conocimiento e Inteligencia Tecnológica y los talleres E-Learning y Entornos Virtuales de Información y Comunicación en Unidades de Información. Profesor de la UNEFA en las Maestrías de Tecnología Educativa, Gerencia de las TIC y Gobierno Electrónico. Asesor Técnico y Coordinador Académico de la Asociación de Bibliotecas Nacionales de los países de Iberoamérica (ABINIA). Facilitador y Coordinador Académico del Programa Regional de Capacitación en Ciencias de la Información del convenio ABINIA-Universidad Nacional Abierta (UNA). Dicta cursos y asesora proyectos y tesis en las áreas de Información, Tecnología, Comunicaciones, Automatización, Gestión de la Información y el Conocimiento, Gerencia de Proyectos y TIC, E-Learning, Inteligencia Artificial, Inteligencia Emocional, Inteligencia Social, Inteligencia Ejecutiva, Inteligencia Creativa, Inteligencia Espiritual, Inteligencia Ecológica y múltiples inteligencias para la enseñanza y el aprendizaje. Ingeniero Electricista, Especialista en Informática y Automatización. Ha dictado más de 200 conferencias y cursos a nivel nacional e internacional. Ha participado en 30 eventos científicos de carácter nacional e internacional presentando un total de 22 ponencias. Ha publicado 25 artículos arbitrados en revistas nacionales e internacionales, 8 libros de texto de apoyo a la docencia, 4 Documentos Web, 6 materiales de apoyo a la docencia y 4 cursos para la educación a distancia bajo la plataforma Moodle. Sus libros más recientes en formato digital publicado en noviembre de 2014 y diciembre de 2015 respectivamente se titulan: “Las mutaciones de las bibliotecas en el siglo XXI. De la biblioteca convencional a la biblioteca digital y virtual ¿La biblioteca digital nace o se hace?” y “Entornos Virtuales Constructivistas para la Enseñanza y el Aprendizaje”. Sus libros en proceso de publicación se titulan: Inteligencia Social: Conciencia Situacional en el marco de un Nuevo Modelo Pedagógico y Cultural y Entornos Virtuales de Enseñanza y Aprendizaje: Una aproximación teórica a los entornos de aprendizaje constructivistas.

Teléfono celular: (0416) 6335561

Correo electrónico: steijero@cantv.net / steijero@gmail.com.

“La inteligencia espiritual es un tipo más de inteligencia que está compuesta por cuatro componentes: la capacidad para trascender lo físico y lo material; para experimentar estados de conciencia elevados; para dotar de un sentido de sacralidad a las actividades, acontecimientos y relaciones cotidianas; así como, la capacidad para utilizar recursos espirituales para solucionar problemas de la vida cotidiana”.

Robert Emmons

“La inteligencia espiritual es el modo definitivo de conocimiento. Sirve para imaginar posibilidades no realizadas y para trascender el metódico y pesado caminar de la vida. También para entender el dolor, para responder las cuestiones filosóficas básicas sobre la vida y para encontrar sentido tanto temporal como existencial”.

Cynthia Davis-Lockwood

“La inteligencia espiritual es la capacidad humana para hacer preguntas sobre el significado de la vida y para experimentar simultáneamente la perfecta conexión entre cada uno de nosotros y el mundo en que vivimos”.

Richard Wolman

“La inteligencia espiritual pertenece a cada uno de nosotros; se encuentra en nuestros corazones y está en el corazón de cada religión, cultura y sistema moral. La vía de acceso a la inteligencia espiritual se da a través de las Leyes Universales”.

Dan Millman

“La inteligencia espiritual es primordial; la que nos permite afrontar y resolver problemas de significados y valores, ver nuestra vida en un contexto más amplio y significativo y al mismo tiempo determinar qué acción o camino es más valioso para nuestra vida. Está en todo nuestro Ser, como una totalidad trabajando de manera armónica con la inteligencia racional y la emocional”

Danah Zohar e Ian Marshall

“La inteligencia espiritual es exclusivamente humana. Mientras animales y computadoras muestran evidencias de inteligencia emocional e intelectual, la inteligencia espiritual es de exclusividad humana. Sin embargo, la inteligencia emocional está arraigada en nuestro cuerpo biofísico, depende de nuestros instintos, sentimientos, hormonas, etc., su objetivo es dar una respuesta emocional aceptable a una situación particular”.

Ramón Gallegos

“La inteligencia espiritual es la forma como cultivamos las cualidades vitales de la energía, el entusiasmo, el coraje y la determinación, así como la protección y el desarrollo del alma”.

Tony Buzan

“Si hay rectitud en el corazón, habrá belleza en el carácter.

Si hay belleza en el carácter, habrá armonía en el hogar.

Si hay armonía en el hogar habrá orden en la nación.

Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo”.

Confucio

“El amor es paciente y afable; no es celoso, engañoso ni orgulloso,

el amor no tiene malos modales, egoísmo o irritabilidad;

el amor no lleva la cuenta de las equivocaciones;

el amor no se complace en el mal; sino con la verdad

el amor nunca se rinde y su fe, esperanza y paciencia

nunca se dan por vencidas”.

San Pablo, Corintios I

DEDICATORIA



TONY BUZAN

Escritor y consultor educativo. Ha trabajado con entidades corporativas y jurídicas de todo el mundo, así como con atletas, niños, gobiernos e individuos con alto perfil.

Es el creador de los Mapas Mentales.

Por su excelente obra “El Poder de la Inteligencia Espiritual”.

10 formas de despertar tu genio espiritual.

Obra inspiradora de este libro.

A mis compañeros profesores y estudiantes de la Escuela de Bibliotecología y Archivología (EBA), de la Facultad de Humanidades y Educación (FHE), de la Universidad Central de Venezuela (UCV) y de la UNEFA que, día a día me apoyan en mi empeño de dar lo mejor de mí por enseñar y educar a mis estudiantes.

A la memoria de mi querida e inolvidable **LINA ZORAIDA CARVAJAL** a los 14 años de su desaparición física. **SIEMPRE TE RECORDARE.**

AGRADECIMIENTO

A mi esposa la Profesora Agregada y Doctora Isneida Thais Riverol Burgos por su apoyo incondicional en la elaboración de esta obra, así como en su revisión metodológica.

A todos los que de una manera u otra me apoyaron y estuvieron siempre convencidos, que esta obra sería una realidad y una considerable ayuda para los profesores y estudiantes, que día a día damos lo mejor de sí por enseñar y aprender en el seno de una sociedad, que revoluciona la educación para colocarla en el sitio que le corresponde dentro de la sociedad del siglo XXI, conocida como sociedad de la información, del conocimiento o como preferimos denominarla los educadores sociedad del aprendizaje permanente.

PROLOGO

Quisiera comenzar dándoles las **Gracias** a mis lectores por dedicar parte de su tiempo a la lectura participativa de esta obra. Sinceramente, los recibo con gran satisfacción para compartir con ustedes mi primer libro sobre **Inteligencia Espiritual, la Suprema de las Inteligencias**. Esa inteligencia que produce un estado de relajación en el ser humano cuando logra, que el espíritu se acerque al cuerpo y se produzca la multiplicación del poder de la mente. Es en ese momento, cuando el ser humano se activa, pierde el miedo, baja los niveles de estrés, es capaz de realizar un sexo inteligente sólo o acompañado, en fin es capaz de unir lo espiritual con lo material y llevar una vida más feliz. Se convierte, a su vez, en un ser humano dispuesto a enfrentar la vida, asumir riesgos, vivir, sentir y brindar placer a sus semejantes. Es la conversión de un ser humano normal a uno creativo, eminentemente inteligente y sobre todo eminentemente espiritual.

Esperaba la llegada de ustedes con impaciencia y entusiasmo. Consciente de que un libro espiritual hace que el ser humano aprenda, reflexione, cree nuevas pautas en su vida, organice mejor su vida y sobre todo trace un nuevo camino, que lo lleve de la meditación, a la reflexión y de ahí al éxito. Pero más allá de ello, usted está aquí para formar parte de una nueva forma de concebir la vida, para sentirse conforme consigo mismo y asumir un comportamiento humano feliz, que busca la paz por encima de todas las cosas, que lo hace sensible ante los fenómenos de la vida, que le permite asumir un comportamiento correcto, que se entiende a sí mismo y puede entender a los demás.

Usted es una persona inteligente, con capacidad de reflexión, capaz de asumir retos, trabajar bajo presión y saber tomar buenas decisiones, eso lo hace un ser humano de primer nivel con un alto grado de espiritualidad. Sin embargo, voy a desafiar todas esas buenas cualidades a través de las ideas propuestas en esta obra. Aproveche esta coyuntura, la lectura participativa de este libro le traerá grandes repercusiones en su vida personal, social y espiritual.

A través de la lectura de la obra usted podrá entender en el Capítulo I el significado del espíritu, la espiritualidad y la inteligencia espiritual. Comprenderá por qué vivimos en un mundo donde los seres humanos buscan continuamente una nueva emoción, que le confirme que su espíritu aún está vivo, que le brinde una guía para hallar el buen camino. Cada vez hay más personas que se están cansadas de la superficialidad de la vida cotidiana

que llevan y buscan un nuevo conjunto de valores, que los anime a vivir, que enfatizen un nuevo sentido de realización individual y colectiva. La gente necesita volver a encontrarse consigo misma, con su naturaleza y con el sentido de seguir viviendo en sociedad. Ansían más calidad de vida para nutrir su espíritu. Recorriendo el Capítulo II, usted tratará de crear una nueva visión global de la vida y comprenderá, que el ser humano por lo general se admira de ver la altura de las grandes montañas, las olas del mar cuando están crecidas, los ríos caudalosos, la grandeza de los océanos, la belleza del atardecer en el horizonte, una mesa bien servida, pero se olvida que en primer lugar debe admirarse a sí mismo.

El Capítulo III lo introducirá en el mundo de los valores espirituales del ser humano, aprenderá que hablar de valores, lleva a pensar en la educación para toda la vida. Educar en valores, refiriéndonos a los pensamientos del maestro San Agustín, permite reseñar en primera instancia el significado de la palabra Educar. Decía el maestro San Agustín que Educar, significa sacar el corazón del educando de una situación de presente para llevarlo más allá, hacia su futuro como persona y como miembro de una comunidad. Educar, significa despertar y estimular lo bueno, lo verdadero, lo bello, lo justo y lo noble que ya posee el educando, es encender la luz interior del discípulo para que él mismo descubra la verdad que existe dentro de todo ser humano. Educar, es ayudar al educando a discernir los valores fundamentales que constituyen la meta del hombre y colman de sentido su existencia, liberándola de los espejismos y las apariencias. Además, reitera el maestro, que Educar, es diseñar un proceso de enseñanza y aprendizaje que permita a los alumnos, construir de forma racional y autónoma su propia escala de valores.

En el Capítulo IV usted buscará una nueva visión y propósito de vida que según los aportes del maestro Tony Buzan, inspirador de esta obra, el sentido del propósito de la vida de los seres humanos y la visión, se definen como la habilidad para pensar o planificar el futuro con imaginación y sabiduría, incorporando una imagen mental de cómo puede ser y será ese futuro. Todo ser humano como visionario va a pensar en su propio futuro con imaginación, sabiduría y un poco de ayuda de algunos pensadores de todos los tiempos. Y afirma que, tu visión de vida, tu plan o producto es la meta a la que aspiras y la “luz que guía” tu vida. Si tu meta es espiritual, tiene que ser personal y transpersonal.

En el Capítulo V te comprenderás a ti mismo y aprenderás a comprender a los demás. Podrás entender que los seres humanos somos esencialmente espirituales, porque sentimos la necesidad de preguntarnos cuestiones fundamentales o sustanciales como: ¿por qué nací?, ¿cuál es el significado de mi vida?, ¿por qué debo seguir adelante cuando me siento cansado, deprimido o frustrado?, ¿qué hace que todo esto valga la pena? Comprendernos es lo que nos empuja y define un deseo específicamente humano de hallar sentido y valor a lo que hacemos y experimentamos. Deseamos algo que podamos aspirar, que nos lleve más allá de nosotros mismos y del presente, que nos proporcione valor a nosotros y a lo que hacemos. En ese momento entenderás por qué algunos antropólogos y neurobiólogos afirman, que este deseo de significado y su valor evolutivo es lo que hizo bajar a los hombres de los árboles hace dos millones de años.

La lectura reflexiva del Capítulo VI te permitirá utilizar la risa y el humor para darle sentido a la vida. Entenderás por qué el maestro Buzan afirma que el humor, es una de las principales cualidades de la inteligencia espiritual. Entenderás por qué el Dr. Teijero, autor de la obra, asevera que el humor alude al misterio que rodea el acto gracioso, el efectismo buscado y la reacción espontánea. Pero sobre todo, a la inconsciencia que siempre deja expresarse a través de la risa. Quizás el arte más elevado de todos los seres humanos sea reírse plenamente de sí mismo. Es casi un bálsamo perenne que protege de cualquier angustia externa.

El Capítulo VII te enseñará a manejar el ritual sobre el cuerpo, el cerebro y la vida. Entenderás que un ritual son una serie de acciones realizadas por una persona con un carácter eminentemente simbólico. Que están basados en alguna creencia, ya sea una religión, una ideología política, un acto deportivo, tradiciones, recuerdos o la memoria histórica de una comunidad. Que se realizan por diversas razones, tales como la adoración de un dios, un festejo nacional, la muerte de un miembro de la comunidad, entre otras.

Al estudiar el Capítulo VIII comprenderás que a través de la paz es posible liberar la ansiedad, la distracción y la aflicción, que por momentos invade el cuerpo. La paz, en sentido positivo, es un estado a nivel social o personal, en el cual se encuentran en equilibrio y estabilidad las partes de una unidad. Definida en sentido negativo, es la ausencia de inquietud, violencia o guerra. La paz según el maestro Buzan, es el estado de

quietud o calma donde el ser humano está libre de ansiedad, distracciones y aflicción. Es un estado que puede existir en una persona, en una casa, en un vecindario, un país y en el mundo.

Finalmente, el Capítulo IX te va a permitir recurrir al amor para fortalecer el espíritu. Terminaras convencido de poder estar abierto, para comprender, sentir y estar inspirado para desarrollar el poder del amor, que llevamos los seres humanos por dentro, en nuestro propio beneficio, el de la familia, los amigos y toda la humanidad. No olvides nunca esta frase: “Valora el amor verdadero porque es el único que siempre estará contigo aun cuando tu belleza física y tu riqueza se acaben”.

A lo largo de cada capítulo de la obra encontrarás un conjunto de ilustraciones, cortesía de Google, que generan un ambiente visual agradable y ameno al lector. Además, hallarás un conjunto de videos tutorial, cortesía de Youtube, utilizados como aspecto introductorio para comenzar el discurso de cada capítulo.

Sólo me queda invitarte a leer y estudiar profundamente la obra tratando de asociar sus contenidos a la realidad de tu vida cotidiana, que es eminentemente espiritual. Pensando en nuestro comportamiento emocional, social y espiritual, para con nosotros mismos, con nuestros familiares y amigos, así como con nuestros compañeros y estudiantes; en el acompañamiento que le brindamos a nuestros estudiantes; en como los comprendemos; en las acciones que nos toca tomar, conducidas por toma de decisiones, para lograr que nuestros estudiantes se formen y construyan sus propios conocimientos; así como, logrando que el aprendizaje obtenido sea verdaderamente significativo. Preguntándonos, si estamos dirigiendo bien la acción y que retroalimentación estamos recibiendo; convencidos que siempre estaremos dispuestos a corregir los errores cometidos, reorientar la acción; así como, seguir avanzando de manera cada vez más creativa, hacia el éxito del proceso de enseñanza y aprendizaje, que desde hoy lo conducimos por el camino espiritual, para formar al hombre y la mujer nueva que necesita nuestra patria, Venezuela.

DR. SERGIO TEJERO PAEZ

RESUMEN

Se trata de una obra para profundizar en la espiritualidad del ser humano. Al recorrerla encontramos una amplia introducción, que nos pasea desde el propio concepto de inteligencia, pasando por las inteligencias múltiples planteadas por el maestro Gardner, la novena inteligencia planteada por el propio Gardner, la inteligencia ejecutiva y la creativa trazadas por José Antonio Marina, hasta los principales conceptos de inteligencia espiritual. Iniciando los capítulos, se abordan los conceptos de espíritu, espiritualidad e inteligencia espiritual, este último referido por el autor, entre otros, como el conjunto de capacidades intelectuales que posee una persona y al mismo tiempo, la parte del ser humano donde se desarrollan estas capacidades. Se indaga sobre una nueva visión global de la vida, al preguntarnos ¿qué sabemos sobre nosotros mismos?, para así construir esa nueva visión. Se investigan los valores espirituales del ser humano, sobre el principio de Educar en Valores refiriéndonos a los pensamientos del maestro San Agustín, que permiten orientar el discurso hacia los valores personales, profesionales y espirituales. Se abordan además, los estados naturales de verdad y honestidad. Otro de los temas se refiere a la búsqueda de una nueva visión y propósito de vida, entendido como la habilidad para pensar o planificar el futuro con imaginación y sabiduría, incorporando una imagen mental de cómo puede ser y será ese futuro. De manera más profunda, puede ser definido como el sentido que el ser humano otorga a su vida, basado en las preguntas ¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿para qué estoy aquí? y ¿hacia dónde voy? Comprendete a ti mismo para poder comprender a los demás hace posible, que a través del autoconocimiento aprendamos a desenvolvernos con eficacia en la vida y saber afrontar nuestro día a día de manera óptima. Esto nos permite a través de la comunicación entender a los demás y ayudarlos a cambiar en caso de ser necesario. El sentido del humor, según el autor de la obra, alude al misterio que rodea el acto gracioso, el efectismo buscado y la reacción espontánea. Por su parte la risa, es una respuesta biológica producida por el organismo ante determinados estímulos. El ritual, entendido como una serie de acciones realizadas por una persona con un carácter eminentemente simbólico. Están basados en alguna creencia, ya sea una religión, una ideología política, un acto deportivo, tradiciones, recuerdos o la memoria histórica de una comunidad. La paz, para liberar la ansiedad, la distracción y la aflicción, entendida como un estado a nivel social o personal, en el cual se encuentran en equilibrio y estabilidad las partes de una unidad. Para el maestro Buzan es el estado de quietud o calma donde el ser humano está libre de ansiedad, distracciones y aflicción. Finalmente, se trata el tema del amor, que se interpreta en occidente, como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, resultante y productor de una serie de actitudes, emociones y experiencias. En el contexto filosófico, es una virtud que representa todo el afecto, la bondad y la compasión del ser humano. También puede describirse como acciones dirigidas hacia otras personas, animales o cosas basadas en la compasión y el afecto.

PALABRAS CLAVE: espíritu, espiritualidad, inteligencia espiritual, nueva visión global de la vida, valores espirituales del ser humano, propósito de vida, comprenderse a sí mismo, comprender a los demás, risa, humor, ritual, paz, amor.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTO	9
PROLOGO	10
RESUMEN	14
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I. Espíritu, espiritualidad e inteligencia espiritual	28
CAPÍTULO II. Indaga sobre una nueva visión global de la vida	37
CAPÍTULO III. Investiga sobre los valores espirituales del ser humano	43
CAPÍTULO IV. Busca una nueva visión y propósito de vida	53
CAPÍTULO V. Compréndete a ti mismo para poder comprender a los demás	61
CAPÍTULO VI. Utiliza la risa y el humor para darle sentido a la vida	73
CAPÍTULO VII. Maneja el ritual sobre tu cuerpo, el cerebro y la vida	79
CAPÍTULO VIII. Libera la ansiedad, la distracción y la aflicción a través de la paz	85
CAPÍTULO IX. Recurre al amor para fortalecer tu espíritu	91
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	102

INTRODUCCIÓN

En esta introducción usted encontrará aspectos relacionados con la inteligencia, las inteligencias múltiples propuestas por Gardner, la novena inteligencia también estructurada por Gardner, la inteligencia ejecutiva, creativa y la inteligencia espiritual, tema principal de la obra. Así mismo, encontrará un modelo de tres niveles de inteligencias desarrollado por el Profesor Doctor Sergio Teijero, autor de la obra, en sus cursos de Múltiples Inteligencias para la Gerencia Organizacional, el Aprendizaje y el Comportamiento Humano. Descubrirá además, los primeros conceptos sobre inteligencia espiritual. Pero antes de comenzar el discurso veamos el siguiente video. Inteligencia espiritual, investigaciones científicas.

<https://www.youtube.com/watch?v=wODsrq9bAeg>

Pero, primero lo primero

¿Qué es la inteligencia?



Es capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla en resolver problemas. Es facilidad para aprender, aprehender o comprender, es percepción, intelecto e intelectualidad. Es calidad o capacidad de comprender y adaptarse fácilmente. Es capacidad para resolver situaciones problemáticas.

¿Existe una sola inteligencia?

Según Gardner (2000), el concepto de inteligencia como medida singular de competencia debe desaparecer. Los seres humanos tienen una gama de competencias, denominadas inteligencias, que existen en diferentes proporciones en distintas personas. Esas inteligencias son: visual - espacial, lógico matemática, musical, verbal lingüística, corporal - cinestésica, intrapersonal, interpersonal y naturalista.



