

## CONVERSATORIO

### Inteligencia Espiritual. La Suprema de las Inteligencias

Del 11 de marzo al 6 de abril de 2017

WhatsApp / Grupo Potencia tu Inteligencia  
Facebook / <https://www.facebook.com/sergio.teijeropaez>

**Dr. Sergio Teijero Páez**  
**Profesor e Investigador Asociado**  
**Facultad de Humanidades y Educación**  
**Universidad Central de Venezuela**

El material que se presenta a continuación ha sido elaborado tomando como fuente primaria el libro *“Inteligencia Espiritual. La Suprema de las Inteligencias”*, del Dr. Sergio Teijero. Su divulgación ha sido realizada del 11 de marzo al 6 de abril de 2017 utilizando como redes sociales WhatsApp, a través del grupo “Potencia tu Inteligencia” y Facebook. Contiene las definiciones de inteligencia espiritual, espíritu y espiritualidad, indaga sobre una nueva visión global de la vida, investiga sobre los valores espirituales del ser humano, busca una nueva visión y propósito de vida, compréndete a ti mismo para poder comprender a los demás, utiliza la risa y el humor para darle sentido a la vida, maneja el ritual sobre tu cuerpo, el cerebro y la vida, libera la ansiedad, la distracción y la aflicción a través de la paz, así como recurre al amor para fortalecer tu espíritu.

#### **I. Definiciones de inteligencia espiritual**

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 básicos: 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.



La psicóloga Cynthia Davis-Lockwood, 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. Para entender el dolor, para responder las cuestiones filosóficas básicas sobre la vida y para encontrar sentido tanto temporal como existencial.

Para Davis-Lockwood, las características de la inteligencia espiritual son: una levada autoconciencia, capacidad para afrontar y utilizar el sufrimiento, para trascender el dolor, para ser inspirado por visiones y valores, renunciar a causar un daño innecesario, poseer tendencia para 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.

El psicólogo de la Harvard University Medical School Richard Wolman, 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.



Para la psicóloga Vaughan, la inteligencia espiritual, además de la auto-conciencia, implica ser conscientes de nuestra relación con lo trascendente, con cada persona, 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. Está relacionada con la inteligencia emocional, porque la espiritualidad implica desarrollar una sensibilidad

intrapersonal. 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.

La inteligencia espiritual según Danah Zohar e Ian Marshall, 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?*, así como pretender respuestas fundamentales y facilidad para estar contra de las convencionales.



La inteligencia espiritual según Dan Millman, 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, 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.

La inteligencia espiritual para Tony Buzan, 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. El mencionado autor, sugiere 10 formas para despertar el poder de la inteligencia espiritual, que incluyen 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.



La inteligencia espiritual según Ramón Gallegos, 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, entre otras, 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 facilitador del conversatorio, 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 una persona dispuesta 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.

Igualmente, expone el Dr. 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 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.



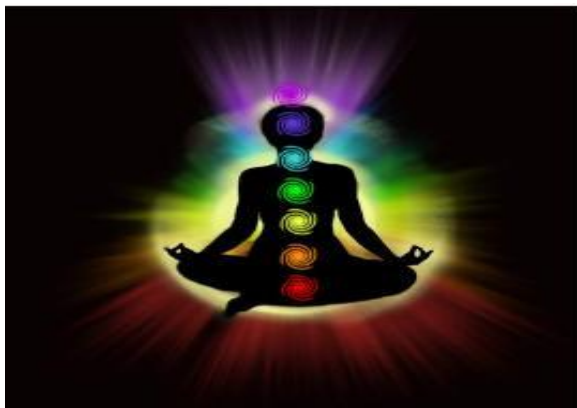
Así mismo, el referido autor en sus cursos individuales y colectivos sobre múltiples inteligencias para la gestión organizacional, el aprendizaje y el comportamiento humano, presenta un modelo de inteligencias, donde en un primer nivel se encuentra la inteligencia básica, como la capacidad de dirigir 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.

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*.

## **II. Espíritu y espiritualidad**

Según el concepto latín espíritu significa aliento. 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 le 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.

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.

