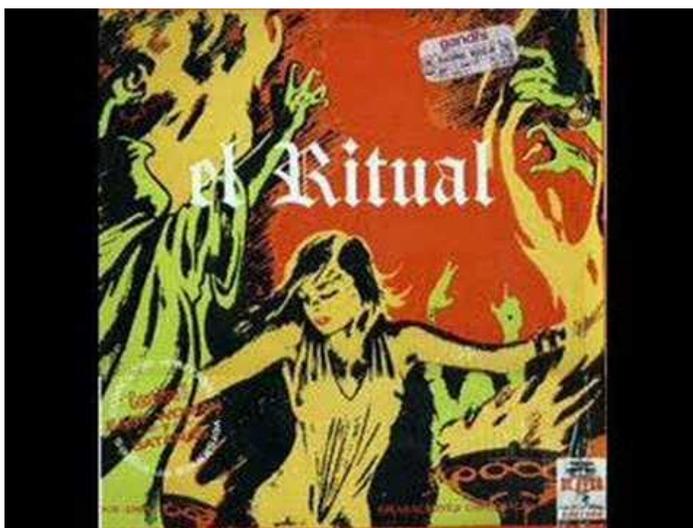


Es posible multiplicar el poder de la mente?
Parte VIII. Inteligencia espiritual. El poder del ritual sobre el cuerpo, el cerebro y la vida

Dr. Sergio Teijero Páez
Consultor y analista independiente
Profesor e Investigador Asociado
Universidad Central de Venezuela
steijero@gmail.com/04166335561

“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 la 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 abrir las ventanas de la habitación. Los rituales son conjuntos 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.



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 el Dr. Teijero, 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.

De igual manera Buzan (2008b) afirma que, 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.



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, en donde destacaba 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, viva más sano 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 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 Parte VIII 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.

Fuentes consultadas

Buzan, T. (2008a). *El poder de la Inteligencia Espiritual. 10 formas de despertar tu genio espiritual*. Madrid: Ediciones URANO, S.A.

Buzan, T. (2008b). *El poder de la Inteligencia Social. 10 formas de despertar tu genio social*. Madrid: Ediciones URANO, S.A.

Teijero, S. (2015). 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 todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). 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 todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). 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 todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). 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 todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). 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 todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). 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 todos los seguidores.

Teijero, S. (2015). 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 todos los seguidores.