Verbal-lingüística. Capacidad para utilizar el lenguaje oral y escrito para comunicar sentimientos.



Corporal-cinestésica. Capacidad de utilizar el cuerpo humano para resolver problemas.



Intrapersonal. Capacidad para tomar conciencia de sí mismo y conocer sus aspiraciones.



Interpersonal. Capacidad para sentir distinciones entre los demás.



Naturista. Capacidad para percibir relaciones entre las especies.



Los trabajos de Gardner no quedaron en su modelo de inteligencias múltiples, sino fueron más allá, cuando habla de una novena inteligencia.

¿Cuál es la novena inteligencia que define Howard Gardner?

La inteligencia de las grandes preguntas. Cuando los niños preguntan el tamaño del universo, cuando los adultos meditan sobre la muerte, el amor, el conflicto, el futuro del planeta, se están ocupando de cuestiones existenciales. Sin embargo, mi duda en declararla como una inteligencia totalmente estructurada, surge de mi incertidumbre sobre si ciertas regiones del cerebro están dedicadas, a la contemplación de cuestiones que son muy vastas o demasiados infinitesimales para definir las (Gardner, 2000)..

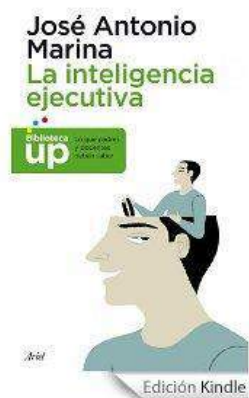
De la teoría de que todos los seres humanos poseemos ocho o nueve inteligencias relativamente autónomas se derivan tres afirmaciones (Gardner, 2000):

- Todos tenemos estas ocho o nueve inteligencias, que es lo que nos hace seres humanos.
- No existen dos individuos que tengan el mismo perfil de inteligencias.
- El tener una inteligencia no significa que uno se comportará moral o inteligentemente.

En la actualidad Gardner no duda en afirmar que el ser humano posee al menos nueve inteligencias.

José Antonio Marina nos conduce por el camino de dos nuevas inteligencias

La **INTELIGENCIA EJECUTIVA**, afirma Marina (2012), es la que organiza a todas las demás inteligencias y tiene como objetivo DIRIGIR BIEN LA ACCIÓN, aprovechando nuestros conocimientos y emociones. Son aquellas operaciones mentales que permiten elegir objetivos, elaborar proyectos y organizar la acción para realizarlos.



La **INTELIGENCIA CREADORA** según Marina (2013), es la que trata de resolver un problema de una manera nueva y eficiente. Es la capacidad para descubrir metas, resolver problemas, inventar salidas cuando parece que no las hay, evitar la rutina, el aburrimiento o la desesperanza.

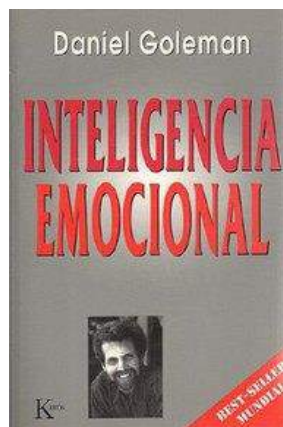


Un modelo de inteligencia estructurado en dos niveles presentado por José A. Marina

“(…) Siguiendo los descubrimientos de la neurociencia, la experiencia proporcionada por las investigaciones sobre inteligencia artificial y la observación psicológica, creo que hay que admitir que existe un modelo de inteligencia estructurado en dos niveles” (Marina 2013, p.20). Un nivel computacional generador de ideas, sentimientos, deseos, imaginaciones e impulsos y un nivel ejecutivo, que intenta controlar, dirigir, corregir, iniciar y apagar todas esas operaciones mentales, con mayor o menor éxito.

Ahora, veamos una visión más profunda de las inteligencias

Algunos clásicos consideran que el desarrollo de las inteligencias puede ser visto desde tres momentos o puntos de vista. Un primer momento, marcado por los trabajos de Gardner (2000) y su modelo de inteligencias múltiples. Un segundo momento, enmarcado en los trabajos desarrollados por Goleman (2010a), en su best seller sobre inteligencia emocional, en parte inspirado por el trabajo de Gardner sobre la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Abundando en el concepto presentado por Goleman (2010a), la inteligencia emocional o intrapersonal se define como la capacidad de mantener la calma y dominar la impulsividad, la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás.



La inteligencia interpersonal o social, según Albrecht (2007), es una combinación de comprensión básica de la gente, una especie de conciencia social estratégica y un conjunto de habilidades para interactuar con éxito con ella.



Para Buzan (2008), la inteligencia social permite crear capacidades para adentrarse en el modo de vida de la gente apreciando en profundidad su comportamiento ante la sociedad.



Según Goleman (2010b), permite crear capacidades para que la gente coopere en el intento de comprender su comportamiento.



El tercer momento está representado por la inteligencia espiritual. Es la más nueva y a la vez la más antigua. Hay reportes muy específicos de ella por lo menos hace 2.500 años, cuando el Buda la llamó visión cabal o Vipassana. La señaló como la capacidad de visión penetrativa para comprender la realidad profunda de los fenómenos y ver las cosas como son. Esta comprensión era la base para superar la ignorancia, base del sufrimiento y alcanzar la verdadera felicidad. El Apóstol Pablo de Tarso en la carta a los Colosense en el Cap. 1: 9-10 ora pidiendo inteligencia espiritual y la describe como la capacidad dada por Dios para vivir plenamente en congruencia con la fe cristiana proclamada.

Pero, profundicemos en el concepto de inteligencia espiritual

¿Qué es la inteligencia espiritual vista desde diferentes autores?

Robert Emmons, psicólogo de la Universidad de California, revisó las publicaciones existentes sobre este tema y llegó a la conclusión que la inteligencia espiritual podía ser considerada un tipo más de inteligencia, que estaría compuesta por cuatro componentes: la capacidad para trascender lo físico y lo material; para experimentar estados de conciencia elevados; para dotar de un sentido de sacralidad a las actividades, acontecimientos y relaciones cotidianas; así como, la capacidad para utilizar recursos espirituales para solucionar problemas (Emmons, 2004).



La psicóloga Cynthia Davis-Lockwood, reseñada por Torrealba (2014), enseña a las personas como vivir sus vidas de una manera espiritualmente inteligente. Define la inteligencia espiritual como “(...) el modo definitivo de conocimiento. La utilizamos para

imaginar posibilidades no realizadas y para trascender el metódico y pesado caminar de la vida. La utilizamos también para entender el dolor, para responder las cuestiones filosóficas básicas sobre la vida y para encontrar sentido tanto temporal como existencial" (p.10).

Para Davis-Lockwood, según Macías (2015), las características de la inteligencia espiritual serían: una levada autoconciencia, capacidad para afrontar y utilizar el sufrimiento, para trascender el dolor, cualidad para ser inspirado por visiones y valores, renuncia a causar un daño innecesario, tendencia a ver conexiones entre diversas cosas, una marcada tendencia a preguntarse "¿Por qué?" y "¿Qué pasaría si...?" y buscar respuestas fundamentales, así como capacidad para trabajar en contra de lo convencional.

Richard Wolman (2003), psicólogo de la Harvard University Medical School, define la inteligencia espiritual como: "La capacidad humana para hacer preguntas sobre el significado de la vida y para experimentar simultáneamente la perfecta conexión entre cada uno de nosotros y el mundo en que vivimos" (p.20).



Para la psicóloga Vaughan (2012), la inteligencia espiritual, además de la autoconciencia, implica ser conscientes de nuestra relación con lo trascendente, con cada uno, con la tierra y todos los seres humanos. Trabajando como psicoterapeuta, mi impresión es que la inteligencia espiritual abre el corazón, ilumina la mente, e inspira el alma. La inteligencia espiritual está relacionada con la inteligencia emocional, porque la espiritualidad implica desarrollar una sensibilidad intrapersonal e interpersonal. Prestar atención a los pensamientos y sentimientos subjetivos y cultivar la empatía es parte del aumento de la conciencia de la vida espiritual interior.

La mencionada autora añade que utilizamos nuestra inteligencia espiritual cuando exploramos el significado de preguntas como "¿Quién soy yo?", "¿Por qué estoy aquí?" o "¿Qué es lo que realmente importa?". Señala, que la inteligencia espiritual implica múltiples vías de conocimiento y se orienta a la integración de la vida interior de la mente y el espíritu con la vida exterior del trabajo en el mundo. Puede ser cultivada a través de preguntas

fundamentales como la indagación, la práctica y las experiencias espirituales. Es necesaria para discernir sobre las decisiones espirituales, que contribuyen al bienestar psicológico y a una salud amplia del desarrollo espiritual (Vaughan, 2009).

La inteligencia espiritual según Danah Zohar e Ian Marshall (2001), es la inteligencia primordial, la que nos permite afrontar y resolver problemas de significados y valores, ver nuestra vida en un contexto más amplio y significativo, así como al mismo tiempo determinar qué acción o camino es más valioso para nuestra vida. Está en todo nuestro Ser, como una totalidad trabajando de manera armónica con la inteligencia racional y la emocional. Se distingue por las siguientes características: capacidad de ser flexible, poseer un alto nivel de conciencia de sí mismo, afrontar y trascender el dolor y el sufrimiento, ser inspirado por visiones y valores, evitar causar daños innecesarios, ver las relaciones entre las cosas, marcada tendencia a preguntar *¿Por qué?* o *¿Y si?* y pretender respuestas fundamentales y facilidad para estar contra las convenciones.



Dan Millman (2000), considera que la inteligencia espiritual pertenece a cada uno de nosotros, se encuentra en nuestros corazones y está en el corazón de cada religión, cultura y sistema moral. La vía de acceso a la inteligencia espiritual se da a través de las Leyes Universales.

Los seres humanos según Emmons (2004), que tienen inteligencia espiritual poseen ciertas capacidades como la trascendencia; experimentar estados elevados de conciencia; encontrar el sentido de lo sagrado en las actividades diarias; usar los recursos de la espiritualidad, para resolver los problemas prácticos de la vida; así como, la capacidad de comprometerse en llevar una vida virtuosa expresada en el perdón, la gratitud, la humildad, la compasión y la sabiduría.

Para Tony Buzan (2008a), la inteligencia espiritual es la forma como cultivamos las cualidades vitales de la energía, el entusiasmo, el coraje y la determinación, así como la protección y el desarrollo del alma. Él sugiere 10 formas para despertar el poder de la

inteligencia espiritual, que incluye una visión global y de la vida; tener un propósito de vida, desarrollar la compasión, la caridad y la gratitud; descubrir el poder de la risa y de vivir una actitud de entusiasmo, amor ilimitado, sentido de aventura, confianza y sinceridad; así como, reconocer la importancia de la paz, los rituales espirituales y el poder del amor.



Ramón Gallegos (2005), señala que la inteligencia espiritual es exclusivamente humana. Agrega que mientras animales y computadoras muestran evidencias de inteligencia emocional e intelectual, la inteligencia espiritual es de exclusividad humana. Sin embargo, la inteligencia emocional está arraigada en nuestro cuerpo biofísico, depende de nuestros instintos, sentimientos, hormonas, etc., su objetivo es dar una respuesta emocional aceptable a una situación particular. Los animales también muestran inteligencia emocional. Para lograr atrapar a su presa, un tigre necesita ser silencioso, esperar la oportunidad, posponer la satisfacción, atacar en el momento indicado, en síntesis, controlar sus emociones. La inteligencia emocional no pregunta ¿por qué?

Veamos la posición del autor

La inteligencia espiritual según el Dr. Sergio Teijero, Profesor e Investigador Asociado, de la Facultad de Humanidad y Educación, de la Universidad Central de Venezuela y autor de esta obra, es el estado de relajación que el ser humano logra cuando el espíritu se acerca al cuerpo y se produce la multiplicación del poder de la mente. Es en este momento, cuando el ser humano se activa, pierde el miedo, baja los niveles de estrés, es capaz de realizar un sexo inteligente sólo o acompañado, en fin es capaz de unir lo espiritual con lo material y llevar una vida más feliz. Se convierte en un ser humano dispuesto a enfrentar la vida, asumir riesgos, vivir, sentir y brindar placer a sus semejantes. Es la conversión de un ser humano normal a uno creativo, eminentemente inteligente y sobre todo eminentemente espiritual (Teijero, 2015a)..

Igualmente, expone Teijero (2015a), que la inteligencia espiritual es la capacidad de ir más allá de lo biofísico y social, más allá del cuerpo y las emociones. Opera con el ojo de la contemplación, es una inteligencia transpersonal porque se sitúa más allá del ego narcisista. Opera con visión universal. Es transracional, porque no se limita a la racionalidad instrumental mecánica de la ciencia. Es la única inteligencia que puede darle sentido espiritual a la vida, es decir, generar sentido trascendente para vivir, alimentar y potenciar la integridad de nuestra mente.



Así mismo, el Prof. Teijero, en sus cursos individuales y colectivos sobre múltiples inteligencias para la gestión organizacional, el aprendizaje y el comportamiento humano, presenta un modelo de inteligencias, donde en un primer nivel se encuentra la inteligencia básica, como la capacidad de dirigir bien el comportamiento, eligiendo metas, aprovechando la información y regulando las emociones. En un segundo nivel, se refiere a la necesaria interrelación entre la inteligencia emocional, social, ejecutiva y creativa, así como en un tercer nivel ubica a la inteligencia espiritual. Conocer y practicar las diferentes aristas de este modelo le lleva por el camino de una nueva vida y le conduce hacia el éxito, donde consigue lo que desea y llega a la felicidad (Teijero, 2014).

Como vemos en estas definiciones, la inteligencia espiritual es la que nos permite entender el mundo, a los demás y a nosotros mismos desde una perspectiva más profunda y llena de sentido; nos ayuda a trascender el sufrimiento y ver más allá del mundo material, entrando en esa amplia e interconectada dimensión espiritual, tan alejada del mundo material en el que habitualmente nos desenvolvemos. Por este motivo, muchos autores la consideramos la ***SUPREMA DE LAS INTELIGENCIAS***.

CAPÍTULO I

ESPÍRITU, ESPIRITUALIDAD E INTELIGENCIA ESPIRITUAL

“La inteligencia espiritual es un tipo más de inteligencia que está compuesta por cuatro componentes: la capacidad para trascender lo físico y lo material; para experimentar estados de conciencia elevados; para dotar de un sentido de sacralidad a las actividades, acontecimientos y relaciones cotidianas; así como, la capacidad para utilizar recursos espirituales para solucionar problemas de la vida cotidiana”.

Robert Emmons

Comencemos nuestro recorrido por la inteligencia espiritual definiéndola como el estado de relajación que el ser humano logra, cuando el espíritu se acerca al cuerpo y se produce la multiplicación del poder de la mente (Teijero, 2015a). Hagámoslo poniendo nuestra mirada y nuestra mente en reconocidos autores como Tony Buzan, Robert Emmons, Cyntia Davis-Lockwood, Robert Wolman, Danah Zohar, Ivan Marshall, Dan Millan y Ramón Gallegos, entre otros. Convencidos de que cuando se produce la multiplicación de la mente el ser humano se activa, pierde el miedo, baja los niveles de estrés, es capaz de realizar un sexo inteligente sólo o acompañado, en fin es capaz de unir lo espiritual con lo material y llevar una vida más feliz. Se convierte en un ser humano dispuesto a enfrentar la vida, asumir riesgos, vivir, sentir y brindar placer a sus semejantes. Es la conversión de un ser humano normal a uno creativo, eminentemente inteligente y sobre todo espiritual.

Pero, primero veamos la concepción, valor, moral, perspectivas y modelos de Ramón Gallegos sobre Enseñanzas de Inteligencia Espiritual.

https://www.youtube.com/watch?v=soUv_3g2xPQ

<https://www.youtube.com/watch?v=7uyxNLg5ros>

<https://www.youtube.com/watch?v=j04hktQHaU8>

<https://www.youtube.com/watch?v=I2ELqcujels>

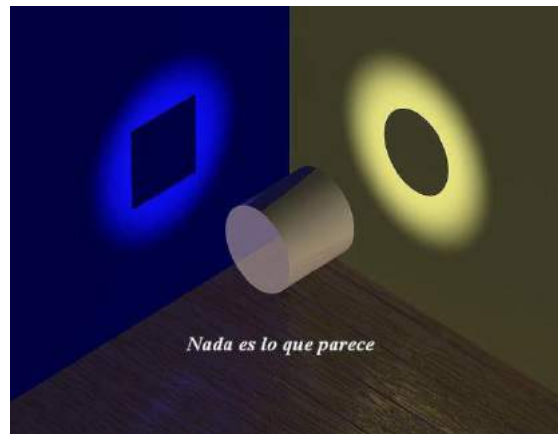
<https://www.youtube.com/watch?v=39WwOrFzI-o>

Vivimos en un mundo donde los seres humanos buscan continuamente una nueva emoción que le confirme que su espíritu aún está vivo, que le brinde una guía para hallar el buen camino. Cada vez hay más personas que se están cansando de la superficialidad de la vida cotidiana, que llevan y buscan un nuevo conjunto de valores, que los anime a vivir,

que enfatizan un nuevo sentido de realización individual y colectiva. La gente necesita volver a encontrarse consigo misma, con su naturaleza y con el sentido de seguir viviendo en sociedad. Ansían más calidad de vida para nutrir su espíritu.

“Los grandes hombres son los que ven que lo espiritual es más fuerte que cualquier otra fuerza material”

Ralph Waldo Emerson



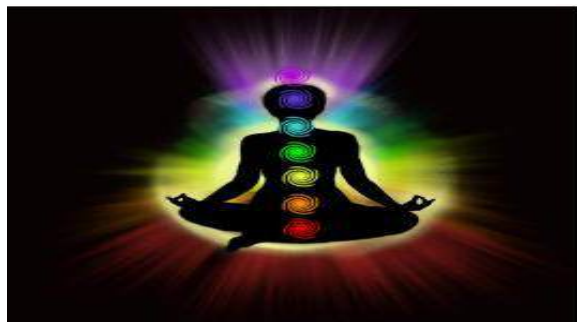
A lo largo de esta obra vamos a transitar un camino que te potenciará tu espíritu. Para ello, siguiendo las enseñanzas del maestro Tony Buzan, intenta responder las siguientes preguntas en este momento y al terminar la lectura de la obra regresa a ellas y vuelve a responderlas (Buzan, 2008a). Responde **SI/NO**

1. Te sientes identificado con la naturaleza.
2. Eres juguetón.
3. Considera la gente que te comportas como un niño.
4. Te gustan los niños y te corresponden.
5. Eres comprensivo con los problemas de los demás.
6. Acude la gente a ti para pedirte ayuda de diferente índole.
7. Te gustan todos los tipos de climas.
8. Rechazas algunos tipos de climas.
9. Te gustan los animales y te corresponden.
10. Te dedicas a matar moscas, insectos y todo tipo de bichos aunque no te molesten.
11. Crees que la sinceridad es la mejor vía para sentirte feliz.
12. Crees que la raza humana tiene un verdadero propósito.

13. Crees que la caridad y las obras caritativas son sólo para los que hacen el bien.
14. Experimentas con frecuencia sentimientos de respeto relevantes y asombrosos para con otras personas.
15. Tienes momentos de gran júbilo.
16. Sientes sentimientos de unidad con todo lo que te rodea.
17. Oras o meditas con regularidad.
18. Te intrigan o entusiasman las preguntas sobre el sentido de la vida, la naturaleza del bien y el mal, así como la relación de los seres humanos con el universo.
19. Te gusta el silencio.
20. Te preocupas por el planeta.
21. Te amas a ti mismo.
22. Recoges tu basura.
23. Sientes que hay alguien o algo con un poder o energía mayor que la tuya.
24. Tienes esperanza.
25. Tienes entusiasmo.
26. Eres compasivo.
27. Estas agradecido por la vida que llevas.
28. Eres respetuoso y considerado con los demás.
29. Eres creativo.

Espíritu y espiritualidad

Según el concepto latín espíritu significa aliento. Para Buzan (2008a), el término hace referencia a la energía vital que posee el ser humano y a la parte no física incluida las emociones y el carácter. Incluye las cualidades vitales del ser humano como la energía, entusiasmo, coraje y determinación. Es la parte inmaterial, intelectual o moral del hombre.



El ser humano no posee solamente expresión corporal que lo define exteriormente, ni universo psíquico interior que caracteriza su interioridad, está también dotado de una dimensión espiritual que le da profundidad. El espíritu no es una parte del ser humano, es el ser humano completo que por conciencia pertenece a un todo. Es la capacidad que tenemos de ir más allá de las meras apariencias, de lo que vemos, escuchamos, pensamos y amamos. Percibir valores y significados, es propio de los seres humanos portadores de espíritu. No se trata sólo de enumerar hechos y acciones, lo que realmente cuenta para las personas no son las cosas que les pasan sino lo que ellas significan para su vida, las experiencias que les proporcionan y dejan. Las cosas no son sólo simples cosas, el espíritu capta de ellas símbolos y metáforas de otra realidad presente en ellas, que permiten recordar, apuntar y nos remiten a otra dimensión, conocida como profundidad (Buzan, 2008a).