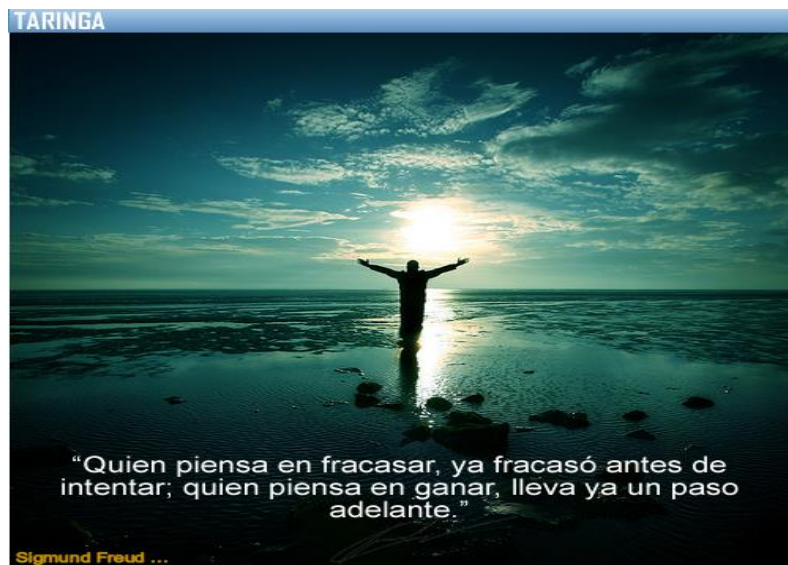
La espiritualidad, en su sentido amplio, significa la condición de espiritual que posee el ser humano. Se refiere a una disposición en el sujeto, principalmente moral, psíquico o cultural, que lo conducen a investigar y desarrollar las características de su espíritu, es decir, un conjunto de conocimientos 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 del ser humano.

### **El poder de la mente**

El concepto de mente es el conjunto de capacidades intelectuales que posee una persona y al mismo tiempo es 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.



Este enfoque 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, sin tener que aprender técnicas, pasos, ni reglas. La agudeza mental, al funcionar con lo mejor de la 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.





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.

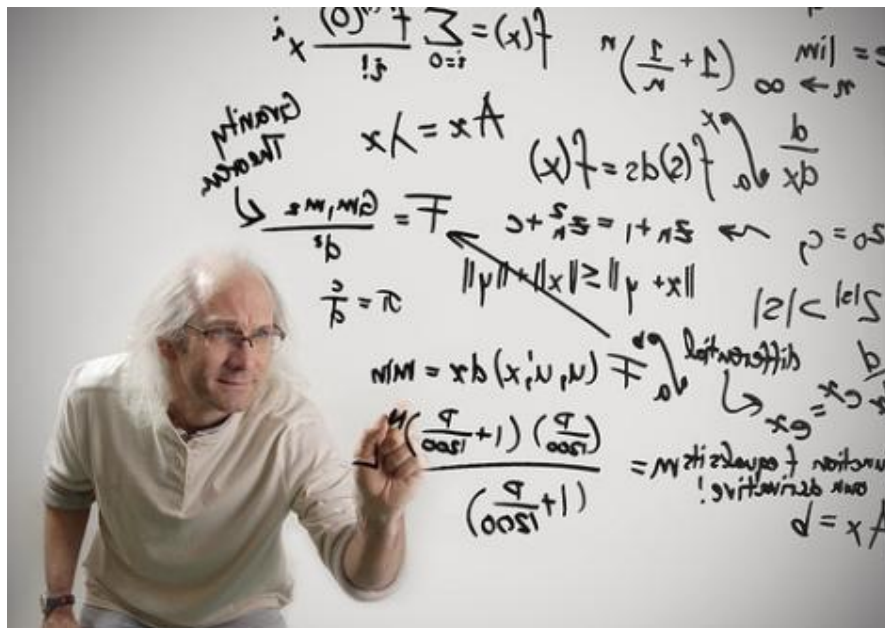
Todo lo anterior permite relacionar el poder de la mente y su multiplicación con la inteligencia espiritual y con las inteligencias múltiples planteadas por el Dr. Gardner. El ser humano desde su espíritu y espiritualidad es eminentemente emocional, porque desarrolla la capacidad de tomar conciencia 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, estas reflexiones no se quedan sólo en lo intrapersonal o emocional y lo social e interpersonal, sino que lo relacionan con el resto de las inteligencias múltiples planteadas por el Dr. Gardner. En tal sentido, es posible relacionar la inteligencia espiritual con aquella inteligencia, con 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.



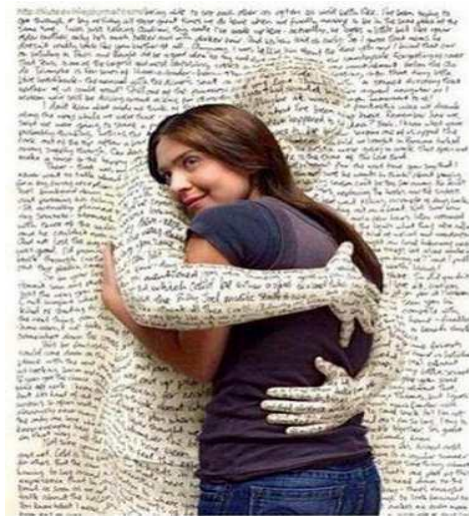
Otros, desarrollan capacidades lógico-matemática que le permite utilizar el pensamiento para entender la relación causa-efecto en las personas y resolver problemas que requieran de la lógica y la matemática.



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.

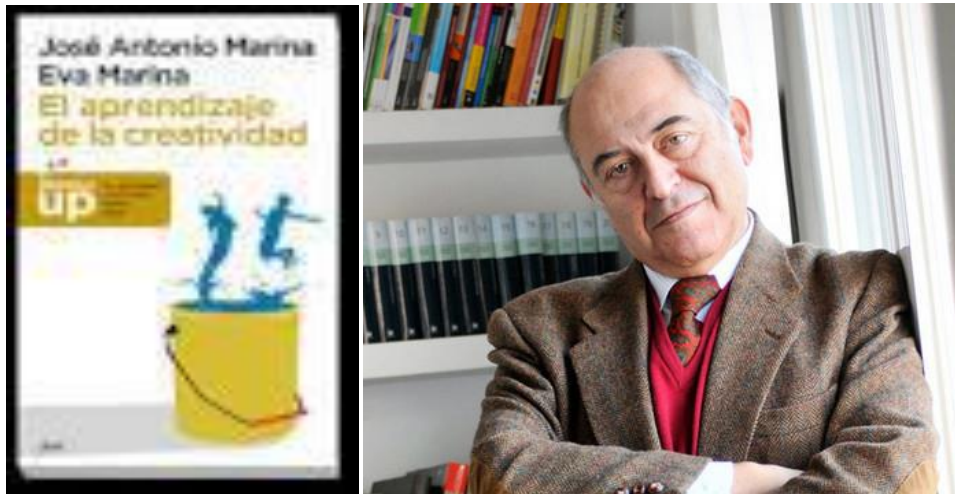


No caben dudas, como afirma el Dr. Buzan, que contactar con la naturaleza, comprenderla y apreciarla, es un aspecto principal en el desarrollo de la inteligencia espiritual de los seres humanos.

Pero las reflexiones no quedan aquí, sino abarca la novena inteligencia planteada por el Dr. Gardner, 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.



También 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.



Finalmente, estas reflexiones conducen 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.

### **III. Indaga sobre una nueva visión y propósito de vida**

De nada vale aparentar felicidad, poseer mucho dinero y ser exitoso, si no poseemos una visión y un propósito en la vida. Ese sentimiento que nos dice que debe haber algo en la vida además de la felicidad, el dinero y el éxito, es lo que está conduciendo a las personas a cuestionarse, evaluar y cambiar radicalmente sus vidas. Esas personas están desarrollando su Inteligencia Espiritual. Están empezando a darse cuenta, que la autoconciencia 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. 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 tu propia vida.

Cuando comprendes que no debes hacer daño a un ser humano, estas en condiciones reales de no hacerlo. Cuando logras visualizar un futuro donde eres libre de conocer el mundo, de descubrirte en cada paso que das, entonces resulta imposible quedarte tranquilo, sales a buscar el verdadero propósito de la vida. Podríamos preguntarnos: ¿cuál es el sentido y el propósito de la vida?, ¿quiénes somos?, ¿por qué estamos aquí?, ¿para qué estamos aquí?, ¿cuál es el origen de la vida?, ¿cuál es la naturaleza y la realidad de la vida?, ¿cuál es el significado de la vida?, ¿qué es lo significativo y valioso en la vida?, ¿cuál es el la razón y el valor de la vida? y ¿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. Por ello, encontrar el propósito real de nuestras vidas requiere de mayor profundidad de análisis, determinar hacia dónde queremos orientar nuestro destino, sumergirnos en un mundo donde lo espiritual prevalezca sobre lo material dentro de nuestra inteligencia. Sólo así encontraremos el cuerpo con el espíritu y se multiplicará el poder de nuestra mente. Obviaremos las dificultades y las enfrentaremos, el

amor prevalecerá en todos nuestros actos en la vida. Seremos más felices y transmitiremos felicidad a nuestros semejantes.