Por ello es habitual encontrar en nuestros hogares fotos y objetos de nuestros familiares que nos recuerdan cosas que tienen un gran significado para nosotros. Esas cosas no son simples objetos; son secretos que hablan de nuestra profundidad, nos recuerdan a personas amadas o acontecimientos significativos para nuestras vidas. Quizás el recuerdo de la última vez que vimos con vida a nuestro padre, un regalo muy preciado que nos hizo un amigo de la adolescencia o un par de zapatos viejos que ya no usamos pero, que no botamos porque nos trae gratos recuerdos de nuestra infancia.

La espiritualidad, según Buzan (2008a), en su sentido amplio, significa la condición de espiritual que posee el ser humano. Se refiere a una disposición en el sujeto, principalmente moral, psíquico o cultural, que lo conducen a investigar y desarrollar las características de su espíritu, es decir, un conjunto de conocimientos y actitudes características de la vida espiritual. Esta disposición en el sujeto, implica la decisión de experimentar estados especiales de bienestar como la salvación, que le permite la liberación de un estado o condición indeseable o la liberación de sufrimientos. Asimismo, se relaciona con la práctica de la virtud como una disposición constante del alma para las acciones conformes a la moralidad. Es una condición de virtud, que se opone al vicio, como una falta, un defecto, una

enfermedad o tan sólo a un mal hábito y tiene una gran importancia para la vida ética.

La inteligencia espiritual es la forma de cómo cultivar y desarrollar el espíritu y la espiritualidad. Es la que nos permite entender el mundo, a los demás y a nosotros mismos, desde una perspectiva más profunda y más llena de sentido; es la que nos ayuda a trascender el sufrimiento (Buzan, 2008a). Por este motivo, muchos autores la consideramos como la suprema de todas las inteligencias. Es la inteligencia con la que afrontamos y resolvemos problemas de significados y valores, con la que podemos poner nuestros actos y nuestras vidas en un contexto más amplio, más rico y significativo, la inteligencia con la que podemos determinar cómo dar curso a una acción, un curso significativo para nuestras vidas o la que nos permite determinar cuál es el camino más importante, para lograr una determinada acción, el que nos conducirá al éxito (Teijero, 2015b). Para Romero (2014), la inteligencia espiritual es la base necesaria para el eficaz funcionamiento tanto del cociente intelectual como de la inteligencia emocional.



El ser humano es un sujeto simbólico, una criatura de significados. Romero (2014), se refiere además, a la inteligencia espiritual como la capacidad de dar respuesta a preguntas como: ¿qué hacemos aquí?, ¿para qué estamos?, ¿qué podemos esperar? También, la expresa como la capacidad de dar respuesta a la pregunta: “¿quién soy?”, que nos permitiera encontrar un sentido profundo a la vida y permanecer alineado con sus principios más trascendentales.

El poder de la mente

El Dr. Teijero, valora el concepto de mente como el conjunto de capacidades intelectuales que posee una persona y al mismo tiempo como la parte del ser humano donde se desarrollan estas capacidades. Es el conjunto de facultades

cognitivas y mentales que engloban procesos como la percepción, que obedece a los estímulos cerebrales logrados a través de los 5 sentidos; el pensamiento, como la actividad y creación de la mente, todo aquello que es traído a la existencia mediante la actividad del intelecto; la conciencia, como el conocimiento que tiene un ser humano de sí mismo y de su entorno, pero también se refiere a la moral o bien a la recepción normal de los estímulos del interior y el exterior; así como, la memoria, como la capacidad de recordar, entre otras (Teijero, 2015b).



Este enfoque del Dr. Teijero, refiriéndose a los trabajos de Stine (2010), incluye la conveniencia de utilizar el poder de los amplificadores naturales de la mente, a partir de las 6 estrategias para reforzar las capacidades mentales, expresadas por dicho autor, sin tener que aprender técnicas, pasos ni reglas. La agudeza mental, al funcionar con lo mejor de su inteligencia aprendiendo a advertir y aprovechando la hora, que se presenta cada hora y media, donde la mente trabaja en su punto óptimo; la resolución de problemas y la inspiración, al buscar una solución creativa durante esa media hora que se presenta cada hora y media, durante la cual la mente consciente se desacelera y la inconsciente emerge más cerca de la superficie; el funcionamiento general de la mente, al buscar un refuerzo mental duradero ejercitando la mente 12 minutos al día, observando un aumento del 30 por ciento de su capacidad; la memoria a corto plazo, para conservar información importante preferiblemente en la mañana, donde la parte del cerebro que almacena la memoria a largo plazo es 15 por ciento más eficiente; la memoria a largo plazo, que guarda información importante principalmente en la tarde; así como, para recordar datos y cifras importantes repasándola y después durmiendo, se logra recordar lo repasado entre un 20 y un 30 por ciento.



Stine (2010), acota de manera precisa que cuando usted conoce, “(...) los atajos científicos, usar lo doble de la mente no requiere lo doble de esfuerzo, sólo se aprende a manejar su cerebro de manera más eficiente con el doble de resultados, sin invertir más energía mental que antes” (p.13).

Afirma Buzan (2008a), apoyado en los trabajos del psicólogo Abraham Maslow, que el último estado de realización del ser humano dentro de su jerarquía de necesidades es la autorrealización. Los seres humanos independientemente del lugar del planeta donde habitan atraviesan etapas ascendentes de supervivencia y desarrollo espiritual que incluyen: la necesidad de comer, de cobijo, de tener salud física, tener una familia, recibir educación, integración social y realización intelectual. Sólo cuando se cumplen todas estas necesidades el ser humano alcanza su último estadio del desarrollo humano: la autorrealización. Definida por Maslow como un estadio espiritual en que el individuo emana creatividad, es juguetón, feliz, tolerante, tiene el propósito y la misión de ayudar a los demás a alcanzar ese estado de sabiduría, que le permite lograr un entorno donde florecen la compasión y el amor.

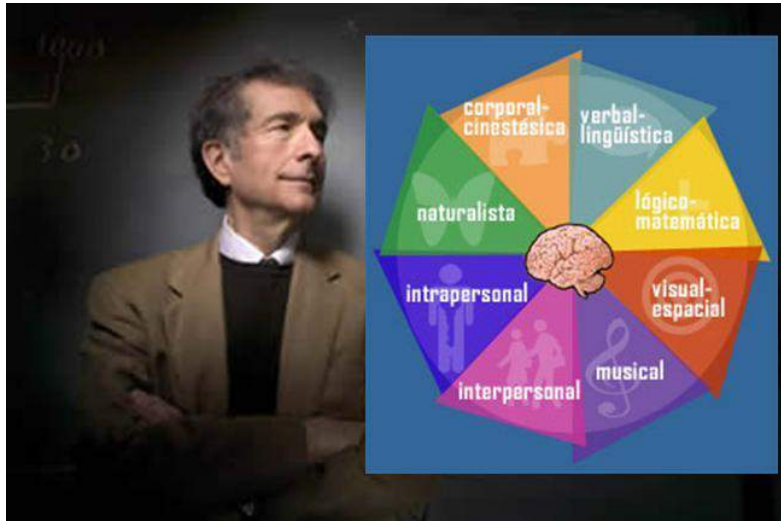
Todo lo anterior le permite al Dr. Teijero relacionar el poder de la mente y su multiplicación con la inteligencia espiritual y con las inteligencias múltiples planteadas por el Dr. Gardner. El ser humano desde su espíritu y espiritualidad es eminentemente emocional, porque desarrolla la capacidad de tomar conciencia de sí mismo y conocer sus aspiraciones; así como, es eminentemente social, porque desarrolla la capacidad de sentir distinciones entre los demás. Esto lo lleva a convertirse en un sujeto eminentemente inteligente.

Sin embargo, las reflexiones del Dr. Teijero no se quedan sólo en lo intrapersonal o emocional y lo social e interpersonal, sino que lo relaciona con el resto de las múltiples inteligencias planteadas por el Dr. Gardner. En tal sentido, el Dr. Teijero profundiza en su definición de inteligencia espiritual al relacionarla con aquella inteligencia, con la que afrontamos y resolvemos problemas de significados y valores, con la que podemos poner nuestros actos y nuestras vidas en un contexto más amplio, más rico y significativo, la inteligencia con la que podemos determinar cómo dar curso a una acción, un curso significativo para nuestras vidas o la que nos permite determinar el camino correcto hacia una determinada acción. Esa inteligencia con la que podemos darnos cuenta de la capacidad, que poseemos y podemos continuar desarrollando en un aspecto concreto de nuestras vidas, lo que le permite afirmar al Dr. Gardner que los seres humanos tienen una gama de competencias, denominadas inteligencias, que existen en diferentes proporciones en distintas personas.

Así afirma el Dr. Gardner, que existen seres humanos que desarrollan capacidades para pensar y formarse un modelo del mundo en 3D, porque poseen inteligencia visual-espacial. Otros, desarrollan capacidades lógico-matemática que le permite utilizar el pensamiento para entender la relación causa-efecto en las personas y resolver problemas que requieran de la lógica y la matemática. Están los que tienen una excelente capacidad auditiva, pueden llevar el ritmo, el tono y el timbre, logrando combinar diferentes instrumentos, que suenen en correcta perfección, por lo que poseen inteligencia musical. Los que tienen capacidad para utilizar el lenguaje oral y escrito para comunicar sentimientos poseen inteligencia verbal-lingüística. Aquellos que desarrollan capacidad para utilizar su cuerpo para resolver problema poseen inteligencia corporal-cinestésica. O los que desarrollan capacidad para percibir relaciones con las especies que poseen inteligencia naturalista. Afirma Buzan (2008), que contactar con la naturaleza, comprenderla y apreciarla, es un aspecto principal en el desarrollo de la inteligencia espiritual de los seres humanos.

Pero las reflexiones del Dr. Teijero que relacionan la inteligencia espiritual con el resto de las inteligencias múltiples no quedan aquí. También se refiere a la

novena inteligencia planteada por el Dr. Gardner (2000; 2005), que acerca aún más el análisis a lo espiritual. Se trata de la inteligencia de las grandes preguntas, referida a cuando los niños preguntan el tamaño del universo, cuando los adultos meditan sobre la muerte, el amor, el conflicto y el futuro del planeta, se están ocupando de cuestiones existenciales, y espirituales aporta el Dr. Teijero.



Pero también como testifican Marina (2007; 2013) y Buzan (2003), existe la inteligencia creativa o creadora como aquella inteligencia que posee el ser humano, que le permite resolver un problema de una manera nueva y eficiente. Es la capacidad que tiene el ser humano para descubrir metas, resolver problemas, inventar salidas cuando parece que no las hay, evitar la rutina, el aburrimiento o la desesperanza.

En fin un mundo de inteligencias todas vinculadas a la capacidad que tiene el ser humano de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla en resolver problemas. La facilidad para aprender, aprehender o comprender, tener percepción, intelecto e intelectualidad. Poseer calidad o capacidad de comprender y adaptarse fácilmente. En síntesis, la capacidad para resolver situaciones problemáticas.

Estas reflexiones conducen al Dr. Teijero a afirmar que la inteligencia espiritual es la suprema de todas las inteligencias, ya que traza el camino hacia una nueva vida y conduce al éxito, donde el ser humano desarrolla sus capacidades y consigue lo que desea llegando a la felicidad plena.

CAPÍTULO II

INDAGA SOBRE UNA NUEVA VISIÓN GLOBAL DE LA VIDA

“La inteligencia espiritual es el modo definitivo de conocimiento. Sirve para imaginar posibilidades no realizadas y para trascender el metódico y pesado caminar de la vida. También para entender el dolor, para responder las cuestiones filosóficas básicas sobre la vida y para encontrar sentido tanto temporal como existencial”.

Cynthia Davis-Lockwood

El ser humano por lo general se admira de ver la altura de las grandes montañas, las olas del mar cuando están crecidas, los ríos caudalosos, la grandeza de los océanos, la belleza del atardecer en el horizonte, una mesa bien servida, pero se olvida que en primer lugar debe admirarse a sí mismo (Teijero, 2015c). Ahora bien, antes de comenzar el discurso veamos a través de dos videos qué significa tener una nueva visión de vida.

<https://www.youtube.com/watch?v=ecitKhXFvZ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=B0G-8n1LJ-o>



¿Qué sabemos de nosotros mismos según Buzan (2008a)?

- Que nuestro cuerpo está formado por 200 huesos de compleja estructura y perfectamente articulados, 500 músculos con miles de millones de fibras musculares y casi 12 millones de fibras nerviosas que coordinan todo el funcionamiento del cuerpo.
- Que los científicos aún no logran explicar cómo trabajan nuestros ojos, nariz, piel y boca, debido esencialmente a su sensibilidad.

- Que nuestro corazón es una gran bomba mecánica, que bombea cada año de nuestra vida un promedio de 36 millones de veces.
- Que el número de células de nuestro cerebro equivale a 167 veces la población del planeta.

Pero también sabemos que:

- Cada uno de nosotros es único y diferente al resto de las personas que habitan el planeta tierra.
- Los átomos de que estamos hechos proceden de las estrellas.
- Somos capaces de grandes actos de valor, resistencia, heroísmo y sacrificio.



Pero, somos desgraciadamente de los peores en exceso de codicia, egoísmo, depravación y crueldad. Ese es el milagro del ser humano (Buzan, 2008a).

Sin embargo, en opinión del Dr. Teijero, el ser humano es eminentemente social y espiritual, la sociedad lo crea, lo modela, lo educa, lo llena de espiritualidad e intenta llevarlo por el camino correcto. Lo que hace que no pueda vivir al margen de ella porque se destruye su condición humana esencial. El ser humano trabaja, piensa y con sus ideas es capaz de transformarlo todo. Por tanto, si se le quita su capacidad de actuar, siendo las ideas producto de la práctica, se destruye su capacidad de pensar, que es una condición esencial de la vida (Teijero, 2015c).

El ser humano trabaja y el trabajo no sólo lo transforma, sino que lo convierte en eminentemente social y espiritual. Además, el ser humano social, espiritual, pensante y actuante vive y se desarrolla en medio de relaciones ideológicas, políticas, laborales,

profesionales, manuales, intelectuales, y técnicas. Asimismo, tiene relaciones personales y familiares y sexuales que son las más personales, directas y necesarias, que expresan profundamente su propia condición humana. Si al ser humano, se le anulan todas sus relaciones sociales, se le termina destruyendo y su vida se convierte en pura apariencia (Teijero, 2015c). Pero algo muy importante:

“Se humilde porque estas hecho de tierra. Se noble porque estas hecho de estrellas”.

Proverbio serbio

Ahora, busquemos una visión más amplia de la vida que nos lleve a identificar los rasgos principales de las personas eminentemente inteligentes.

El universo es inmenso y es esto precisamente lo que crea en los seres humanos una sensación de entusiasmo, asombro y a la vez espanto, que provoca todo tipo de preguntas espirituales, sobre el sentido de nuestra existencia, misión y lugar individual en ese universo. Y precisamente porque el universo es inmenso:

- La tierra no es más que uno de los 9 planetas del sistema solar que giran alrededor del sol.
- El sol es cientos de miles de veces más grande que la tierra, pero no es más que una pequeña muestra de los diez mil millones de soles, que componen la galaxia local donde giramos.
- Nuestra galaxia es una entre el millón de millones de galaxias todas a millones años luz entre ellas y separada a una distancia tan grande, que ni viajando 100 años a la velocidad de la luz sería posible cruzarla.



Las personas espiritualmente inteligentes para Buzan (2008a):

- Tratan de ser conscientes de lo grande que puede ser todo ser viviente y de la inmensa y gigantesca belleza del universo.
- Sienten amor y respeto por la naturaleza.
- Tienen inspiraciones espirituales que muestran a través de la música y la poesía.
- Narran que ver la muerte de cerca les ha ayudado a salir de su insensibilidad espiritual.
- Están convencidas que pueden cambiar las cosas.
- Ven el mundo en positivo. Siempre afirman por supuesto que sí. Todo lo que dicen afecta a tu entorno y a las personas que te rodean. Si piensas en positivo, aumentan considerablemente tus intenciones de hacer algo que salga bien. Esto te hace influir en la raza humana y en el planeta de forma positiva y elegir un espíritu inmortal que le brinda placer y felicidad a tu vida.



Ahora que estás consciente de tu propia fastuosidad, de la inmensidad y belleza del universo, de la maravillosa naturaleza que te rodea y que tu espíritu es inmortal, desarrolla el siguiente ejercicio espiritual (Buzan, 2008a):

1. **Recuérdate a ti mismo lo milagroso que eres.** Fíjate el propósito de recopilar más información sobre las extraordinarias capacidades de tu cuerpo y tu cerebro. Estudia el cerebro y sus genes. Aplica este conocimiento a tu autoconciencia y al constante desarrollo de la confianza en ti mismo.

2. **Recuerda que todos los seres humanos somos milagrosos.** Aplica los conocimientos adquiridos sobre tu cuerpo, tu cerebro y sobre ti mismo, a todas las personas que te rodean. Empezarás a darte cuenta que el resto de los seres humanos son tan únicos como tú, descubrirás que miras a las personas de una nueva forma, desde su propio interior. Entonces, decide que puedes hacer para apreciarlas, ayudarlas y aprender más de ellas y de su espiritualidad.
3. **Aprende de lo bueno y lo malo que te ha pasado en la vida.** Revisa tu vida, tus acontecimientos, las cosas que te han pasado y cómo las has enfrentado. Convéncete de que cada una de estas cosas está reforzando tu vida, tu espíritu y tú forma de vivir para contigo y en sociedad. Has todo lo que puedas para que toda la experiencia resultado de tu análisis te ayude a desarrollar más tu fortaleza espiritual.
4. **Aprende a apreciar la belleza de la vida que te rodea.** Camina por el campo, un parque o un jardín. Absorbe el aire fresco, los diferentes aromas, escucha los sonidos y la paz. Hazlo solo y acompañado y compara los resultados.



5. **Juega a ser único.** Piensa en todo lo que has hecho y pensado en tu vida y trata de imaginar alguien que lo haya hecho y pensado igual. Convéncete que eres único

entre todos los seres humanos que habitan este planeta, que también son únicos. Vive tu propia vida y convéncete de lo individual y a la vez común que eres.

6. Mira a las estrellas. Todo el universo que estás viendo lo estás recreando en tu mente, esto aumenta tu espiritualidad y te ayuda a crecer en la vida.

7. Pregúntate: ¿tiene límites el universo?, ¿podría ser nuestro universo una parte de otro mucho mayor?, ¿existe alguna fuerza unificadora que hace que todo esto fusione? Deja volar tu imaginación, responde creativamente, pregunta a otras personas y compara las respuestas que obtienes con las tuyas. Esto te hará no sólo un ser humano espiritual sino además creativo.

8. No te quejes sobre el clima. Piensa que la tierra es un paraíso donde puedes vivir confortablemente y a gusto en el lugar que desees. Disfruta del tiempo. Repite, todo el clima del universo es bueno.

9. Tómate algún tiempo de descanso. Detente, reflexiona, deja que tu mente desarrolle la capacidad de dejarte realizar nuevas creaciones. Posteriormente retoma tu trabajo.

Ahora, para cerrar este capítulo repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008a):

- Soy una milagrosa obra de arte y de diseño, continuamente exploro y desarrollo mi potencial humano.
- Cada día me preocupo más por el resto de los seres humanos que habitan el planeta tierra.
- Soy único e igual a la vez a todos los demás seres humanos. Exploro y practico mis sentimientos como ser individual y como ser social.
- Todo lo que digo, hago y creo tiene efectos importantes y eternos para mi vida.
- Intento que los esfuerzos que hago por vivir una vida mejor sean beneficiosos para mí y para los demás.
- Vivo en un planeta que es un paraíso. Estoy agradecido por la oportunidad que me brinda de vivir y por los generosos regalos que me ofrece. Me comprometo a cuidar de él.

CAPÍTULO III

INVESTIGA SOBRE LOS VALORES ESPIRITUALES DEL SER HUMANO

“La inteligencia espiritual es la capacidad humana para hacer preguntas sobre el significado de la vida y para experimentar simultáneamente la perfecta conexión entre cada uno de nosotros y el mundo en que vivimos”.