### **Ejercicio espiritual**

Ahora que estás consciente de la importancia de tener un propósito y una visión de vida, realiza el siguiente ejercicio espiritual que te ayudará a buscar tu meta, tu visión y tu propósito en la vida.

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 repítelos en silencio al menos cinco 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.
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.** 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. Cuídate a ti mismo física y espiritualmente por tu propio bien.
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. 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.



### **Potenciadores espirituales**

Repite en silencio, en voz alta, cantando, bañándote, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales:

- 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.





#### **IV. Investiga sobre los valores espirituales del ser humano**

Hablar de valores 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 nos 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, Educar es diseñar los procesos de enseñanza y aprendizaje de manera que los alumnos, puedan construir de forma racional y autónoma su propia escala de valores y sus propios conocimientos.



Para San Agustín, 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, son como las normas que se establecen en el interior de cada persona que los impulsan a vivir bien para ser mejor. Entre ellos se encuentran: la cordialidad y cercanía, paciencia, creatividad y decisión, apertura y reflexión, seguridad en sí mismo, capacidad de trabajo, facilidad de comunicación, humildad, entereza y autoridad, Los valores profesionales, 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, existen ciertos valores universales que usualmente son practicados en todas las profesiones y por todos los individuos. Estos valores 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. Están relacionados entre sí e inducen al ser humano a buscar la paz y la felicidad que se encuentra en su interior. Este estado de plenitud despierta el amor y con él, el deseo de dar y compartir.



Los valores espirituales están muy arraigados con 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. La forma práctica del amor es el respeto.

Respeto, que 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. 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.



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, entre otros. 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**

Los pensamientos 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 sean insatisfactorias. 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 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. 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. 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. El cerebro del ser humano es un mecanismo buscador de la verdad, porque necesitamos conocer la verdad para poder sobrevivir. Se necesita conocer la verdad sobre toda causa y efecto, saber qué es lo que está pasando a nuestro alrededor, dentro y fuera del alcance inmediato de nuestros sentidos, necesitamos conocer la verdad.



Cuando el ser humano busca la verdad, 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. 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.

### **Ejercicio espiritual**

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.

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.

1. **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.



2. **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.
3. **Vive con 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.
4. **Habla de tus valores.** Con tu familia, tus amigos y amistades para que adquieras un conocimiento más profundo de ti mismo.
5. **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.
6. **Recuerda tus acciones importantes.** No importa qué tipo de acciones. Recordarlas, siempre tendrá un efecto sobre tu comportamiento basado en tus valores principales.
7. **Deshazte de todos tus bloqueos espirituales.** Revisate 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.
8. **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.

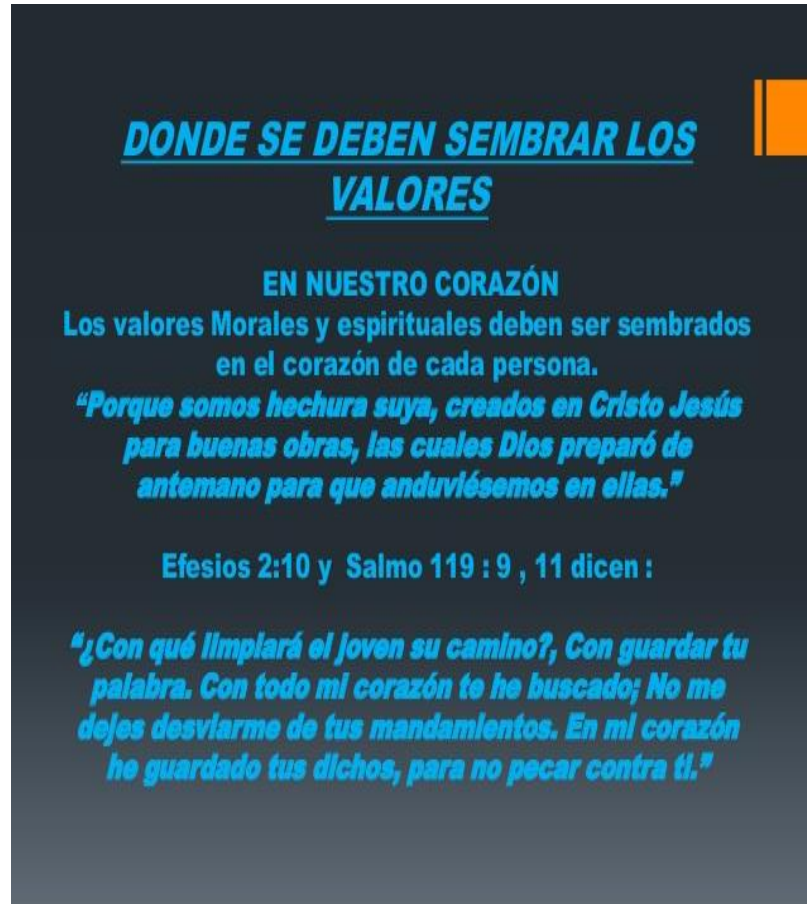
### **Potenciadores espirituales**

Repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales.

- 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.



## **V. Busca una nueva visión y un propósito de vida**

De nada vale aparentar felicidad, poseer mucho dinero y ser exitoso, si no poseemos una visión y un propósito en la vida. Ese sentimiento que nos dice que debe haber algo en la vida además de la felicidad, el dinero y el éxito, es lo que está conduciendo a las personas a cuestionarse, evaluar y cambiar radicalmente sus vidas. Esas personas están desarrollando su Inteligencia Espiritual. Están empezando a darse cuenta, que la autoconciencia 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. 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 tu propia vida.

Cuando comprendes que no debes hacer daño a un ser humano, estas en condiciones reales de no hacerlo. Cuando logras visualizar un futuro donde eres libre de conocer el

mundo, de descubrirte en cada paso que das, entonces resulta imposible quedarte tranquilo, sales a buscar el verdadero propósito de la vida.

Podríamos preguntarnos: ¿cuál es el sentido y el propósito de la vida?, ¿quiénes somos?, ¿por qué estamos aquí?, ¿para qué estamos aquí?, ¿cuál es el origen de la vida?, ¿cuál es la naturaleza y la realidad de la vida?, ¿cuál es el significado de la vida?, ¿qué es lo significativo y valioso en la vida?, ¿cuál es el la razón y el valor de la vida? y ¿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.

Por ello, encontrar el propósito real de nuestras vidas requiere de mayor profundidad de análisis, determinar hacia dónde queremos orientar nuestro destino, sumergirnos en un mundo donde lo espiritual prevalezca sobre lo material dentro de nuestra inteligencia. Sólo así encontraremos el cuerpo con el espíritu y se multiplicará el poder de nuestra mente. Obviaremos las dificultades y las enfrentaremos, el amor prevalecerá en todos nuestros actos en la vida. Seremos más felices y transmitiremos felicidad a nuestros semejantes.

### **Ejercicio espiritual**

Ahora que estás consciente de la importancia de tener un propósito y una visión de vida, realiza el siguiente ejercicio espiritual que te ayudará a buscar tu meta, tu visión y tu propósito en la vida:

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 repítelos en silencio al menos cinco 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.
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.** 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. Cuídate a ti mismo física y espiritualmente por tu propio bien.

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

### **Potenciadores espirituales**

Repite en silencio, en voz alta, cantando, bañándote, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales:

- 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.

## **VI. Compréndete a ti mismo para poder comprender a los demás**

Los seres humanos nos interesamos por los demás en pensamiento y acción. Una persona espiritualmente inteligente siempre estará comprometida con los demás y se responsabilizará de ayudarlos. Sin embargo, la primera persona por la que debes interesarte es por ti mismo y responsabilizarte en todo lo que puedes ser y hacer. Primero, concóctete a ti mismo a través del autoconocimiento. A través del autoconocimiento aprendemos a desenvolvernos 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 de vida. Esto nos permite comprender a los demás y comunicarnos con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Desarrollar 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.



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. 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. Ahora, 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 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. Por ello, en vez de molestarse aprenda a comunicarte y transmítales buenas reacciones para que ellas intenten hacer lo mismo. La comunicación es la para comprender a las demás personas. Toda comunicación se basa en la reacción y en la respuesta a esa reacción.



Recuerda que según el maestro Lair Riveiro, “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, 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. La comunicación no sólo se establece con palabras, realmente ellas representan sólo el siete por ciento de la capacidad, que tienen las personas para 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.