Richard Wolman

Hablar de valores para Teijero (2013a, b y c; 2014; 2015d), nos lleva a pensar en la educación para toda la vida. Educar en valores refiriéndonos a los pensamientos del maestro San Agustín, nos permite referirnos en primera instancia al significado de la palabra Educar. San Agustín no dice que Educar, significa sacar el corazón del educando de una situación de presente para llevarlo más allá, hacia su futuro como persona y como miembro de una comunidad. Educar, significa despertar y estimular lo bueno, lo verdadero, lo bello, lo justo y lo noble que ya posee el educando, es encender la luz interior del discípulo para que él mismo descubra la verdad que existe dentro de todo ser humano. Educar, es ayudar al educando a discernir los valores fundamentales que constituyen la meta del hombre y colman de sentido su existencia, liberándola de los espejismos y las apariencias. Además, nos reitera, que Educar, es diseñar un proceso de enseñanza y aprendizaje que permita a los alumnos, construir de forma racional y autónoma su propia escala de valores. Sin embargo, para comenzar la investigación sobre los valores de los seres humanos veamos los siguientes videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=J1HO387v1vQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=tiDry0kgGMQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=HHCgpikk-tc>



Para San Agustín, según Teijero (2013a, b y c; 2014; 2015d), Educar en Valores es acentuar que el ser humano es un potencial viviente de energías y valores humano-divino y que la labor del docente no es aportar conocimientos, sino desplegar sus valores latentes e inculcarlos en los educandos. Los valores San Agustinos se basan en: la interioridad, honestidad, responsabilidad, respeto, solidaridad, obediencia, confianza, fe, búsqueda continua de la verdad, amistad, libertad y comunidad.



Pero también nos referimos a los valores personales y los profesionales. Los valores personales, como las normas que se establecen en el interior de cada persona que los impulsan a vivir bien para ser mejor. Entre estos se encuentran: la cordialidad y la cercanía, paciencia, creatividad y decisión, apertura y reflexión, seguridad en sí mismo, capacidad de trabajo, facilidad de comunicación, humildad, entereza y autoridad (Teijero, 2013a, b y c; 2014; 2015d),

Por su parte, los valores profesionales según Chrissy Scivicque, gerente senior de contenidos en Office Arrow, referido por Teijero (2015d), son los principios que guían las decisiones y acciones de los profesionales en su trabajo diario. Estos valores son: buena preparación, capacidad investigadora, capacidad de organización y planificación, motivación, responsabilidad, observación y orientación, habilidad manual y disposición a la formación continua durante toda la vida.



Sin embargo, aunque en algunas profesiones muchos valores son considerados más importantes que otros, existen ciertos valores universales que usualmente son practicados en todas las profesiones. Estos valores universales son: no dañar, ser honesto, mantenerse juntos, balanceados así como, dispuestos a triunfar. Aunque estos valores parecen ser intuitivos, no adherirse a ellos puede causar un daño importante profesional, económico y social en el ser humano.

Además, existen los denominados valores espirituales que son aquellos que van desarrollando al hombre a lo largo de su vida y le brindan un valor interior que puede generar o influir en los valores morales. Estos valores significan esencialmente buenas costumbres y moralidad. Según la Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris (2004), los valores espirituales están relacionados entre sí como si de una gran familia se tratase. De la paz y la felicidad surge la alegría interior. Este estado de plenitud despierta el amor y con él, el deseo de dar y compartir.



Se caracterizan por la tolerancia, el respeto y la paz. Cuando pierdes la paz, lo pierdes todo. Cuando estás en paz puedes escuchar con atención y estar completamente presente. Esto es un acto de amor que los seres humanos agradecen. De la paz nace el amor y se manifiesta en la forma de respeto y aceptación. El amor no es sólo un sentimiento que se demuestra en las palabras y en las acciones. El amor es la fuerza que te da vida. Cuando recibes amor pierdes el miedo y eres capaz de dar lo mejor de ti mismo.

La forma práctica del amor es el respeto. Respeto, por su parte significa aceptar que cada individuo es único y distinto pero, que a la vez, tiene algo importante y valioso que aportar. Ser feliz es el fruto de apreciar todo lo que la vida ofrece a cada ser humano y a cada momento. Amar las cosas sencillas es humildad. Significa respetar todo aquello que la vida te presenta. Significa apreciar y valorar cada cosa en su medida. Significa permanecer enfocado en la paz interior y no perder el bienestar personal.

Los valores son actitudes del querer del hombre, de la voluntad, iluminada por la inteligencia. La inteligencia es capacidad de asimilar, guardar, facilidad para aprender, elaborar información y utilizarla en resolver problemas, es aprehender o comprender, es percepción, intelecto e intelectualidad. Es capacidad para resolver problemas.

La inteligencia espiritual según el Dr. Teijero, es el estado de relajación que el ser humano logra cuando el espíritu se acerca al cuerpo y se produce la multiplicación del poder de la mente. Es en este momento, cuando el ser humano se activa, pierde el miedo, baja los niveles de estrés, es capaz de realizar un sexo inteligente, sólo o acompañado, en fin es capaz de unir lo espiritual con lo material y llevar una vida más feliz. Se convierte en un ser humano dispuesto a enfrentar la vida, asumir riesgos, vivir, sentir y brindar placer a sus semejantes. Es la conversión de un ser humano normal a uno creativo, eminentemente espiritual. Igualmente, expone el Prof. Teijero, que la inteligencia espiritual es la capacidad de ir más allá de lo biofísico y social, más allá del cuerpo y las emociones. Opera con el ojo de la contemplación, es una inteligencia transpersonal porque se sitúa más allá del ego narcisista. Opera con visión universal. Es

transaccional, porque no se limita a la racionalidad instrumental mecánica de la ciencia. Es la única inteligencia que puede darle sentido espiritual a la vida (Teijero, 2015d).



Ahora veamos que nos dice el Dr. Buzan cuando explora los valores del ser humano. Para Buzan (2008a), los valores son los códigos de conducta de los seres humanos, los principios sobre los cuales se fundamenta la vida, desde las enseñanzas que recibimos de nuestros padres, que posteriormente complementamos con nuestros compañeros, profesores, nuestras creencias religiosas y lo que recibimos de nuestra vida como ser eminentemente emocional, social y espiritual. “Los valores son la ética y las reglas de conducta que nos establecemos para nosotros mismos, y normalmente incluyen conceptos tan universales como veracidad, honestidad, imparcialidad, justicia, honor, etcétera” (p.53). Estas reglas de conducta son esenciales para la supervivencia personal y social de los seres humanos.

El pensamiento, la sinergia, la verdad, la honestidad como manifestaciones del cerebro

*“El pensamiento se manifiesta con la palabra,
la palabra se manifiesta como el acto,
el acto se convierte en hábito,
y el hábito se consolida en el carácter.
Observa el pensamiento y sus formas con cuidado.
Y deja que surja del amor
que nace de la preocupación por todos los seres”.*
Buda

Los **pensamientos** para Buzan (2008a), del ser humano no son simplemente cosas vagas, sino señales electromagnéticas y bioquímicas reales que transmiten mensajes a través de nuestra red de células cerebrales. Lo más importante es que un

pensamiento se transmite a través de un camino concreto, su recepción es cada vez más fácil aumentando la probabilidad, que ese pensamiento tenga un efecto satisfactorio y deseado. El pensamiento negativo produce negatividad, mientras que el pensamiento positivo mejora la salud, las perspectivas, la creatividad y muchas cosas más. Con los valores rige exactamente el mismo principio. “Si tus valores son contraproducentes para ti mismo y para la salud y el bienestar de los demás, aumentarás la probabilidad de que tu vida y la de los otros sea insatisfactoria” (p.55). Si tus valores son positivos serán buenos para ti y para los demás. La repetición de las acciones que rodean los valores del ser humano rápidamente se convierten en costumbres y esas costumbres son la base de gran parte del carácter y la expresión del ser humano.



El poder del pensamiento permite según Buzan (2008a), a los seres humanos recobrar el control de su propia vida y deshacerse de ideas falsas como que te persigue la mala suerte. El ser humano es el que crea su buena o mala suerte, lo que te permite responsabilizarte a ti mismo de tus acciones.

***“Quienquiera que interceda para el bien
forma parte del mismo;
y quienquiera que interceda para el mal
también lo comparte”***
Mahoma

El cerebro de los seres humanos es **sinérgico**, lo que significa que los procesos de pensamiento se expanden y multiplican de forma natural. “Por consiguiente, si llenas tu mente de valores buenos y positivos, éstos tenderán a multiplicarse internamente” (Buzan, 2008a, p. 56). Esta multiplicación interior se expresará en acciones que afectarán a las personas que te rodean. A medida que el cerebro se vuelva sinérgico se creará un efecto dominó que ampliará el bien personal y el de los demás

La **verdad y la honestidad** son estados naturales del cerebro afirma Buzan (2008a). “(...) los seres humanos somos honestos por naturaleza y que tendemos hacia la verdad” (p.56). El cerebro del ser humano es un mecanismo buscador de la verdad, porque necesitamos conocer la verdad para poder sobrevivir. “**Necesitamos** conocer la verdad sobre toda causa y efecto, necesitamos saber qué es lo que está pasando a nuestro alrededor, dentro y fuera del alcance inmediato de nuestros sentidos, **necesitamos** conocer la verdad” (p.57).



Cuando el ser humano busca la verdad, según Buzan (2008a), lo cual es la tendencia del cerebro natural, se está ayudando a sí mismo y a las demás personas a sobrevivir. “(...) cuando no eres honesto contigo mismo ni con los demás, estas reduciendo tus posibilidades de sobrevivencia” (p.58). Estás aumentando la probabilidad de que tú y los demás actúen basándose en información falsa, y por consiguiente, puedes cometer errores de conducta y acciones que pueden poner en

peligro tus propios intereses. Siempre responderás que la búsqueda de la verdad a largo plazo es la mejor opción de vida para el ser humano.

Ahora que estás consciente de la importancia de tus valores, tu propia fastuosidad y de la influencia del pensamiento, la sinergia, la verdad, la honestidad como manifestaciones del cerebro en la práctica de tus valores, vas a realizar un ejercicio espiritual donde tendrás que considerar una cantidad de valores y donde seleccionarás los que consideres que te guiarán durante el resto de tu vida (Buzan, 2008a):

1. **Elabora tu propio código de conducta.** Si tienes unos cuantos valores sólidos y una clara línea de conducta que no puedes violar, te será más fácil hacer frente a los problemas y las situaciones difíciles que te depara la vida.
2. **Valores espirituales.** De la siguiente relación de valores selecciona los 7 que consideres más importantes, para usar como guía de tu propia conducta y como principios en que se basará tú moral, ética y vida espiritual. La relación de valores es como sigue: verdad, honestidad, valor, simplicidad, compasión, cooperación, libertad, paz, amor, comprensión, caridad, responsabilidad, tolerancia, integridad, confianza, pureza, unidad, gratitud, humor, persistencia, paciencia, justicia, igualdad y armonía. Si se te ocurren algunos más agrégalos a la relación.



3. **Elabora un mapa mental con los valores seleccionados.** Utiliza como centro una imagen que identifique tu propio código de conducta y de ahí saca las ramas con cada uno de los 7 valores seleccionados y sigue ramificándolos.
4. **Vive tus valores.** Piensa como puedes poner en práctica cada uno de tus 7 valores principales. Realiza alguna actividad práctica que te demuestre que vives con ellos.
5. **Habla de tus valores.** Con tu familia, tus amigos y amistades para que adquieras un conocimiento más profundo de ti mismo.

*“Me doy cuenta de que la mayor parte de las miserias de la
humanidad se deben a falsas estimaciones sobre
el valor de las cosas”*

Benjamín Franklin

6. **Confía en ti mismo.** Cualquiera puede darte valores pero para que estos funciones tienes que asimilarlos y deben formar parte de ti, de tu comportamiento y de tu modo de vida.

“Piensa el bien, haz el bien, di la verdad”

Zoroastro

7. **Recuerda tus acciones importantes.** No importa qué tipo de acciones. Recordarlas, siempre tendrá un efecto sobre tu comportamiento basado en tus valores principales.
8. **Deshazte de todos tus bloqueos espirituales.** Revísate y observa si existe alguna situación que te está perturbando, por la que te sientes reprimido, alguna acción que has hecho en el pasado de la cual estás arrepentido. En tal caso, trata de corregirla, actuando con sinceridad.
9. **Elige modelos de rol.** Del pasado o del presente, de personas a las que consideres ejemplos ideales para encontrar la verdad y conseguir una conducta virtuosa, moral y ética. Siempre que te encuentres en un dilema utilízalas para encontrar la mejor solución.

Ahora, para cerrar este Capítulo III repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008a):

- La verdad y la honestidad serán los faros que guíen mi vida. Cada vez soy más honesto conmigo mismo y con los demás y me agrada que sea así.
- Soy un ser humano ético y moral. Utilizo mis principios para enaltecer mi propia vida y de la de quienes me rodean.
- Soy una persona de confianza. Mi palabra es mi deber.
- Soy una persona justa. Cada vez soy más justo en todas mis acciones.
- Soy una persona respetable y estoy dirigiendo mi conducta y mi vida hacia aquello que me ayudará a sentirme bien.

DONDE SE DEBEN SEMBRAR LOS VALORES

EN NUESTRO CORAZÓN

Los valores Morales y espirituales deben ser sembrados en el corazón de cada persona.

“Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas.”

Efesios 2:10 y Salmo 119 : 9 , 11 dicen :

“¿Con qué llenará el joven su camino?, Con guardar tu palabra. Con todo mi corazón te he buscado; No me dejes desviarme de tus mandamientos. En mi corazón he guardado tus dichos, para no pecar contra ti.”

CAPÍTULO IV

BUSCA UNA NUEVA VISIÓN Y PROPÓSITO DE VIDA

“La inteligencia espiritual pertenece a cada uno de nosotros; se encuentra en nuestros corazones y está en el corazón de cada religión, cultura y sistema moral. La vía de acceso a la inteligencia espiritual se da a través de las Leyes Universales”.

Dan Millman

En el sentido del **propósito de la vida** de los seres humanos y la visión según Buzán (2008a), se define como la habilidad para pensar o planificar el futuro con imaginación y sabiduría, incorporando una imagen mental de cómo puede ser y será ese futuro. Todo ser humano como visionario va a pensar en su propio futuro con imaginación, sabiduría y un poco de ayuda de algunos pensadores de todos los tiempos. “Tu visión de vida, tu plan o producto es la meta a la que aspiras y la “luz que guía” tu vida. Si tu meta es espiritual, tiene que ser personal y transpersonal” (p. 65).

“Cuando no hay visión, la gente perece”

Proverbio 29:18

Para Buzan (2008a), de nada vale aparentar felicidad, poseer mucho dinero y ser exitoso, si el ser humano no posee una visión y un propósito en la vida. Ese sentimiento de que debe haber algo en la vida además de la felicidad, el dinero y el éxito es lo que “(...) está conduciendo a un número de personas cada vez mayor a cuestionarse, evaluar y cambiar radicalmente sus vidas” (p.66). Eso quiere decir, que esas personas están desarrollando su inteligencia espiritual. Efectivamente, como afirma la psicóloga Vaughan (2012), las personas están empezando a darse cuenta, que además la auto-conciencia, implica ser conscientes de nuestra relación con lo trascendente, con cada uno de nosotros, con la tierra y todos los seres humanos que la habitan. Y “(...) cuanto más grande es la meta que te has propuesto en la vida, mayor será el impacto que causarás en quienes te rodean y en la historia” (p.66).

Ahora bien, antes de continuar hacia el encuentro con la fórmula de la visión espiritual de la mano con los planteamientos del maestro Buzan, vamos a profundizar algo más en el propósito y en el sentido de la vida. Primeramente, veamos cómo buscar un propósito y un sentido de vida a través de 4 videos.

<https://www.youtube.com/watch?v=ELMOsOuRvo>

<https://www.youtube.com/watch?v=jv-jK5BgmUM>

<https://www.youtube.com/watch?v=S9WeuRBTP24>

<https://www.youtube.com/watch?v=HX4gmhauGr0>

Los seres humanos siempre encontramos un propósito a la vida

El propósito, del latín *propositum*, es la intención o el ánimo de hacer o dejar de hacer algo. De manera más profunda, puede ser definido como el sentido que el ser humano otorga a su vida. Basado en las preguntas ¿quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿para qué estoy aquí? y ¿hacia dónde voy? Estas interrogantes no necesariamente responden al propósito de la vida del ser humano, sino que funcionan como el motor impulsor de la vida. Ya veníamos acotando, que la voluntad de ahondar en nuestras raíces, de buscar en nuestra esencia, de encontrar quiénes somos realmente y por qué motivo existimos, no sólo caracteriza a todos los seres humanos, sino que nos impulsa a cuestionarnos, evaluarnos y cambiar radicalmente nuestras vidas.



Buscar el propósito de nuestra existencia requiere de una gran voluntad, ya que se convierte en una gran decisión que repercutirá en nuestras vidas. Cuando se comprende que no se debe hacer daño de manera deliberada a un ser humano, se está en condiciones reales de no hacerlo. De igual modo, cuando se logra visualizar un futuro donde somos libres de conocer el mundo, de descubrirnos a nosotros mismos en cada paso que damos, entonces resulta imposible quedarse tranquilo, se sale a buscar el verdadero propósito de nuestra vida (Buzan, 2008a).

Todo ello, va precedido de cuál es nuestra verdad, en qué realmente creemos. Si creemos que no existe un propósito en nuestras vidas, que somos simplemente materia dentro de un ciclo eminentemente biológico o si realmente creemos, que existe un propósito en nuestras vidas que se orienta hacia una vida emocional, social, espiritual, llena de cosas nuevas en el campo familiar, científico, entre otros. Para Teijero (2015e), la sensibilidad con que cada ser humano trate estos asuntos define su propia personalidad. El ser humano

es por naturaleza propia eminentemente creador, sueña a diario con algo nuevo, novedoso e interesante. En mejorar su modo de vida, en ayudar a los demás, en preservar la naturaleza, en crecer espiritualmente y eso lo hace un ser humano eminentemente inteligente y espiritual.

Los seres humanos siempre buscamos un sentido de la vida

Ahora, intentemos buscar nuestro sentido de la vida. Podríamos preguntarnos según Buzan (2008a), ¿cuál es el sentido de la vida?, ¿quiénes somos?, ¿por qué estamos aquí?, ¿para qué estamos aquí?, ¿cuál es el origen de la vida?, ¿cuál es la naturaleza de la vida?, ¿cuál es la naturaleza de la realidad?, ¿cuál es el propósito de la vida?, ¿cuál es el significado de la vida?, ¿qué es lo significativo y valioso en la vida?, ¿cuál es el valor de la vida?, ¿cuál es la razón para vivir?, ¿para qué estamos viviendo?. Dar respuestas a estas preguntas podría ayudarnos a encontrar un sentido a nuestras vidas.

Sin embargo, no podemos olvidar que nuestras vidas transcurren en un mundo donde impera la prisa, la emoción, el ímpetu, el estrés, acompañado del continuo deseo de hacerlo y obtenerlo todo de inmediato. Hemos perdido el concepto de esperar. Por ello, encontrar la visión real de nuestras vidas requiere de mayor profundidad de análisis, de determinar hacia dónde realmente queremos orientar nuestro destino, requiere que nos sumerjamos en un mundo donde lo espiritual prevalezca dentro de nuestra inteligencia.



Buscar un sentido a la vida también encontró eco en la filosofía antigua griega a través de Platón y Aristóteles. Platón, fue uno de los primeros y más influyentes filósofos, especialmente representando la corriente idealista, que creyó en un sentido común de la vida. En su Teoría de las Formas, lo común no existe físicamente, como los objetos, sino como formas celestiales. Para el Platonismo, el sentido de la vida se halla en la consecución

de una forma superior de conocimiento, la cuál es la idea del bien, de la cuál todo lo bueno y lo justo obtiene utilidad y valor. Aristóteles, aprendiz de Platón, fue otro filósofo influyente que argumentaba, que el conocimiento ético no es conocimiento certero (como la metafísica y la epistemología), sino que es un conocimiento general. Argumentaba Aristóteles, que como el conocimiento ético no es una disciplina teórica, una persona lo debe estudiar y ponerlo en práctica para que se convierta en bueno, permitiendo que la persona se convirtiera en virtuosa. Afirmaba, que no era meramente el estudio de lo que es la virtud, sino que la persona habría de ser virtuosa desarrollando actividades honestas. Advirtiendo, que la virtuosidad se atribuye a:

“Todas las artes, todas las indagaciones metódicas del espíritu, lo mismo que todos nuestros actos y todas nuestras determinaciones morales, tienen al parecer siempre por mirar algún bien que deseamos conseguir; y por esta razón ha sido exactamente definido el bien, cuando se ha dicho, que es el objeto de todas nuestras aspiraciones”.

Moral a Nicómaco. Libro primero. I

Los seres humanos buscamos constantemente un sentido a la vida. Por ello, para hacer realidad nuestros potenciales e ideales, deseamos ser libres; crear, perseguir y vivir nuestros sueños; definir nuestros propios objetivos de vida; mostrar interés para representar algo; marcar la diferencia entre algo nuevo y algo vivido; expandir los potenciales en la vida, que nos permiten convertirnos en la persona que deseamos ser, en la mejor versión de uno mismo; buscar la felicidad y la prosperidad en cada acto que realizamos; ser una persona real y auténtica; ser capaz de poner todo de uno mismo en sus sentimientos, en sus obras, en sus creencias; crear, seguir y someterse siempre a nuestro propio destino; así como, vivir una vida floreciente, llena de alegría y de espiritualidad.