Una verdadera comunicación se logra cuando utilizamos la palabra, un adecuado tono de voz y un lenguaje corporal, que se ajusta a lo que queremos transmitir. Recuerda, cualquier persona puede ser un buen comunicador, cuando es capaz de entrar en sintonía con la otra persona, se establece una comunicación plena y se crea una conexión perfecta, al extremo que la persona 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. Insiste mi buen amigo el Dr. Lair Riveiro, La comunicación, es como una danza, cuando dos personas adoptan la misma postura, comienzan a pensar de la misma forma y la sintonía es absoluta.



Gritar no es una buena forma de manejar situaciones. Recuerda que cada persona 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. 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.

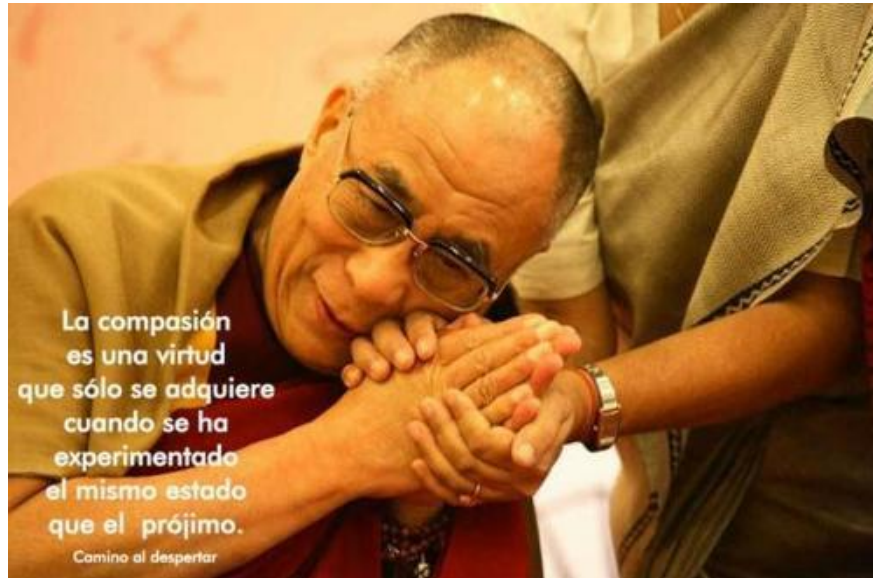
### **Ejercicio espiritual**

Ahora que ya conoces la naturaleza de la compasión para con los demás puedes realizar el siguiente ejercicio espiritual.

**1. Muestra compasión.** Al llevarte bien con tus semejantes y ser capaz de comprenderlos y ayudarlos. En toda interacción que tengas con otro ser humano trata de ofrecer una sonrisa para que ambos se sientan realizados.

**2. Trata de 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 los seres 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, ni en lo que puedas recibir. Mantente abierto a la reacción de la otra persona, de lo contrario puedes sufrir un importante desengaño.

**6. Promueve la amabilidad entre las personas que conoces.** Únete a personas que estén practicando una cadena de favores en bien de los más necesitados.

**7. Cooperar 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.

**8. Respeta a los seres 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.

**9. 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.

**10. 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 ti como en las otras personas. Este juego es particularmente interesante en tu relación amor-odio, alumno-profesor, jefe-trabajador, entre otras.



**11. Confía en los seres 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.

### **Ejercicio espiritual**

Repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales.

- 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*



## **VII. Utiliza la risa y el humor para darle sentido a la vida**

El humor ejerce un gran poder sobre el sexo. Durante años, se ha creído 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 demuestran, que lo que más atrae a las personas es el humor. Cuando sonríes o ríes, tu cerebro instruye a tu cuerpo a liberar hormonas saludables. Por otra parte, la risa es una respuesta biológica producida por el organismo ante determinados estímulos. 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 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 de obtener un resultado satisfactorio. Un lactante se ríe, no como manifestación de agradecimiento, sino porque consiguió lo que deseaba. 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.

La risa se considera una respuesta a momentos o situaciones de humor, como expresión externa de diversión, relacionada con la alegría y la felicidad. Otros estudios sostienen, 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; ayuda a sentirnos mejor y más confortables; así como, limpia y ventila los pulmones. Algunos científicos afirman, que mejora la oxigenación del cerebro y del cuerpo; regula 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; así como, ayuda a quemar calorías, ya que cuando nos reímos movemos unos 400 músculos de nuestro cuerpo aproximadamente.