Para buscar la sabiduría y el conocimiento, debemos divulgar nuestra percepción del mundo; saber encontrar la verdadera pista, seguirla y caminar siempre hacia la salida; aprender, profundizar y consolidar tantas cosas como sea posible; buscar la sabiduría, el conocimiento y entrenar la mente, mientras evitamos el sufrimiento causado por la ignorancia y la búsqueda de la felicidad; enfrentar nuestros miedos y aceptar las lecciones que la vida nos ofrece; hallar un sentido y un propósito a la vida; así como,

encontrar una razón para vivir y para resolver el desequilibrio de la mente, mediante la comprensión de la naturaleza de la realidad.

"Cada vida que tocas te volverá a tocar"

Anónimo

Para buscar un sentido a la vida los seres humanos buscamos hacer lo bueno, hacer cosas buenas para con nosotros mismos y para con los demás y para ello hacemos del mundo el mejor lugar donde encontrarnos, hacer lo mejor para dejar una marca significativa y beneficiar a los demás. Entregar más de lo que recibimos, terminar con el sufrimiento, crear y luchar por la igualdad, enfrentar la opresión, distribuir la riqueza, ser generoso, contribuir en el bienestar y el espíritu de los demás. Ayudar a otros y ayudarnos mutuamente, ser creativo e innovador, saber perdonar, aceptar y perdonar los defectos humanos, ser emocionalmente sincero, ser responsable, ser honorable y buscar siempre la paz. Para alcanzar la sabiduría espiritual, queremos siempre alcanzar el Cielo y estar en el corazón del Divino; tener un alma pura y experimentar a Dios; comprender el misterio de Dios, conocer a Dios; conocerse a uno mismo; conocer a otros y conocer el testamento del Cielo; alcanzar la unión con Dios; así como, llegar a ser la totalidad que ya somos.

Para amar, sentir y disfrutar la vida, los seres humanos, amamos al prójimo como a nosotros mismos. Amar y tratar a los demás como querrías que te amaran y te trataran a ti; amar a quienes tienen un valor importante en tu vida; acaparar, dar curso y aprovechar cada sensación agradable que uno tenga; buscar la belleza en toda sus formas y dimensiones; divertirse y disfrutar la vida; buscar el placer; evitar el dolor y a la vez ser compasivo con uno mismo y con los demás; dejarse llevar, conmovirse y actuar positivamente con amor y compasión, ante el dolor de los demás; amar al prójimo lo mejor posible; amar algo más grande, bueno y más allá de uno mismo, algo que no podemos crear o tener, el poder de crear; algo intangible y hecho sagrado por nuestra propia creencia en ella, amar a Dios y a todas sus creaciones; así como comer y beber en familia, con los amigos de manera alegre y gratificada; para así, ser eminentemente felices durante toda la vida.

“Para los que quieren, vigilan, o quieren amarse contra el poder. Mientras hay quienes juegan con el poder y lo pierden todo por un error fatídico, otros van demasiado lejos o se quedan cortos. Entretanto, hay quienes se mueven de manera adecuada y consiguen hacerse con el poder con una destreza casi sobre humana”.

Robert Greene

El poder se puede definir como la facultad, habilidad, capacidad o autorización para llevar a cabo una determinada acción. El poder implica también poseer mayor fortaleza corporal e intelectual en relación a otro individuo y superarlo en una lucha física o en una discusión. Para Greene (1999), “El poder es un juego social. Para aprender a jugar y jugar bien, hay que estudiar y entender a la gente” (p.24). Para Korda (2000), “Toda la vida no es sino un juego para alcanzar el poder. El objetivo del juego es bastante sencillo; saber que quieres y alcanzarlo (p.15). Para Teijero (2015e), en la búsqueda de un sentido a la vida para tener poder y utilizarlo, para satisfacer tu objetivos en la vida y ser cada día mejor se debe, luchar por el poder y aspirar a gobernar el mundo. Conocer, amar, transformar, cuidar y llegar a dominar la naturaleza. Cuidar la Tierra, luchar por mantener las cosas buenas en su sitio y cambiar aquellas que no funcionen bien, así como obtener tu absoluta, libertad y preservarla como uno de los bienes más preciados que tenemos los seres humanos.



La fórmula de la visión espiritual

Cuando refinas tu visión de la vida, aparecerá inmediatamente un nuevo propósito que afectará tu conducta, acciones y cambiará tu visión diaria, dando a tu vida un nuevo rumbo que atraerá a personas, ideas y formas nuevas de energía. La fórmula para crear un propósito de vida eficaz se compone de tres elementos (Buzan, 2008a):

1. Ha de tener una visión personal, lo que quiere decir que tendrás que decir Yo.
2. Te ha de comprometer con la acción, por lo que no puedes decir, deseo, espero o puedo.
3. Ha de ser positiva.

Un ejemplo de cómo proponerse dichas metas lo decía Isaac Newton: “**Estoy buscando la verdad**”.

Ahora que estás consciente de la importancia de tener un propósito y una visión de vida. Además, que valoras la importancia que al refinar esa visión de vida, aparecerá inmediatamente un nuevo propósito, que afectará tu conducta, acciones y cambiará tu visión diaria. Dando a tu vida un nuevo rumbo que atraerá a personas, ideas y formas nuevas de energía, vas a realizar un ejercicio espiritual que te ayudará a buscar tu meta, tu visión y tu propósito en la vida (Buzan, 2008a):

1. **Decide la meta de tu vida.** Tu visión no será decisiva e irrevocable, pero si es importante comenzar a trazar una meta que te beneficiará a ti y a los demás. Una vez definida tu visión y propósito y te hayas comprometidos con ellos, escríbelos y repítelos en silencio al menos 5 veces al día.
2. **Haz tuya tu misión.** Recuerda que es sólo tuya, qué es un regalo que el universo te ha dado, que te proporcionará una energía increíble y que te beneficiará durante toda la vida. Reflexiona sobre el siguiente poema:

*“No importa cuán estrecha sea la verja,
los castigos que haya escrito,
yo soy el amo de mi destino,
soy el capitán de mi alma”.*

William Henley

3. **Ayuda a los demás.** Hazlo con una actitud positiva que te permita ayudarlos a desarrollar la misma conciencia espiritual, que tú estás adquiriendo, ayúdalos a buscar su visión de la vida.
4. **Asume tus responsabilidades.**

“La responsabilidad es el precio de la grandeza”

Wisnton Churchill

Responsabilidad # 1. Has que el mundo sea un lugar mejor. En tu visión incorpora la decisión, que tu paso por la vida, esté marcado por acontecimientos y acciones tanto grandes como pequeñas, que le aporten al mundo cosas buenas gracias a ti y tu visión de vida.

Responsabilidad #2. Cuídate a ti mismo por tu propio bien. Recuerda que para realizar tu misión debes estar en plena forma. Vigila tu dieta; tu alimentación; no dejes de hacer ejercicios diariamente; para así, darle a tu corazón energía cardiovascular y dotar de fuerza tus músculos.

5. **Inspírate con los demás.** Cada vez que tengas la oportunidad lee o habla sobre grandes figuras de la historia, especialmente las espirituales. Descubre sus visiones y cómo lograron hacerla realidad. Tómalos como modelos de vida y trata de aplicar sus enseñanzas.
6. **Analiza tu diálogo interno.** Se refiere a esas pequeñas conversaciones que tienen lugar constantemente en tu cabeza. A veces son negativas, sobre todo en situaciones de aprendizaje. Recuerda que tu visión de vida debe ser siempre positiva al igual que tu diálogo interno. Lo negativo acaba con el éxito, lo positivo apoyará el crecimiento de tu espíritu e incrementará tu éxito.
7. **Ponte al frente de tu misión manteniendo afirmaciones de apoyo.** Busca continuamente, utilizando diferentes medios, afirmaciones que apoyen y refuercen tu misión. Aprende de las lecciones que te brinden los grandes personajes que estudies.
8. **Recuérdate que tu vida es un Don.** Precioso, vívela y disfrútala plenamente.

“Ningún hombre sin una visión realizará jamás una gran Esperanza o emprenderá una gran empresa”.

Woodrow Wilson

Recuerda, que tu cerebro ha sido creado para aprender, aprovecha toda oportunidad en todo lo que hace y realiza el **Poder de tu Inteligencia Espiritual**, incorporando en tus actividades diarias todo lo que has aprendido.

Ahora, para cerrar este Capítulo IV repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008):

- Cuando termine mi vida habré dejado todo un rastro de acciones positivas sobre la Tierra.
- Mi inteligencia espiritual mejora cada día de muchas formas posibles.
- Soy una persona positiva que transmito energía positiva a los demás.
- Soy responsable de mi bienestar y del de los demás. Esto lo acepto con entusiasmo y activamente.
- Mi vida es el mayor de mis dones. Lo utilizo para contribuir en el planeta que me ha dado la vida.

CAPÍTULO V
COMPRÉNDETE A TI MISMO PARA PODER COMPRENDER
A LOS DEMÁS

“La inteligencia espiritual es primordial; la que nos permite afrontar y resolver problemas de significados y valores, ver nuestra vida en un contexto más amplio y significativo y al mismo tiempo determinar qué acción o camino es más valioso para nuestra vida. Está en todo nuestro Ser, como una totalidad trabajando de manera armónica con la inteligencia racional y la emocional”

Danah Zohar e Ian Marshall

Los seres humanos somos esencialmente espirituales nos dicen Zohar y Marshall (2001), porque sentimos la necesidad de preguntarnos cuestiones fundamentales» o sustanciales como: ¿por qué nací?, ¿cuál es el significado de mi vida?, ¿por qué debo seguir adelante cuando me siento cansado, deprimido o frustrado?, ¿qué hace que todo esto valga la pena? Es la que nos empuja y define un deseo específicamente humano de hallar sentido y valor a lo que hacemos y experimentamos. “Deseamos ver nuestras vidas en un contexto más amplio y significativo, se trate de una familia, la comunidad, un club de fútbol, el trabajo de nuestra vida, nuestro marco religioso o el mismo universo” (p.20). Deseamos algo a que podamos aspirar, algo que nos lleve más allá de nosotros mismos y del presente, algo que nos proporcione valor a nosotros mismos y a lo que hacemos. Algunos antropólogos y neurobiólogos entienden que este deseo de significado y el valor evolutivo, que confiere es lo que hizo bajar a los hombres de los árboles hace dos millones de años. “La necesidad de que las cosas tuvieran sentido, dicen, dio paso a la imaginación simbólica, a la evolución del lenguaje y al extraordinario crecimiento del cerebro humano” (p.20). Veamos a continuación dos videos que nos ilustran el tema a tratar.

<https://www.youtube.com/watch?v=-PJtpE4pfY>

<https://www.youtube.com/watch?v=W6c3drb3C8E>



Los seres humanos sentimos compasión por los demás. Buzan (2008a), afirma que la compasión es expresar comprensión e interés por los demás en pensamiento y acción “Es llegar a los demás con espíritu de amor y de respeto. Una persona espiritualmente inteligente y compasiva estará comprometida con los demás y se responsabilizará de ayudarles” (p.75). La primera persona con la que has de ser compasiva es contigo mismo y responsabilizarte en todo lo que puedes ser.

“La razón primordial para unir las energías dualistas de nuestras relaciones es aprender a honrarnos mutuamente. Gran parte del modo en que respondemos a los retos internos viene determinado por cómo nos respondemos a nosotros mismos. además de todas las relaciones que tenemos con las personas, también hemos de crear una relación sana y buena con nosotros mismos”

Carolyn Myss



Ahora bien, antes de continuar hacia el encuentro con los beneficios que aporta la compasión a los seres humanos de la mano con los planteamientos del maestro Buzan, vamos a analizar cómo conocernos, comprendernos, comprender a los demás y ser capaces

de tratarnos cada vez mejor al igual que a nuestro prójimo, a los animales y a las cosas que forman parte de nuestro mundo.

“Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”.

Alejandro Magno

Primero, concóctete a ti mismo a través del autoconocimiento

A través del autoconocimiento aprendemos a desenvolvemos con eficacia en la vida y a saber afrontar nuestro día a día de manera óptima. Saber cómo somos, qué sentimos o qué metas queremos alcanzar son capacidades, que se asocian a nuestra propia forma de vida. Conocernos a nosotros mismos es entender quiénes somos, saber identificar nuestras emociones y actuar en consecuencia con ellas. Esto nos permite comprender a los demás y comunicarnos con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Incluye la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales y para asumir diversos roles dentro de grupos. Habilidades que nos permiten regular nuestro comportamiento, resolver problemas de modo eficaz y tomar decisiones.



Por su parte, para Teijero (2015f), el autoconocimiento es conocimiento de uno mismo, es aprender a identificar nuestras capacidades, pero también nuestras limitaciones. Esto nos ayuda a planificar metas de manera realista para evitar frustraciones futuras. Las personas dotadas de inteligencia emocional o intrapersonal saben dominar sus emociones y

adecuarlas a las circunstancias. Para potenciar tu inteligencia intrapersonal debes aprender a controlar tus emociones. Sin embargo, controlar no significa no sentir, sino saber cómo actuar ante esa emoción o sentimiento. También puedes aprender a identificar las emociones negativas para transformarlas en positivas. Cuando te sientes molesto, analiza el motivo que te hace estar así e intenta reconducirlo. Una forma es reírte de alguna cosa insignificante, así transformarás lo negativo en positivo. Además, puedes intentar viajar por tu interior, aceptarte a ti mismo y te conocerás mejor. Este es el principio del autoconocimiento. Puedes hacer una lista de tus virtudes y otra de tus defectos. Pídele a alguien cercano que haga lo mismo para conocer qué imagen tienen de ti. Compara ambas listas e intenta mejorar aquello que no te guste.



Ahora, comprende a los demás

No hay manera de que puedas hacer cambiar a las personas difíciles para que, de pronto, sean agradables y receptivas. Ese cambio sólo se produce cuando las personas interesadas lo desean y trabajan para conseguirlo. De modo que, si usted no puede cambiarlas, lo único que puede hacer es cambiar su forma de reaccionar frente a ellas. Por ello, en vez de molestarse aprenda a comunicarse y transmítale buenas reacciones para que ellas intenten hacer lo mismo. Toda comunicación se basa en la reacción y en la respuesta a esa reacción. Recuerda que para Riveiro (1997a), la vida es como un eco, si a usted no lo gusta lo que recibe de los demás, preste atención a lo que usted mismo emite.



La comunicación según Riveiro (1997a), es la más básica y vital de todas las necesidades después de la supervivencia física. La comunicación interpersonal ha servido a lo largo de la historia, para que los seres humanos se entiendan, conversen consigo mismo y cooperen. Sin embargo, esto no basta para una buena comunicación. “Para que el conocimiento no permanezca en el fondo del océano de la mente, lo que realmente importa es la capacidad de transmitir nuestros mensajes, nuestros pensamientos y sentimientos” (p.11).



La comunicación no sólo se establece con palabras, realmente ellas representan sólo el 7 por ciento de la capacidad que tienen las personas en influir en los demás. Para comunicarse correctamente se necesita, antes de pronunciar cualquier palabra, formar una estructura de pensamientos que dé más poder a la comunicación. Se requiere del tono de voz y el lenguaje corporal (Riveiro, (1997a).

La voz humana consiste en un sonido emitido por una persona mediante el uso de las cuerdas vocales, lo cual le permite cantar, reír, llorar, gritar, entre otras. Para ello, los pulmones deben producir un flujo de aire adecuado para que las cuerdas vocales vibren. Las cuerdas vocales son una estructura vibradora, que realizan un ajuste fino de tono y timbre. De igual forma, los articuladores (tracto vocal) consisten en lengua, paladar, labios, entre otras que articulan y filtran el sonido. Las cuerdas vocales, en combinación con los articuladores, son capaces de producir grandes rangos de sonidos. El tono de la voz se puede modular para mostrar emociones tales como, la molestia, la sorpresa y la alegría. Todos ellos constituyen factores importantes para lograr una buena comunicación.



Una verdadera comunicación se logra cuando utilizamos la palabra, un adecuado tono de voz y el lenguaje corporal que se ajusta a lo que queremos transmitir. Para Riveiro (1997a), cualquier persona puede ser un buen comunicador. El buen comunicador entra en sintonía con la otra persona, establece una comunicación plena y crea una conexión perfecta, al extremo que no se da cuenta del tiempo que transcurre. Además, el buen comunicador es capaz de respirar al mismo tiempo que la otra persona, logrando una simetría corporal que se comporta como un espejo. “La comunicación es como una danza. Cuando las dos personas adoptan la misma postura, comienzan a pensar de la misma forma, y la sintonía es absoluta” (p.67).

En síntesis, si usted cambia sus propias reacciones, tanto internas como externas, logrará que las personas más difíciles reaccionen de forma diferente. Gritar no es una buena forma de manejar situaciones ni siquiera con la familia. Recuerde que cada uno reacciona de una forma diferente con las personas problemáticas, porque todos partimos de un punto de vista distintos. No hay dos personas que se vean a sí mismas de la misma manera, una puede estar calmada y serena, otra demasiado segura de sí misma, mientras que otra puede

padecer de baja autoestima. Usted puede determinar cuando una persona posee buena o mala autoestima. Según Riveiro (1997b), una persona con buena autoestima es ambiciosa sin ser codiciosa, poderosa sin ser opresora, auto afirmativa sin ser agresiva e inteligente sin ser pedante.



Es fácil sentirse herido, desvalorizado y desmoralizado por las palabras y las acciones de los demás; de hecho, eso es lo que pretenden y lo que les otorgan poder a estas acciones. Sin embargo, si usted permite que lo hieran está dejando que le ganen y eso no es bueno ni para usted ni para la persona que lo ataca. La forma de superar las dificultades que van surgiendo es ser más inteligente, que esas personas e influir en sus respuestas, lo cual se puede hacer sin que la otra persona ni siquiera se percate de ello.

10 formas de tratarse a uno mismo que nos harán sentirnos mejor.

Nos fijamos mucho en cómo nos tratan los demás o inclusive en cómo nosotros los tratamos a ellos, pero poco nos encaminamos en mejorar la manera que nos tratamos a nosotros mismos. Si cada persona mejorara la manera como se trata, nos trataríamos mejor entre todos, pues ya sabemos lo que merecemos, nos lo damos, lo recibimos y lo damos a los demás (Teijero, 2015f). Cuevas (2014), recomienda 10 formas para tratarse uno mismo que nos harían sentirnos mejor e incluso hacer sentir mejor a los demás, estas formas son:

1. **Deja de exigirte tanto.** Ten paciencia, los seres humanos evolucionan de forma paulatina. Se trata de un proceso que no ocurre de un día para otro.

2. **Hazte tu propia prioridad.** Deja de cargarte de responsabilidades que no te tocan. Hazte tu prioridad y haz lo que necesitas hacer por ti mismo primero. Luego podrás compartir ese amor que traes dentro con otros.
3. **Háblate bonito.** La manera como te hablas es crucial para mejorar tu autoestima y satisfacción personal, si te hablas con groserías, te insultas, te regañas y te reprimes, los demás harán lo mismo contigo y terminarás sintiéndote mal.



4. **Cuídate de no pasarte en las cosas que haces.** No sobrepases tus horas de trabajo, la comida, el alcohol o la diversión, todo exceso genera un desequilibrio interior y el desequilibrio no es bueno para tu salud mental y emocional.
5. **Espera lo mejor de ti.** Si tu desconfías de ti mismo, crees que no eres capaz, que siempre estarás en una situación que no puedes vencer, porque te has demostrado mil veces que no puedes y abandonas tu propio realidad, entonces, te estarás generando esa misma realidad que no quieres tener. Ten fe en ti, confía en que sí puedes y empíezate a generar esa nueva realidad. Espera siempre lo mejor de ti y terminarás convirtiéndote en quien realmente quieres ser.
6. **Ten detalles contigo mismo.** Nadie mejor que tú sabes lo que te gusta. Quizás en vez de estar tan abrumando siempre debes regalarte un detalle, que implique descansar, unas buenas vacaciones en la playa o un recorrido por los lugares más hermoso de tu país o algún país extranjero. Ten detalles contigo como los tendrías

con tu pareja o familiares cercanos y entonces, te convertirás en la persona que más amas tu propia vida y la de los demás.



7. **Abandona la guerra interior.** No te sigas reclamando y culpando a ti mismo. No hables de más, piensa, medita lo que vas a decir, aprende a perdonarte y a sentir compasión por ti mismo. Trata de comprender por qué actúas como lo haces, déjate llevar con empatía a algún lugar donde te sientas en paz contigo, pero siempre en paz, nunca desde la lucha.
8. **Olvídate de la prisa.** La prisa nos pone en un estado de alerta y activación de nuestro sistema nervioso, provocando que un tiempo después estés agotado y estresado. Olvídate de la prisa y organiza tu tiempo, aprende a tenerte paciencia.
9. **Ama tu cuerpo.** La manera que tratas tu cuerpo es un distintivo perfecto de que tanto te quieres. Si pasas todo el tiempo criticando tu cuerpo, significa que aún te falta por aprender a amarte a ti mismo tal y como eres. Sea como sea tu cuerpo, acéptalo, busca y encuentra su propia belleza y perfección.
10. **Acepta tus sentimientos.** Siéntete un verdadero ser humano. Deja de maldecirte, llorar y sentir enojo. Ahora, aprecia como tu cuerpo lo asimila y reacciona, canalízalo y descubre la nueva información que el universo presenta para ti.

Ahora, Buzan nos confirma los beneficios de la compasión

Para Buzan (2008a), una persona compasiva es aquella que se identifica con el dolor de los demás, actúa entre los pobres, los enfermos, las personas que sufren de la indigencia. Aquellas personas que realizan trabajo social voluntario para ayudar a las

personas que más lo necesitan, los que no tienen hogar, los que sufren de alguna enfermedad incurable. Esos que actúan a favor de los más necesitados.



Ahora que ya conoces la naturaleza de la compasión para con los demás puedes realizar el siguiente ejercicio espiritual (Buzan, 2008a):

1. **Muestra compasión.** Al llevarte bien con tus semejantes y sentir compasión por ellos. En toda interacción que tengas con otro ser humano trata de ofrecer una sonrisa para que ambos se sientan realizados.
2. **Ejercicio para ser único.** Reúnete con algunos amigos y ofréceles un juego donde cada uno debe colocar en el centro de un corazón la palabra comprensión, para que del corazón irradian 10 ramas orgánicas curvas parecidas a las ramas de un árbol. En las 10 ramas centrales escriban las 10 primeras palabras que se le ocurra a cada cual cuando piensen en la palabra comprensión. Cuando hayan terminado las palabras compara tus resultados con los de otras personas participantes en el juego. Verifica si alguna de las palabras que colocaste coincide con: escuchar, tolerancia, empatía, atención, simpatía, sinceridad, entre otras. Esto te permitirá comprobar que eres un individuo maravillosamente único.
3. **Ten compasión por tus hermanos humanos.** Valora en todas las situaciones por qué las personas actúan de la manera que lo hacen. Trata de ponerte siempre en el lugar de la otra persona. Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti, esto te ayudará a comprender el punto de vista de las otras personas y dar muestras de comprensión y compasión por ellas.



4. **Actúa desinteresadamente.** No tengas expectativas respecto a la respuesta que vas a recibir cuando das aprecio o eres comprensivo con otra persona. Da sin pensar en tu propio beneficio. Mantente abierto a la reacción de la otra persona, de lo contrario puedes sufrir un importante desengaño.
5. **Promueve la amabilidad entre las personas que conoces.** Únete a personas que estén practicando una cadena de favores en bien de los más necesitados.
6. **Coopera con otros.** La compasión se corresponde con una actitud de cooperación. Cooperar con las personas que te rodean. Extiende tu mano para ayudar a quien puedas y trabaja en metas comunes con personas afines.
7. **Respetar a tus hermanos humanos.** No supongas cosas sobre las personas, simplemente pídeles que te cuenten los aspectos más significativos de sus vidas, descubre sus metas y creencias Ayúdalos a lograrlas. No juzgues, sino descubre admira, respeta y disfruta.
8. **Descubre tu lado oscuro.** Piensa en una persona de tu vida que te resulte especialmente molesta. Piensa que puede ser el reflejo del lado oscuro de tu vida y aprende de la experiencia. Recuerda, errar es de humano, perdonar es divino.
9. **Juega a la imaginación.** Imagina que personas allegadas a ti contra las que luchas o amas no están separadas, sino forman parte de ti. Observa como esto puede cambiar tu percepción, sentimientos y acciones tanto en una como en las otras. Este juego es

particularmente interesante en tu relación amor-odio, alumno-profesor, jefe-trabajador, entre otras.

10. **Confía en tus hermanos humanos.** Es mucho más bonito e interesante confiar en tus semejantes que no hacerlo. Existe un viejo proverbio que dice: siempre hay tiempo para desconfiar.

Para cerrar este Capítulo V repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008a):

- Cada día soy más compasivo y comprensivo conmigo mismo y me centro en el desarrollo de mi inteligencia espiritual.
- Como cada día soy capaz de comprender más a los demás, tengo más capacidad para perdonar y ser tolerante.
- Mi profundización en la comprensión del milagro y la complejidad de los demás, le permite a mi mente ser más flexible y estar más abierta.
- Siempre me estoy esforzando por tratar a los demás como me gustaría que me trataran a mí.

“Si un día tienes que elegir entre el mundo y el amor, Recuerda: Si eliges el mundo quedarás sin amor, pero si eliges el amor, con él conquistarás al mundo”

Albert Einstein



CAPÍTULO VI

UTILIZA LA RISA Y EL HUMOR PARA DARLE SENTIDO A LA VIDA

“La inteligencia espiritual es exclusivamente humana. Mientras animales y computadoras muestran evidencias de inteligencia emocional e intelectual, la inteligencia espiritual es de exclusividad humana. Sin embargo, la inteligencia emocional está arraigada en nuestro cuerpo biofísico, depende de nuestros instintos, sentimientos, hormonas, etc., su objetivo es dar una respuesta emocional aceptable a una situación particular”.

Ramón Gallegos

El sentido del humor afirma Buzan (2008a), es una de las principales cualidades de la inteligencia espiritual. Se destacan entre sus beneficios la reducción del estrés, mejora general de la salud, así como, la posibilidad de cultivar más y mejores amistades. Conduce a una vida más feliz, alegre y duradera. Te permite ver las cosas desde adentro. Es una forma estupenda de disminuir tensiones y unir a las personas de diferentes clases. “Proporciona un vehículo común para la humanidad” (p.105).

El humor para Teijero (2015g), alude al misterio que rodea el acto gracioso, el efectismo buscado y la reacción espontánea. Pero sobre todo, a la inconsciencia que siempre deja expresarse a través de la risa. Quizás el arte más elevado de todos los seres humanos sea reírse plenamente de sí mismo. Es casi un bálsamo perenne que protege de cualquier angustia externa. Pero, antes de comenzar el discurso veamos los siguientes videos.

<https://www.youtube.com/watch?v=CnXbXaGF5dg>

<https://www.youtube.com/watch?v=lGHIjWd0xLc>

<https://www.youtube.com/watch?v=rfk52ThQwJA>

https://www.youtube.com/watch?v=ohD-3C-xW_o



El humor ejerce un gran poder sobre el sexo. Durante años, afirma Buzan (2008a), nos han hecho creer que nuestros cuerpos y sus partes, especialmente los ojos, los pechos, las nalgas y muslos, así como los genitales son los principales atractivos sexuales. Sin embargo, encuestas realizadas sobre el atributo sexual, que más atrae a las personas el humor ocupa el primer lugar, ya que la risa abre la mente y los sentidos, que constituyen requisitos previos idóneos para hacer el amor.

Dosis diarias de humor visual y verbal se encuentran a diario entre los temas más populares que las personas leen a diario en el mundo entero. Si estas historias dejaran de publicarse pudieran perderse cientos de miles de lectores (Buzan, 2008a). “Cuando sonríes o ríes, tu cerebro instruye a tu cuerpo a liberar hormonas saludables. Las historietas cómicas son como nuestras dosis diarias de humor, tan eficaces y saludables como hacer ejercicio todos los días” (p.108).

“Ríe y el mundo reirá contigo”
Elia Wheesier Wilcox

La risa es una respuesta biológica producida por el organismo ante determinados estímulos. Según Tejero (2015g), estudios recientes sustentan que la risa es un sonido instintivo, contagioso, estereotipado y de control involuntario, que generalmente se produce cuando las personas están acompañadas. En los seres humanos la risa se inicia, en promedio, hacia los cuatro meses de edad y según estudios recientes constituye una forma de comunicación innata heredada e íntimamente relacionada con el lenguaje. Sin embargo, la risa también puede ser considerada como la invocación a la satisfacción, que se siente después que un luchador triunfa sobre su adversario.

Por otra parte, en todas las manifestaciones de humor existe un gesto de agresión, incluso en los casos más inofensivos. Un lactante se ríe, no como manifestación de agradecimiento, sino porque consiguió lo que deseaba. Algunos estudios recientes aluden a que el origen biológico de la risa humana, pudo estar en una expresión compartida de alivio después de pasar el peligro; el desánimo que sentimos detrás de reírnos puede ayudar a inhibir la respuesta agresiva, convirtiendo la risa en un signo de conducta que indica confianza en las personas (Tejero, 2015g).



En el argot popular, la risa se considera una respuesta a momentos o situaciones de humor, como expresión externa de diversión, y relacionada con la alegría y la felicidad, Otros estudios sostienen según Teijero (2015g), que está motivada por un estímulo cómico poco cotidiano. Suele aparecer de forma más o menos simulada como complemento emocional de los mensajes verbales emitidos por las personas, así como en situaciones de estrés o en conductas de tipo lúdico como las cosquillas. Algunas teorías médicas atribuyen a la risa efectos beneficiosos para la salud y el bienestar debido a que libera endorfinas.

La risa ayuda a curar la depresión, el estrés y la angustia. Nos ayuda a sentirnos mejor y más confortables. Limpia y ventila los pulmones. Algunos científicos afirman que mejora la oxigenación del cerebro y del cuerpo en general. Regulariza el pulso cardíaco. Ayuda a trabajar al aparato digestivo y regula el intestino. Relaja los músculos tensos. Disminuye la producción de hormonas que causan el estrés. Disminuye la presión arterial de la sangre. Ayuda a quemar calorías, ya que cuando nos reímos movemos unos 400 músculos de nuestro cuerpo aproximadamente (Teijero, 2015g).

Reír 100 veces es equivalente a hacer 10 minutos de ejercicio aeróbico o hacer 15 minutos de bicicleta (Teijero, 2015g). Al reír se segregan endorfinas, unas drogas naturales que provocan euforia y efectos tranquilizantes y analgésicos. Se fortalecen los lazos afectivos. Se genera una mayor respuesta del sistema inmunológico ante la enfermedad. Sirve para descargar tensiones, potencia la creatividad y la imaginación. Incrementa la autoestima y la confianza en uno mismo. Es una fórmula eficaz para eliminar pensamientos y emociones negativos. Alivia el insomnio ya que producir una sana fatiga que el sueño repara con facilidad.



Reírse, según Buzan (2008a), es la vía hacia una vida más feliz, saludable y larga. Estudios demuestran que la riza puede ayudar a evitar enfermedades del corazón. Las personas que se ríen a menudo y fuerte, que generalmente aprecian el lado divertido de las cosas, especialmente ante situaciones difíciles, tienen menos posibilidades de padecer ataques del corazón que las personas más serias que poco sonríen.

Si quieres determinar tu propia puntuación riza-salud contesta de manera sincera las siguientes preguntas. Asigna a tu respuesta una escala entre 1 y 5 puntos, mientras más baja sea la puntuación más riesgos tienes de padecer enfermedades cardíacas (Buzan, 2008a).

1. Si estás viendo un programa de televisión junto a tus amigos que sólo a ti te resulta divertido. ¿Cómo reaccionarías?
 - a. Llegaría a la conclusión de que no lo he entendido.
 - b. Sonreiría para mí sin que se reflejara en mis labios.
 - c. Sonreiría visiblemente.
 - d. Me reiría en alta voz.
 - e. Me reiría a pierna suelta.
2. Un amigo te despierta con una llamada nocturna para decirte que está en la ciudad y que te llama para saludarte. Tu amigo está de broma y de muy buen humor y no para contar chistes. ¿Cómo reaccionarías?
 - a. No me haría ninguna gracia.
 - b. Me haría gracia pero no me reiría.
 - c. Podría reírme con algo divertido que me dijera mi amigo.
 - d. Podría reírme y responder con algo ingenioso.
 - e. Me reiría largo y tendido con mi amigo.
3. Has salido a comer con unos amigos y un camarero te tira una bebida con hielo por encima. ¿Cómo reaccionarías?
 - a. No me haría ninguna gracia.
 - b. Me haría gracia pero no lo demostraría.
 - c. Sonreiría.
 - d. Me reiría.
 - e. Me reiría a carcajadas.

4. La misma situación anterior, pero la bebida helada la derraman encima de uno de tus amigos. ¿Cómo reaccionarías?
 - a. No me haría gracia.
 - b. Me haría gracia pero no lo demostraría.
 - c. Sonreiría.
 - d. Me reiría.
 - e. Me reiría a carcajadas.

Ahora con el siguiente ejercicio mental aprenderás a aligerar tu actitud mental y tu energía espiritual. Saldrás espiritualmente renovado y con un mayor sentido del humor (Buzan, 2008a).

1. **Cultiva amistades divertidas.** Consigue amigos que te hagan reír y que sean divertidos.
2. **Ve al cine y al teatro.** Ve películas y obras de teatro, de humor que te hagan reír.
3. **Sonríe y el mundo sonreirá contigo.** Capta la mirada de las personas que circulan por la calle y sonríeles.
4. **Aprende de los prisioneros de guerra.** Aún en las situaciones más difíciles, horribles y desesperanzadoras, trata de mantener el espíritu elevado. Esto aliviará tu sufrimiento y aumentará tus posibilidades de superar la situación.
5. **Conviértete en el doctor risa.** Utiliza tus cualidades de compasión, comprensión y caridad, para ayudar a los demás a mantener la salud y hacerles sonreír.
6. **Adquiere libros para hacer reír.** Éstos proporcionan maravillosos intermedios lúdicos durante el día y la noche.
7. **Hazte la vida más fácil.** Sonríe, es una vía fácil para alargar la vida y hacerla más placentera.
8. **Qué caras pones.** Sonríele a un bebé y él te sonreirá. Si le pones mala cara te responderá de la mis forma. Esto también funciona con los niños y las personas adultas.
9. **Has ejercicio con la risa.** Cuando rías examina lo que sucede con tu cuerpo,
10. **Has algo divertido.** Aprende danza, a patinar, has algo que te resulte diferente, divertido y fascinante.



Para cerrar este Capítulo VI repite en silencio, en voz alta, cantando escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008a):

- Soy una persona cada vez más feliz y sonrío siempre que tengo una oportunidad.
- Aprendo a ver el aspecto divertido de las cosas y comunico esta buena noticia a mi familia y amigos.
- Suelo estar siempre alegre y procuro aligerar de carga mi vida y la de los demás.
- Espero un futuro positivo para mí y para el mundo.
- A mi espíritu le encantan las sorpresas y los resultados inesperados. Estas cosas dibujan una sonrisa en mi rostro y una risa en mi corazón.
- Me gusta estar en compañía de personas buenas, alegres y compartir la risa con mis amigos.



CAPÍTULO VII

MANEJA EL RITUAL SOBRE TU CUERPO, EL CEREBRO Y LA VIDA

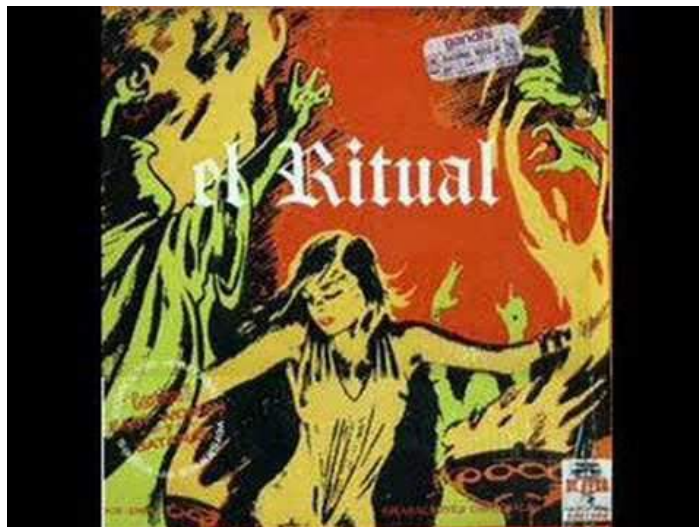
“La inteligencia espiritual es la forma como cultivamos las cualidades vitales de la energía, el entusiasmo, el coraje y la determinación, así como la protección y el desarrollo del alma”.

Tony Buzan

Un ritual son una serie de acciones realizadas por una persona con un carácter eminentemente simbólico. Responden a la palabra latina ritus que significa costumbre o forma de hacer algo. Están basados en alguna creencia, ya sea una religión, una ideología política, un acto deportivo, tradiciones, recuerdos o la memoria histórica de una comunidad, entre otras. Se realizan por diversas razones, tales como la adoración de un dios, un festejo nacional, la muerte de un miembro de una comunidad, entre otras. Sin embargo, es necesario diferenciar entre un ritual y una acción cotidiana, que se repite desde hace mucho tiempo, como por ejemplo al levantarse en la mañana y abrir las ventanas de la habitación. Los rituales son un conjunto de acciones que están relacionados a creencias, por lo tanto, son acciones especiales, diferentes a las ordinarias, aun cuando se puedan practicar a diario. Responden a una necesidad como por ejemplo la de realizar o reforzar alguna creencia, en el caso de los rituales religiosos. Ahora, veamos a través de 2 videos el ritual para invocar al fantasma del espejo y posteriormente ¿Cómo son los rituales asiáticos?

<https://www.youtube.com/watch?v=MrCICNOf1Jk>

<https://www.youtube.com/watch?v=qgPxOfwAc3g>



Los rituales según Buzan (2008a), suelen tener una forma, están limitados por el tiempo y el espacio, se desarrollan en un lugar especial o entorno sagrado y constituyen un gesto simbólico o una ceremonia. Suelen realizarse con un orden determinado que a menudo se transmite de generación en generación. Son privados, individuales y personales. Pueden ocurrir una vez o pueden ser tradiciones comunes que se transmiten a través del tiempo. Todos participamos en rituales, si has ido alguna vez a una boda, has participado en una fiesta nacional o has mandado una postal por fin de año, has experimentado directamente el poder del ritual. Los rituales nos conectan con el pasado y con algo superior a nosotros, nos conectan con nosotros mismos y con los demás.

Los ritos de paso y de iniciación según Buzan (2008a), son probablemente los rituales públicos con que más están familiarizadas las personas. Graduaciones, inauguración de casas, restaurantes, empresas, colegios, entre otras, marcan momentos importantes de nuestras vidas. Nos ayudan a centrarnos y afianzarnos, en fin, nos proporciona un sentimiento de pertenecer a una comunidad más grande.

**“Algunos celebran el Día del Señor
yendo a la iglesia,
yo lo hago quedándome en casa,
con un chambergo como corista
y árboles frutales como cápsula”**
Emily Dickinson

Uno de los rituales más comunes según Teijero (2015h), es la celebración del día domingo como día de descanso de la semana, tradición que proviene de la Biblia. Ese descanso dominical semanal, donde dejamos a un lado el trabajo, nos permite relajarnos y reforzar la salud mental y física. Tradicionalmente, el domingo es el día en que la familia se reúne para pasar un rato agradable, nos reunimos con amigos para conversar sobre proyectos personales, paseamos por el parque con nuestra compañera o simplemente asistimos a misa.



En los rituales asiáticos según Buzan (2008b), se entrega la tarjeta de visita boca arriba, con las letras de cara a la persona que se le está entregando y se le entrega con ambas manos. Simultáneamente se recibe la tarjeta de la otra persona. Los asiáticos exponen como razones que al entregar la tarjeta con ambas manos implica, que una persona está frente a la otra y relativamente cerca, por lo que se establece un contacto y cierta intimidad. Colocarla de forma que se pueda leer es un sencillo acto de consideración. Intercambiar tarjetas simultáneamente confirma la igualdad de la relación desde el principio y el respeto mutuo.

Al recibir la tarjeta pasas un momento leyéndola atentamente y examinando su calidad, haces algunos comentarios sobre sus aspectos positivos del contenido y calidad. Esto significa que estás recibiendo el ofrecimiento de la otra persona con interés y mente abierta, indicándole que es muy importante para ti. Comentar la tarjeta representa que has entendido su contenido y que es importante para ti. Asimilar lo positivo de su contenido afirma que estás interesado en una relación productiva, positiva y de cooperación (Buzan, 2008b).



Generalmente no guardas la tarjeta de inmediato sino que la colocas en un lugar visible durante el tiempo que permaneces en el sitio. Si la guardas de inmediato estás dando una señal de falta de respeto y desinterés, significando además que ya has terminado con la identidad de la persona. Mantenerla a la vista es un hecho de consideración hacia la persona y su identidad personal como un factor importante en el entorno en que te desarrollas. Además tener la tarjeta a la vista te facilita la referencia de la persona, teniendo la oportunidad de recordar su nombre y con qué lo asocias (Buzan, 2008b).

Por el contrario al sistema asiático según Buzan (2008b), en el sistema occidental la tarjeta se entrega con una mano y ni siquiera se mira o comenta, sino que se guarda de manera inmediata sin prestar mayor atención en ese momento.



En la actualidad se siguen realizando múltiples rituales. En especial, cabe destacar los rituales relacionados a los ámbitos políticos y deportivos. Las ceremonias realizadas en los inicios de cursos escolares, los conciertos, la apertura de las Olimpiadas o los desfiles son ejemplos de rituales actuales. En todos ellos se hace referencia a un conjunto de creencias. Los rituales no son prácticas antiguas, no son propios del ámbito religioso, sino que se extienden a otros rubros, denominándolos rituales seculares, donde destacan los rituales de grandes colectividades, como los festejos nacionales.