Reír segrega endorfinas, unas drogas naturales que provocan euforia, efectos tranquilizantes y analgésicos, se fortalecen los lazos afectivos, se genera una mayor respuesta del sistema inmunológico ante la enfermedad, se descargan tensiones, potencia la creatividad y la imaginación, incrementa la autoestima y la confianza en uno mismo, elimina pensamientos y emociones negativas, evita enfermedades del corazón, así como alivia el insomnio. Para determinar tu puntuación risa-salud contesta de manera sincera las siguientes preguntas. Asigna a tu respuesta una escala entre 1 y 5 puntos.

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 que se reflejaran 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. ¿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.



### **Ejercicio espiritual**

El siguiente ejercicio te permitirá aprender a aligerar tu actitud mental y tu energía espiritual. Saldrás espiritualmente renovado y con mayor sentido del humor.

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. **Pon cara sonriente.** 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.



### **Potenciadores espirituales**

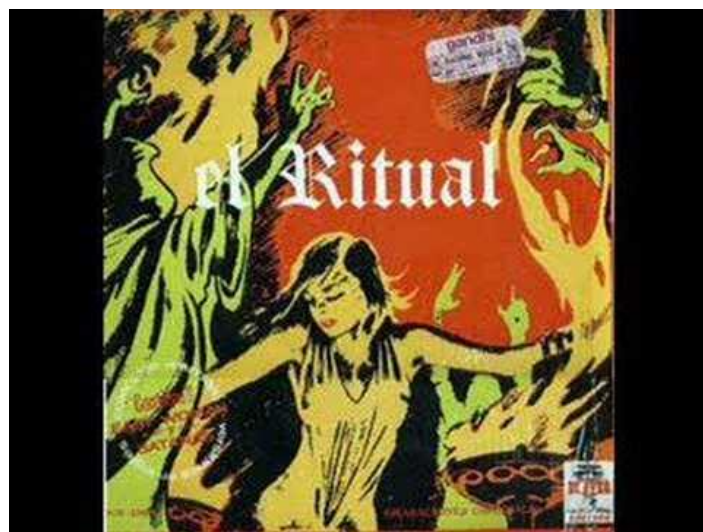
Repite en silencio, en voz alta, cantando, bailando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales.

- 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 buenas personas, alegres y compartir la risa con mis amigos.



### **VIII. Maneja el ritual sobre tu cuerpo, el cerebro y la vida**

Los rituales 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, el recuerdo 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. 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.



Los rituales 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. Uno de los rituales más comunes 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 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. Por el contrario al sistema asiático, 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.



### **Ejercicio espiritual**

A continuación algunos ejercicios que te ayudarán a establecer tus propios rituales que te auxiliarán durante el día.

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.



## **Potenciadores espirituales**

Repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales,

- 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.



## **IX. Libera la ansiedad, la distracción y la aflicción a través de la paz**

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. Sin embargo, definida en sentido negativo, es la ausencia de inquietud, violencia o guerra. La paz, 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. Cuantas más personas estén en paz consigo misma mayor será la probabilidad que todas las comunidades, de todos los tamaños, incluida la comunidad mundial, también disfruten de la paz. 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 donde 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. Puede hablarse de una paz social como consenso o sea, el entendimiento tácito para el mantenimiento de unas buenas relaciones, mutuamente beneficiosas, entre los individuos a distintos niveles, entre distintos grupos, clases o estamentos sociales dentro de una sociedad.

Por su parte, la meditación 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 como: mente en blanco; oración; centrarse en los problemas específicos, para conseguir soluciones; realizar meditaciones autoprogramadas; comunión con la naturaleza; así como, descanso y relajación. Las técnicas de meditación constituyen herramientas contra el estrés, despejan todo el caos mental y te aportan una nueva sensación de serenidad y paz.

Los grandes líderes han practicado y practican la meditación como una forma de conseguir salud física, mental y espiritual. Para para obtener sabiduría y alcanzar la iluminación. Moisés, pasaba largos períodos de introspección, mientras cuidaba del rebaño de ovejas de su suegro. Mahavira, exploró un camino espiritual mediante muchos tipos de meditación. El Buda, sentado en meditación, significa el despierto y fue a través de la iluminación que llegó al despertar supremo. A Confucio, se le conocía como el Hijo de la Naturaleza, ya que pasaba mucho tiempo reflexionando y en contemplación. 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.