Para Buzan (2008a), escapar de la muchedumbre, encontrar la paz espiritual y la revitalización y encontrar tu santuario se logra a través del ritual. El ritual puede considerarse el lugar al que acudes a calentarte, descansar y regenerarte. Por su propia naturaleza te ofrece orden, estabilidad, seguridad, y certeza en tu vida. Hace que tu mente y espíritu se sientan seguros. En el espacio que ocupa el ritual se te hace más fácil involucrarte en tus pensamientos y acciones que te ayudan a entrar más plenamente en tu ser espiritual.



Los rituales crean buenos hábitos en el cerebro y fortalecen contra las adversidades de la vida, por ello deben ser incorporados a la vida cotidiana de las personas. Deben planificarse en agenda desde principio de año y cumplirse a cabalidad. Los rituales ayudan a mejorar la inteligencia espiritual y proporcionan más consuelo en los momentos necesarios. A continuación algunos ejercicios que te ayudarán a establecer tus propios rituales que te auxiliarán durante el día (Buzan, 2008a):

1. **Haz un mapa mental.** De todas las áreas de tu vida en las que podrías utilizar un ritual para enlazarlas tanto emocional como espiritualmente. Esto te va a permitir expandir tu vida y hacerla más flexible y satisfactoria.
2. **Haz el ritual de dar las gracias en las comidas.** Esto permitirá que tu cuerpo digiera mejor la comida, disfrutes de una vida más sana y feliz.
3. **Practica el ritual del amanecer.** Utilízalo para preparar tu espíritu para el día que tienes por delante, Empieza el día con música relajante o con cinco minutos de relajación o estiramientos suaves, para relajar tu cuerpo y espíritu, esto te ayudará a realizar bien las tareas.
4. **Realiza el ritual del encuentro o del saludo.** Saluda a las personas esto te ayudará a crear un punto positivo sobre un encuentro feliz y te permitirá reforzar tu espiritualidad inteligente.
5. **Ejecuta el ritual de despedida.** Tu cerebro al igual que recuerda las primeras cosas que haces en el día, también recuerda las últimas. Por ello es importante que tus despedidas sean positivas ya que serás recordado por ellas.

6. **El ritual del final del día.** Al final del día la mente se encuentra en un estado particularmente receptivo, por ello debe llenarse de buenos pensamientos e imágenes que te ayuden al crecimiento espiritual.
7. **El ritual del servicio perfecto.** Todo lo que haces por ti y por los demás, hazlo lo mejor que puedas, esto te ayudará a que te resulte más agradable lo que haces, te sientas más feliz y tu espíritu esté más elevado.
8. **Marca tus rituales.** Hazlo de manera simbólica mediante el encendido de una velita o una varita de incienso. Esto te ayudará a separar tu ritual de las actividades que realizas durante el día, limpiará tu pensamiento y te ayudará a concentrarte.
9. **Crea un espacio ritual.** Créalo en cualquier parte, en la casa, en el trabajo. Coloca fotos de familiares queridos para mirarlos en momentos de estrés, de petición de algún deseo o de ayuda. Esto te afianzará en un estado más expansivo.
10. **El ritual de meditar o descansar.** Practica una meditación breve o ritual de descanso cada día. Esto te ayudará a mantener tu salud física y bienestar espiritual.

Ahora, para cerrar esta Capítulo VII repite en silencio, en voz alta, cantando escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008a):

- Dedico un tiempo a pensar en los momentos importantes de mi vida y a celebrarlos.
- Realizo diariamente rituales personales que me ayudan a centrarme.
- Utilizo siempre el ritual para acercarme a la realidad de mis sueños.
- Me comprometo con mi visión. Cada día refuerzo mi resolución mediante el ritual para cumplirla.



CAPÍTULO VIII
LIBERA LA ANSIEDAD, LA DISTRACCIÓN Y LA AFLICCIÓN
A TRAVÉS DE LA PAZ

*“Si hay rectitud en el corazón, habrá belleza en el carácter.
Si hay belleza en el carácter, habrá armonía en el hogar.
Si hay armonía en el hogar habrá orden en la nación.
Si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo”.*

Confucio

La paz, del latín pax en sentido positivo, es un estado a nivel social o personal, en el cual se encuentran en equilibrio y estabilidad las partes de una unidad. Sin embargo, definida en sentido negativo, es la ausencia de inquietud, violencia o guerra. La paz para Buzan (2008a), es el estado de quietud o calma donde el ser humano está libre de ansiedad, distracciones y aflicción. Es un estado que puede existir en una persona, en una casa, en un vecindario, un país y en el mundo. “La sorprendente verdad es cuantas más personas haya que estén en paz consigo mismas, mayor probabilidad existe de que todas las comunidades, de todos los tamaños, incluida la comunidad mundial, también disfruten de paz” (p.151). Sin embargo, antes de hablar de la paz para liberar la ansiedad, la distracción y la afiliación comencemos con un primer video: vivir en paz, en armonía y con esperanzas, un video que transmite belleza, esperanza y felicidad. Posteriormente, veremos otro video donde Los Bellos y Sabios Ángeles de las Galaxias nos enseñan cómo vivir en Armonía Paz y Amor.

<https://www.youtube.com/watch?v=q1NWV1vf93c>

<https://www.youtube.com/watch?v=vyimFVoSj8Q>



En el plano colectivo según Teijero (2015i), la paz es un estado interior positivo en el ser humano que es deseado tanto para uno mismo como para los demás, hasta el punto de convertirse en un propósito o meta en la vida. También está en el origen etimológico de los saludos: shalom en hebreo y salam en árabe que significan paz o que la paz esté contigo o con vosotros. La palabra paz también se emplea como despedida, lo que significa ve en paz o id en paz. El saludo de paz o beso de la paz es una parte de la misa en que los asistentes se dan la paz.

En derecho internacional, el estado de paz es aquel en el que los conflictos internacionales se resuelven de forma no violenta. Particularmente se denomina paz al convenio o tratado de paz que pone fin a la guerra. Puede hablarse de una paz social como consenso: el entendimiento tácito para el mantenimiento de unas buenas relaciones, mutuamente beneficiosas, entre los individuos y a distintos niveles, el consenso entre distintos grupos, clases o estamentos sociales dentro de una sociedad.



“La paz no es producto de crear un entorno tranquilo sino de entregarse internamente a cualquier circunstancia”

Hubert van Zeller

Para gozar de una paz interior según Buzan (2008a), y crear ese estado de quietud o calma donde el ser humano está libre de ansiedad, distracciones y aflicción, es necesario aprender a disminuir las distracciones en tu vida, minimizar la ansiedad y eliminar el estrés. “Esto facilitará que tu cuerpo, mente y alma vivan un entorno interno de paz y serenidad. Sólo desde ese estado de paz interior puedes aportar paz al mundo” (p.152).

Paz y meditación

La meditación para Buzan (2008a), constituye un período de tiempo dedicado a enfocar la mente con fines espirituales o como un método de relajación. Son usuales en

meditación utilizar las frases: mente en blanco, oración, centrarse en problemas específicos para conseguir soluciones, realizar meditaciones autoprogramadas, comunión con la naturaleza, descanso y relajación. Al entender la importancia que proporciona para tu cuerpo y espíritu el silencio y el descanso, comprenderás el valor de las técnicas de meditación. Estas técnicas constituyen herramientas contra el estrés, despejan todo el caos mental, te aportan una nueva sensación de serenidad y paz.



Es importante observar, según Buzan (2008a), que todos los grandes líderes han practicado y practican la meditación como una forma de conseguir salud física, mental y espiritual. Constituye un método para obtener sabiduría y alcanzar la iluminación. Así por ejemplo, Moisés fue conocido por ser un pensador profundo que pasaba largos períodos de introspección, mientras cuidaba del rebaño de ovejas de su suegro en las montañas. Miles de años después, Mahavira exploró un camino espiritual en el que probó muchos tipos de meditación. El Buda sentado en meditación, es una de las imágenes más difundidas del budismo. Buda, significa el despierto y fue a través de la iluminación que llegó al despertar supremo de todas las cosas.

De igual forma, Confucio sigue siendo venerado por los chinos como el primer maestro. De niño se le conocía como el Hijo de la Naturaleza, ya que pasaba mucho tiempo reflexionando y en contemplación. En sus enseñanzas siempre insistió que la meditación era parte esencial para el autodesarrollo. Jesús, antes de empezar a meditar pasó 40 días y 40 noches en la soledad del desierto en compañía de animales salvajes, meditando y preparándose, mental y espiritualmente para su misión. El profeta Mahoma fundó uno de los movimientos espirituales que más rápidamente ha crecido en el mundo: el Islán, que significa paz. La meditación y la oración fueron tan importantes para Mahoma que forman parte de los cinco primeros fundamentos del Islam (Buzan, 2008a).

Para conseguir la paz es necesario seguir algunos pasos prácticos: (Buzan, 2008a).

1. **Descanso y relajación.** Según muchos estudios, hacer descansos o siestas durante media hora en el día, funciona mucho mejor y más rápido que ingerir cafeína, para aumentar el estado de alerta y reducir el cansancio y el estrés. En trabajadores de las naciones industriales y postindustriales se determinó que la meditación, el descanso o hacer siesta aumentaban la productividad, la creatividad y la capacidad para resolver problemas en el 92,5 por ciento de los trabajadores. Igualmente, otro estudio realizado con soldados americanos arrojó, que los soldados que tenían 30 minutos para descansar y realizar pausas para relajarse, eran mucho más aptos para tomar decisiones importantes en sus labores militares.
2. **Realizar técnicas de meditación.** Existen muchos tipos de meditación; meditación de pie, en movimiento, sentado, meditación trascendental, meditación con canto, entre otras. Algunas se concentran en la laguna de la mente, otras en desarrollar un estado alterado de conciencia parecido al trance. Otras como las meditaciones en movimiento como el Tai Chi y el Chi Kung, conllevan a ejercitar el cuerpo y la mente a la vez. La meditación cristiana y la judía se centran en cantar o reflexionar sobre textos sagrados específicos. Sin embargo, el punto de partida de casi todos los tipos de meditación es la respiración. Algunas personas prefieren sentarse tranquilamente en algún lugar tranquilo, cerrar los ojos y concentrarse en respirar lentamente, inhalar y exhalar. Otras eligen contar las respiraciones hasta 10 y luego a la inversa hasta 1. De esta manera pueden observar si su mente se ha dispersado. Si observan dispersión, vuelven al 1 sin sentirse culpables de haberse distraído.



A continuación algunos ejercicios que te ayudarán a comprender el poder de la meditación para alcanzar la paz y la convivencia social (Buzan, 2008a):

1. **Descubre el poder y la energía en silencio y meditación.** Hazlo en familia o con algunos amigos. Puedes hacerlo en cualquier parte y no necesitas de ningún equipo especial.
2. **Difunde la paz a tu alrededor.** Reúnete con otras personas y proyecta tu paz al mundo exterior. Comprométete con otras personas a difundir tu paz donde quieras que vayas.
3. **Una forma de comenzar el día con paz.** Comienza el día con calma, con más paz y control sobre ti mismo y tus sentimientos. Al despertar revisa tus sueños, observa cómo te sientes en ese momento, cuál es tu estado de ánimo y cómo puedes utilizarlo para pasar un día agradable. Elabora un ritual matinal de estiramientos y sonidos agradables, esto te ayudará a fortalecer tu cuerpo y tu espíritu durante las actividades que realices durante el día.
4. **Desconéctalo todo.** Desarrolla un minuto de silencio a la misma hora todos los días. Comienza con unos pocos minutos y aumenta el tiempo día tras día. Esto te ayudará a tener paz contigo mismo.
5. **Controla el tráfico.** Encuentra un momento en el día donde puedas hacer una pausa. Posteriormente continúa con lo que estabas haciendo. Trata de que las personas que están cerca de ti hagan lo mismo. Esto te ayudará a cambiar la atmosfera y la energía de tu entorno y te hará que tu día sea más feliz y en paz.



6. **Convierte tu hogar en un santuario.** Convierte tu hogar en un centro de paz y creatividad. Diseña una zona de tu hogar donde no exista televisión, radio, música, entre otros, sólo paz y tranquilidad espiritual. Tu hogar se convertirá en un refugio

de paz, donde sólo estarás tú, tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Esto te conducirá a una felicidad plena llena de paz.

7. **Prueba diferentes tipos de meditación.** Dedicar tiempo a probar diferentes opciones de meditación hasta que encuentres la más apropiada para tu persona. Esto te ayudará a encontrar la forma más adecuada para encontrarte con tu propia paz.
8. **Aprende de los grandes maestros espirituales.** Busca las expresiones más populares de los grandes maestros espirituales y hazlas tuyas. Concéntrate en sus expresiones, analízalas y aplícalas en tu vida cotidiana.
9. **Medita bailando.** En tu hogar escucha música bonita, tranquila y suave. Deja que tu cuerpo se deje llevar por el sonido de la música, para que puedas centrarte en algún aspecto concreto de tu vida.
10. **Dedicar tiempo a los animales y la naturaleza.** Muchos animales viven mucho tiempo de manera alerta y relajada. Pasa tiempo y comunícate con ellos, aprende de ellos. Si tienes problemas que trastornan tu paz, camina por el campo, ten contacto con los animales, esto te ayudará a resolverlo.

Para cerrar este Capítulo VIII repite en silencio, en voz alta, cantando escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008a):

- Elijo la paz para mí y para todos los seres vivos.
- Cada vez disfruto de más tranquilidad, estoy más centrado y en paz.
- Estoy incorporando los rituales de meditación en mi vida diaria.
- Cada vez siento más paz y tengo más paciencia, dejo que los frutos de mis acciones maduren con el tiempo.
- Me curo a mí mismo, vuelvo suavemente al equilibrio y la estabilidad, nutro mi paz interior.
- Permanezco estable en medio de la complejidad y me siento seguro en momentos de angustia.
- Hoy invito a mi cuerpo, mente y espíritu a un nivel de conciencia superior.
- Con gran calma observo el fluir de mi mente, luego le doy la bienvenida al silencio.
- Me siento cada vez más en contacto con el Cosmos, con su grandeza, su magnificencia y belleza.

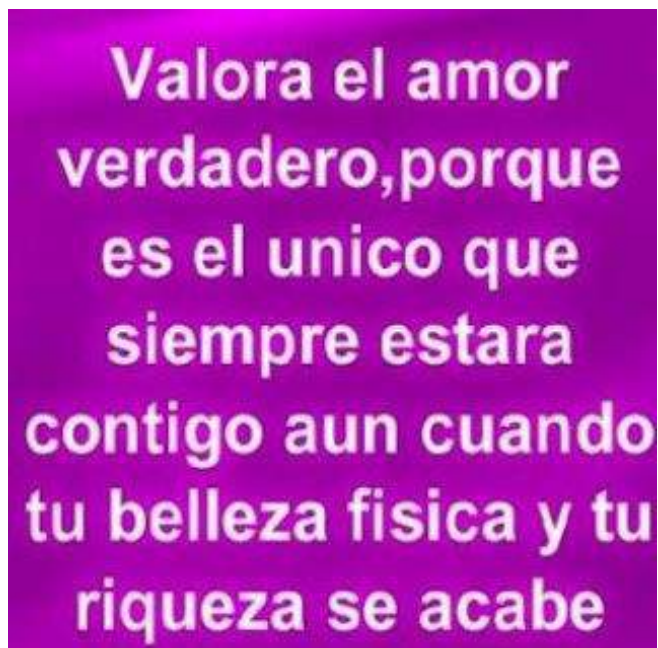
CAPÍTULO IX

RECURRE AL AMOR PARA FORTALECER TU ESPÍRITU

“El amor es paciente y afable; no es celoso, engañoso ni orgulloso, el amor no tiene malos modales, egoísmo o irritabilidad; el amor no lleva la cuenta de las equivocaciones; el amor no se complace en el mal; sino con la verdad el amor nunca se rinde y su fe, esperanza y paciencia nunca se dan por vencidas”.

San Pablo, Corintios I

Bienvenidos al último Capítulo de esta obra, *“Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias”*. Terminaras este Capítulo convencido de estar abierto, comprender, sentir y estar inspirado para desarrollar el poder del amor, que llevas dentro, en tu propio beneficio, el de tu familia, tus amigos y toda la humanidad. No olvides nunca esta frase:



Valora el amor
verdadero, porque
es el unico que
siempre estara
contigo aun cuando
tu belleza fisica y tu
riqueza se acabe

Pero primero, antes de comenzar este último discurso veamos el video: oración para fortalecer el amor de pareja.

<https://www.youtube.com/watch?v=x7WrDuPoGUK>

El amor como concepto universal según Teijero (2015j), es relativo a la afinidad entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista (artístico, científico, filosófico y religioso). En Occidente, se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, resultante y productor de una serie de

actitudes, emociones y experiencias. En el contexto filosófico, el amor es una virtud que representa todo el afecto, la bondad y la compasión del ser humano. También puede describirse como acciones dirigidas hacia otras personas, animales o cosas basadas en la compasión y el afecto.

El amor para Buzan (2008a), se define como un sentimiento de afecto e interés profundo y grande. Las personas que aman sienten un placer intenso por cuidar y contemplar lo que aman. Tiene el poder de cuidar, consolar, dar fuerzas, conquistar, inspirar y dar vida. La falta de amor puede provocar ansiedad, depresión, sufrimiento, desesperación, desaliento, enfermedad y en caso extremo hasta la muerte.



***“Lleva el amor a donde quiera que vayas: primero a tu propia casa.
Da amor a tus hijos, a tu esposa o esposo a tu vecino...
No permitas que nadie acuda a ti sin marcharse mejor y más feliz que llegó”.***
Madre Teresa

En español, la palabra amor abarca una gran cantidad de sentimientos diferentes, desde el deseo pasional y de intimidad del amor romántico, hasta la proximidad emocional asexual del amor familiar y el amor platónico, hasta la profunda devoción o unidad del amor religioso. En este último terreno, trasciende del sentimiento y pasa a considerarse la manifestación de un estado del alma o de la mente, identificada en algunas religiones con Dios mismo o con la fuerza que mantiene unido el universo (Teijero, 2015j). Para Buzan (2008a), los orígenes de la palabra amor, se encuentran en la palabra del inglés antiguo de origen alemán que significa querido, agradable y que suena muy parecido a la palabra vida. Por lo que podemos afirmar que la vida es amor y el amor es vida.

“El amor es la única fuerza capaz de transformar a un enemigo en un amigo”
Martin Luther King

Las emociones asociadas al amor pueden ser extremadamente poderosas, llegando con frecuencia a ser irresistibles. El amor en sus diversas formas actúa como un importante facilitador de las relaciones intrapersonales o emocionales y debido a su importancia psicológica central, es uno de los temas más frecuentes en las artes creativas (cine, literatura, música). Desde el punto de vista de la ciencia, lo que conocemos como amor parece ser un estado que ha evolucionado del primitivo instinto de supervivencia, que mantenía a los seres humanos unidos, heroicos ante las amenazas y facilitaba la continuación de la especie mediante la reproducción.

La diversidad de usos y significados y la complejidad de los sentimientos que abarca el amor para Teijero (2015j), hacen que sea difícil de definir de un modo consistente y profundo, aunque básicamente, el amor es interpretado de dos formas: primero, bajo una concepción altruista, basada en la compasión y la colaboración, y segundo de manera egoísta y espiritual, basada en el interés individual y la rivalidad. El egoísmo suele estar relacionado con el cuerpo y el mundo material y el altruismo con el alma y el mundo espiritual. Ambos son, según la ciencia actual, expresiones de procesos cerebrales cuya evolución proporcionan al ser humano la idea de algo parecido al alma, que probablemente apareció hace entre un millón y varios cientos de miles de años.



A menudo, continua expresando el Dr. Teijero sucede que individuos, grupos humanos o empresas, disfrazan su comportamiento egoísta de altruismo, es lo que conocemos como hipocresía y encontramos numerosos ejemplos de dicho comportamiento

en la publicidad. Recíprocamente, también puede ocurrir que, en un ambiente egoísta, un comportamiento altruista se disfrace de egoísmo. El amor no es simplemente que alguien te guste mucho más que los demás, sino un sentimiento diferente (Teijero, 2015j),

Por ejemplo, dice Buzan (2008a), que cuando alguien te gusta respondes afirmativamente a frases como "es la clase de persona que me gustaría ser", mientras que cuando amas a alguien te identificas más con frases como "si no volviera a ver a esta persona me sentiría muy infeliz", o "creo que puedo confiarle a esta persona prácticamente todo", lo cual indicaría un gran nivel de intimidad emocional con alguien. Por tanto, en el amor se da un fuerte sentimiento de apego hacia la persona amada y un alto grado de intimidad emocional. Cuando se utilizan cuestionarios de este tipo, tanto hombres como mujeres responden de formas muy parecidas, lo cual indica que ambos sexos viven el amor de manera similar.



*“El amor nunca complace a sí mismo ni se preocupa de sí,
pero por otro lado lo niega todo y construye un cielo
en la desesperación del infierno”.*

William Blake

Amor apasionado

Se caracteriza según Teijero (2015j), por la existencia de deseo sexual, emociones intensas y una gran preocupación por la persona amada. Es un tipo de amor que surge de una manera rápida e intensa, aunque su intensidad se va desvaneciendo con el tiempo.