Mahoma, fundó 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.



Para conseguir la paz es necesario seguir algunos pasos prácticos:

**1. Descanso y relajación.** Hacer descansos o siestas durante media hora en el día, funciona mucho mejor que ingerir cafeína, para aumentar el estado de alerta y reducir el cansancio y el estrés. En 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. Otro estudio realizado con soldados americanos arrojó, que los soldados que utilizaban 30 minutos para descansar y realizar pausas para relajarse, obtenían mejores decisiones en sus labores militares.

**2. Realizar técnicas de meditación.** Existen muchos tipos de meditación; meditación de pie, en movimiento, sentado, meditación trascendental, 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 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 sentarte tranquilamente en algún lugar tranquilo, cerrar los ojos y concentrarte en respirar lentamente, inhalar y exhalar. Otras eligen contar las respiraciones hasta diez y luego a la inversa hasta llegar a uno. De esta manera, pueden observar si su mente se ha dispersado. Si observan dispersión, vuelven al uno sin sentirse culpables de haberse distraído.



## Ejercicio espiritual

A continuación algunos ejercicios que te ayudarán a comprender el poder de la meditación para alcanzar la paz y la convivencia social.

1. **Descubre el poder y la energía en silencio y meditando.** Hazlo en familia o con algunos amigos. Puedes hacerlo en cualquier parte.
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. **Comienza 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.
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. 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 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.** 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 sus las expresiones espirituales más populares y hazlas tuya. 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.
10. **Dedica 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.

### **Potenciadores espirituales**

Repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, bailando, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales.

- 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.



## **X. Recurre al amor para fortalecer tu espíritu y espiritualidad**

Estamos llegando al final del conversatorio y nada mejor para finalizar que hablar del **AMOR** como catalizador para fortalecer el espíritu y la espiritualidad. El amor como concepto universal es relativo a la afinidad entre seres humanos, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista artístico, científico, filosófico, así como religioso. En el mundo occidental, se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, resultante 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, es un sentimiento de afecto e interés profundo y grande. Las personas que aman sienten un placer intenso por cuidar y contemplar lo que aman. Tienen 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.

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

La palabra amor abarca una gran cantidad de sentimientos diferentes, desde el deseo pasional y de intimidad del amor romántico, pasando por 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 o con la fuerza que mantiene unido el universo. 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.

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, como el cine, la literatura o la 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, 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 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, sucede que individuos o grupos humanos, disfrazan su comportamiento egoísta de altruismo, es lo que conocemos como hipocresía. Recíprocamente también puede ocurrir que en un ambiente egoísta, un comportamiento altruista se disfrace de egoísmo.



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 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.

### **Amor apasionado**

Se caracteriza 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; pasión, referida al deseo sexual y la 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 el amor apasionado puede ser muy intenso, no es el que mejor predice el futuro de la relación. Cuando 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.



### **Amor y miedo**

El amor, 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, 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.

El miedo, es el resultado de un sentimiento de separación de los demás del resto de la vida. Si nos acostumbramos a usar el poder del amor para conquistar el miedo, daremos un paso de gigante hacia una mayor Inteligencia Espiritual. 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. 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 irradias 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 todo tu cuerpo y sistema sensorial se abren 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.

### **De nutritivo a tóxico**



### **Ejercicio espiritual**

**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 en potenciar este aspecto de tu poder personal ya que te puede aportar infinitas recompensas en la vida.

**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 tener 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.

**4. Sé mas comprensivo con tu propio sentimiento.** En lugar de enfocarte en tu propia desesperación, 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 experiencias negativas a tu favor.** Todas tus experiencias negativas son acontecimientos especiales y únicos para ti. Utilízalos para ayudarte a ti mismo y a los demás a que los errores no se repitan.

**6. Ámate a ti mismo.** 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.

**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 inagotable dicha que siente un perro cuando ve a su amo, que ha estado lejos mucho tiempo.

**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.

**9. Haz exactamente lo mismo por tí.** 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.

**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.



### **Potenciadores espirituales**

Repite en silencio, en voz alta, cantando, escribiendo, bailando, como mejor te sientas, los siguientes potenciadores espirituales.

- 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 los aprecio y los amo.





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 TEJERO 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 Tejero**

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=tejero+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. lf25220151314038

## 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? Compréndete 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.