Algunas relaciones terminan cuando esta pasión inicial desaparece, mientras que en otras el amor apasionado se convierte en ese otro tipo de amor, donde el deseo es menos intenso pero predominan sentimientos de dependencia mutua, confianza y afecto. El amor apasionado se caracteriza por ser estable, duradero y que se va volviendo más profundo con el tiempo. Sus ingredientes básicos son: la **intimidad**, como ese sentimiento de conexión, unión y cercanía emocional con alguien, que te hace confiar plenamente en la persona, contarle cualquier cosa acerca de ti y de tu vida y dejar que te vea tal y como eres; la **pasión**, referida al deseo sexual y atracción física que sienten el uno por el otro; así como, el **compromiso**, que hace referencia al deseo de amar a esa persona a través del tiempo y permanecer a su lado.

Sin embargo, estos tres componentes no siempre se dan juntos. Al principio de una relación, cuando las dos personas todavía no se conocen, es probable que no exista más que un componente; **la pasión**. Ambos pueden sentirse tremendamente enamorados, pero aún no ha habido tiempo para que se desarrolle una verdadera intimidad, ni se conocen lo suficiente como para saber si desean establecer un compromiso. Aunque este amor apasionado puede ser muy intenso, no es el que mejor predice el futuro de la relación. Por ejemplo, una pareja que decide casarse demasiado pronto, en base solo a una intensa pasión, puede acabar en un desastre cuando la pasión se debilita y descubren que no hay nada más entre ellos (Teijero, 2015j).



Ahora bien, continua expresando el Dr. Teijero, conforme pasa el tiempo, puede ir desarrollándose uno de los componentes más importantes del amor; **la intimidad**. Este sentimiento surge más lentamente, conforme se van conociendo y van confiando cada vez

más el uno en el otro. De este modo surge una mezcla de intimidad y pasión que recibe el nombre de **amor romántico**. La siguiente se conoce como **amor consumado** y se produce cuando aparece también el tercer componente del amor; **el compromiso**, que empuja a ambos miembros de la pareja a permanecer unidos a lo largo del tiempo, a planear un futuro juntos, a considerarse una familia y desear compartir sus vidas (Teijero, 2015j) .



Finaliza el discurso sobre el amor apasionado el Dr. Teijero, expresando, que generalmente, con el tiempo, la pasión que predominaba al inicio de la relación se va debilitando poco a poco, hasta el punto que puede llegar a desaparecer, de manera que la pareja necesita esforzarse y actuar, utilizando su imaginación y creatividad si desea mantener viva esa pasión, pues si no lo hacen la tendencia natural es la de ir apagándose poco a poco. Cuando esto sucede y la pasión se desvanece puede surgir un tipo de amor diferente, en el que existen solo dos de los componentes básicos; **la intimidad y el compromiso**. No obstante, éste puede ser también un amor lo bastante intenso y gratificante como para mantener unida a una pareja a lo largo del tiempo (Teijero, 2015j).

Amor y miedo

El amor según el Teijero (2015j), es el antídoto de ese otro estado que se encuentra detrás de casi todas las emociones negativas que experimentan las personas que es el miedo. El amor es comportamiento nutritivo, es ese comportamiento de los seres humanos según Albrecht (2007), que provoca que los demás se sientan valorados, capaces, queridos, respetados y apreciados. Por su parte, los comportamientos tóxicos son propios de persona que sienten miedo, que hacen que los demás se sientan devaluados, inadecuados, furiosos, frustrados o culpables. Las personas de elevada inteligencia social se vuelven magnéticas para los demás. Las personas de baja inteligencia social, las que muestran un comportamiento eminentemente tóxico hacia las demás, actúan como antimagnéticas.

De nutritivo a tóxico



El miedo según Buzan (2008a), es el resultado de un sentimiento de separación de los demás del resto de la vida, mientras que el amor es el resultado de ser conscientes de nuestra conexión. “Si nos acostumbramos a usar el poder del amor para conquistar el miedo, daremos un paso de gigante hacia una mayor Inteligencia Espiritual” (p.167). Nuestra tendencia natural es intentar distanciarnos del miedo y conseguir tanto amor como nos sea posible. Esta reacción se basa en nuestros temores básicos por la supervivencia. Existe la práctica de en vez de intentar recibir amor, enviárselo a los demás y en lugar de alejarse del miedo, intentar recibir la carga de miedo que pudieran sentir otras personas.

Cuando meditas, al recibir y enviar, en la inhalación visualizas el miedo y el sufrimiento de las otras personas y luego exhalas tu propio amor, júbilo y satisfacción. Transformas la energía negativa en positiva y la irradas hacia otro. Es una práctica que te permite potenciar tu habilidad para generar amor incondicional y verte a ti mismo reflejado en los demás. Cambias tus relaciones con los demás y con el mundo.

Cuando amas o estás enamorado según Buzan (2008a), todo tu cuerpo y sistema sensorial se abre y permite que entre mucha más información del universo. Al tener la mente abierta inmediatamente entras en un estado en el cual aumenta lo que aprendes, tu memoria, concentración, enfoque y capacidad de respuesta se incrementan y te revelan todo tu potencial y poder. El verdadero poder reside en el poder del amor. Ese amor que puede mover montañas y puede hacer que personas normales y corrientes realicen hazañas extraordinarias nunca pensadas.

***“El amor sólo da de sí y nada recibe sino de sí mismo.
El amor no posee y no se deja poseer.
Porque el amor se basta a sí mismo”***

Kahlil Gibran

Ahora es el momento de ejercitar el poder espiritual que brinda tu amor por ti mismo, por los seres queridos y por todas las personas que habitan en el planeta tierra, por la naturaleza, por los animales, en fin por todo el universo. Realiza con amor el siguiente ejercicio espiritual (Buzan, 2008a).

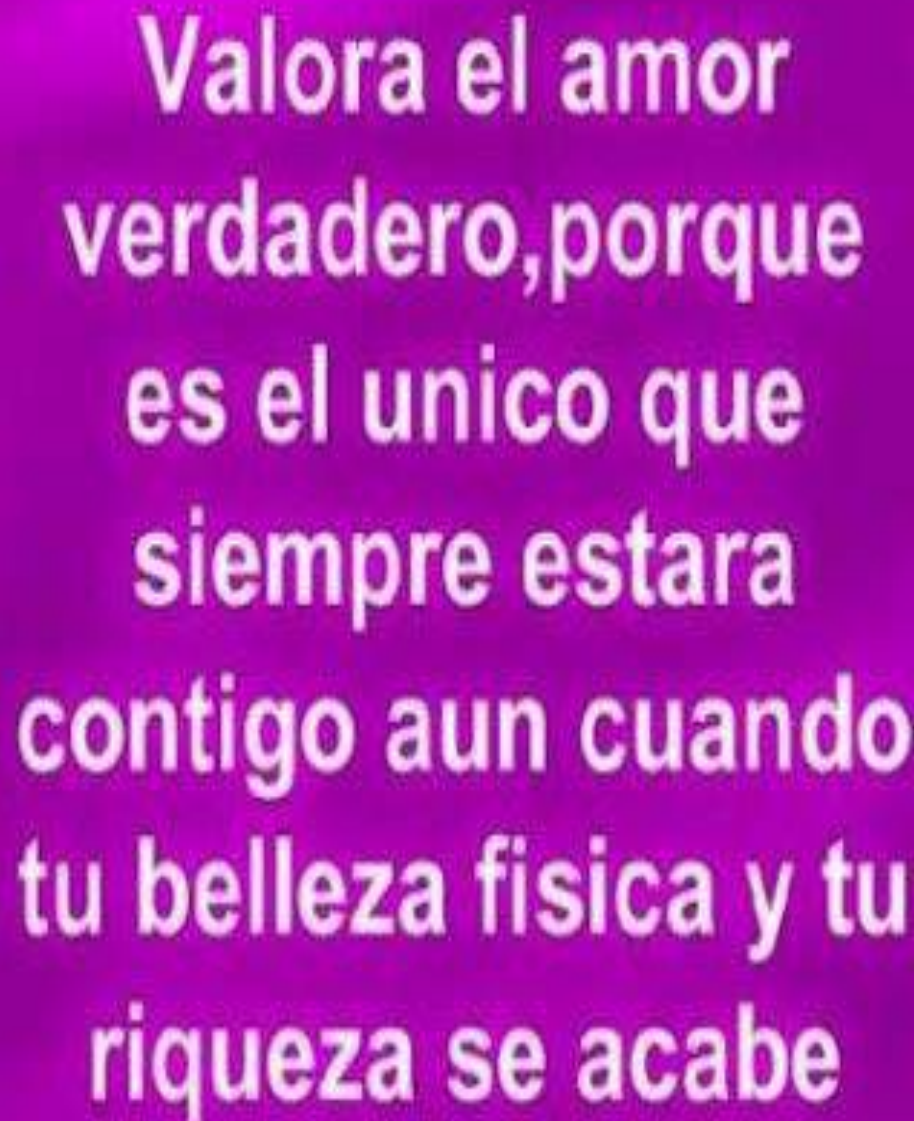
1. **Permítete amar.** Ahora, que te das cuenta de que la verdadera fortaleza y heroísmo no reside en la fuerza material o física, sino en el amor espiritual y en la compasión, concéntrate de potenciar este aspecto de tu poder personal ya que puede aportarte infinitas recompensas.
2. **Expresa tu tristeza.** Expresar dolor es un signo de fortaleza. Todos sentimos dolor y guardarlo dentro no es ser fuerte, es absurdo y contraproducente. Llorar a gusto y no tengas miedo de mostrar tu dolor y tu tristeza. Escribe tu dolor especialmente en poemas cortos. Esto te sirve para expresar, liberar y captar esos momentos de amor en sufrimiento y luego te ayudará a seguir adelante.
3. **Sé consciente de los sufrimientos de los demás.** Refina tu maquinaria de compasión y mira más detenidamente los ojos de tus compañeros de viaje por el planeta tierra. Cuando comprendas las historias de sus vidas y las interiorices podrás acogerles más fácilmente con amor y comprensión.
4. **Sé mas comprensivo con tu propio sentimiento.** Considerate miembro de la comunidad global que habita el globo terraqueo. En lugar de enfocarte en tu propia desesperación, mala suerte o desgracia, piensa que todos los millones de personas que habita en la tierra sufren como tú. Esto te incrementará la fuerza para vivir y sentir más amor por ti mismo y por los demás.
5. **Utiliza tus malas experiencias a tu favor.** Todo lo que te sucede en la vida forma parte de tu historia. Todas tus experiencias negativas o malas son acontecimientos especiales y únicos para ti. Utilízalos para ayudarte a ti mismo y a los demás a que los errores no se repitan. Recuerda que la utilización apropiada de toda la gama de experiencias de tu vida forman parte de tu sabiduría. Por ello, utiliza tu conocimiento de la vida y llegarás a ser sabio.
6. **Ámate a ti mismo.** Sólo cuando hayas aprendido a hacerlo podrás empezar a amar y respetar a los demás. Enfócate en tu esplendor, en la persona única que eres, en el milagro de tu existencia, en tu visión y en tu potencial infinito y expande la burbuja

del amor a tu vida cotidiana. Tu cuerpo y tu mente se liberarán y crecerán llenos de amor.

7. **Relaciónate más con los animales.** Ama a los animales, vive y juega con ellos. Ellos experimentan dolor, tristeza y amor igual que nosotros. Piensa en la ianagotable dicha que siente un perro cuando ve a su amo, que ha estado lejos mucho tiempo. Aprende de este tipo de expresión del amor para expresarlo del mismo modo.
8. **Divulga la palabra amor.** Proponte decirle a alguien cada día que la amas, que la quieres. Cada día busca diferentes formas de expresar tu amor por los demás, esto incrementará el amor hacia tu persona y sobre el prójimo.
9. **Haz exactamente lo mismo por tí.** Es una importante práctica de visualización para aumentar tu amor y autoestima. Potencia tu inteligencia emocional que te brinda la posibilidad de ser nutritivo y eminentemente inteligente con los demás. Visualiza a unos de tus seres queridos con amor. Permite que ese sentimiento penetre en tu cuerpo. Descubrirás que cuando salgas de ese estado y regreses a tu vida cotidiana te sientas impulsado a compartir ese amor con los demás.
10. **Meditación de la ternura afectuosa.** Siéntate en un lugar cómodo y tranquilo, relájate y exhala. Luego visualiza a tus seres queridos. Deja que aumenten tus sentimientos de amor, recuerda lo maravilloso que son y lo agradecido que estas por tenerlo en tu vida. Luego centra tu atención en las personas que te agradan. Reconoce que al igual que tu quieren ser felices y tener paz. Deja que ese espacio crezca en tu corazón. Luego centra tu atención en las personas que son neutras para tí. Intenta ampliar los sentimientos de amor hacia esas personas: Dedicar un tiempo a esa meditación. Visualiza a tus enemigos y haz lo mismo e intenta extender ese amor hacia ellas. Sigue practicando hasta lograr sentir el mismo sentimiento por todas.
11. Ahora, para cerrar este último capítulo IX repite en silencio, en voz alta, cantando escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales (Buzan, 2008a):
 - Soy una persona amorosa.
 - El amor es la estrella que me guía.

- Utilizo mi propio sufrimiento para ser más sabio, compasivo y caritativo con los demás.
- Estoy tranquilo y tengo valor ante la adversidad.
- Suelo decirle a quienes tengo más cerca cuánto les aprecio y les amo.

SIEMPRE RECUERDA:



Valora el amor
verdadero, porque
es el unico que
siempre estara
contigo aun cuando
tu belleza fisica y tu
riqueza se acabe

Epílogo al Capítulo Final

Todo final tiende a generar tristeza. Sin embargo, para los que creemos en el espíritu, la espiritualidad y la inteligencia espiritual; sobre la base de una nueva visión global de la vida, a partir de los valores espirituales del ser humano; así como, un nuevo propósito de vida. Aquellos que intentamos comprendernos, valorar y rectificar sobre nuestros errores, para perdonar y comprender a los demás. Los que utilizamos la risa y el humor para darle sentido a la vida. Los que manejamos el ritual sobre nuestro cuerpo, el cerebro y la vida. En fin, los que a través de la paz liberamos la ansiedad, la distracción y la aflicción, así como recurrimos al amor para fortalecer el espíritu, **EL FINAL SIEMPRE ES UNA NUEVA OCASIÓN DE CELEBRACIÓN Y JÚBILO**. En este final, que quizás tenga una segunda parte, les regalo el video de **MÚSICA CELESTIAL PARA EL ESPÍRITU** de Dan Gibson, Robert Haig Coxon y Kitaro.

<https://www.youtube.com/watch?v=Eer8NAi4Edg>

Y ahora sí para finalizar, un homenaje al amor por el recordado amigo y gran maestro Cheo Feliciano, las canciones que lo inmortalizaron: **AMADA MÍA (en dos versiones), INOLVIDABLE Y MI TRISTE PROBLEMA**.

**CHEO, INOLVIDABLE AMIGO, QUE DIOS
TE TENGA SIEMPRE EN LA GLORIA Y TE PERMITA
SEGUIR CANTANDOLE A LA MUJER**

<https://www.youtube.com/watch?v=kQIKUYfBgm8>

<https://www.youtube.com/watch?v=kQ8olWmYBIU>

<https://www.youtube.com/watch?v=K25mh0agOEs>

<https://www.youtube.com/watch?v=71oDMMDT8O14>

**GRACIAS, A MIS ALUMNAS Y ALUMNOS, AMIGOS, ASÍ COMO
MIS COLEGAS LECTORES, POR HABER COMPARTIDO
CONMIGO ESTA OBRA. LÉANLA CON PASIÓN
E INTENSIDAD HASTA, QUE LLEGUE
A FORMAR PARTE DE SUS
PROPIAS VIDAS
UNA VEZ MÁS MUCHAS GRACIAS**

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Albrecht, K. (2007). *Inteligencia Social*. La nueva ciencia del éxito. Barcelona: ZETA.
- Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris (2004). Los valores espirituales. Barcelona: Edición de la Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris Copyright © 2004.
- Buzan, T. (2003). *El poder de la Inteligencia Creativa. 10 formas de despertar tu genio creativo*. Madrid: URANO, S.A.
- Buzan, T. (2008a). *El poder de la Inteligencia Espiritual. 10 formas de despertar tu genio espiritual*. Madrid: URANO, S.A.
- Buzan, T. (2008b). *El poder de la Inteligencia Social. 10 formas de despertar tu genio social*. Madrid: Ediciones URANO, S.A.
- Cuevas, F. (2014). Las 10 formas de tratarte a ti mismo que te harían sentirte mejor. México D.F.: Desansiedad.
- Emmons, R. (2004). Spiritual Intelligence. [Documento en línea]. Disponible en http://mindwise.com/spiritual_intelligence_shtml [Consulta: 2015, junio, 27].
- Gallegos, R. (2005). *Inteligencia Espiritual*. Guadalajara: Fundación Internacional para la Educación Holística.
- Gardner, H. (2000). *Estructuras de la Mente*. México D.F.: Fondo de cultura Económica.
- Gardner, H. (2005). Múltiples lentes sobre la mente. Trabajo presentado en la Conferencia de Expo Gestión. Bogotá. Colombia.
- Goleman, D. (2010). *La Inteligencia Emocional*. México D.F.: Zeta
- Goleman, D. (2010). *Inteligencia Social*. Barcelona.: Kairos.
- Greene, R. (1999). *Las 48 Leyes del Poder*. Madrid: ESPASA.
- Korda, M. (2000). *El Poder*. Barcelona: Pomaire.
- Macías, A. (2015). *La Inteligencia Espiritual: el despertar hacia la Felicidad Interior*. Jalisco: Centro de Capacitación y Calidad Jalisco.
- Marina, J. A. (2007). *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: ANAGRAMA.
- Marina, J. A. (2012). *La Inteligencia Ejecutiva*. Barcelona: Ariel.
- Marina, J. A. y Marina, E. (2013). *El aprendizaje de la creatividad*. Barcelona: Ariel.
- Millman, D. (2000). *Inteligencia Espiritual. La ruta del aprendizaje. Por una Venezuela mejor*. Caracas
- Riveiro, L. (1997a). *La comunicación eficaz*. Madrid: URANO
- Riveiro, L. (1997b). *Aumente su autoestima*. Madrid: URANO
- Romero, G. (2014). *Un nuevo concepto: la inteligencia espiritual. Emancipación humana: Creades*.
- Stime, J. M. (2010). *Multiplique el poder de su mente. Aproveche toda su capacidad cerebral y adquiera una memoria de privilegio*. México: PRENTICE HALL.
- Teijero, S. (2013a). Programa de Múltiples Inteligencias para la Gerencia Organizacional. Inteligencia emocional, social, ejecutiva y creativa. Ofertado a organismos, instituciones, institutos de investigación, universidades y público en general a solicitud.

Teijero, S. (2013b). Uso de la inteligencia social para impulsar y mejorar el aprendizaje. Curso de inteligencia social para educadores de secundaria. Colegio San Agustí. El Marqués. Caracas. Julio, 29 al 31.

Teijero, S. (2013c). Uso de la inteligencia social para impulsar y mejorar el aprendizaje. Curso de inteligencia social para educadores de primaria. Colegio San Agustí. El Marqués. Caracas. Septiembre, 10 al 12.

Teijero, S. (2014). Programa de Múltiples Inteligencias para la Gerencia Organizacional el Aprendizaje y el Comportamiento Humano. Inteligencia emocional, social, ejecutiva, creativa y espiritual. Ofertado a organismos, instituciones, institutos de investigación, universidades y público en general a solicitud.

Teijero, S. (2015a). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Primer artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015b). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte II. Espíritu, espiritualidad e inteligencia espiritual. Segundo artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015c). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte III. En busca de una visión global de la vida. Tercer artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015d). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte IV. Los valores espirituales del ser humano Cuarto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015e). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte V. Visión y propósito de vida de los seres humanos. Quinto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015f). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte VI. Compréndete a ti mismo y a los demás. Sexto artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015g). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte VII. El poder de la risa y el humor para darle sentido a la vida. Séptimo artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015h). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte VIII. El poder del ritual sobre el cuerpo, el cerebro y la vida. Octavo artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015i). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte IX. El poder de la paz para liberarse de la ansiedad, la distracción y la aflicción. Noveno artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con tolos los seguidores.

Teijero, S. (2015j). Es posible multiplicar el poder de la mente. Inteligencia espiritual. Parte X. El poder del amor para fortalecer el espíritu. Décimo artículo de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Publicado en Facebook y compartido con todos los seguidores.

Torrealba, F. (2014). *Inteligencia Espiritual*. Barcelona: Plataforma Editorial

Vaughan, F. (2012). *¿Qué es la inteligencia espiritual?* Buenos Aires: Psicología de la Compasión.

Wolman, R. (2003). *Pensar con el alma: Cómo Evaluar y Desarrollar la Inteligencia Espiritual con el Método PsychoMatrix*. Barcelona: Obelisco.

Zohar, D y Marshall, I. (2001). *Inteligencia Espiritual. La inteligencia que permite ser creativo, tener valores y fe*. Barcelona: Plaza & Janés Editores S.A.