

**¿Es posible multiplicar el poder de la mente?**  
**Parte X. Inteligencia espiritual. El poder del amor**  
**para fortalecer el espíritu**

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

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

San Pablo, Corintios I

Bienvenidos a esta última parte de la serie Inteligencia Espiritual: la suprema de las inteligencias. Terminaras esta última parte convencido de estar abierto, comprender, sentir y estar inspirado para desarrollar el poder del amor que llevas dentro, en tu propio beneficio, el de tu familia, tus amigos y toda la humanidad. No olvides nunca esta frase:

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

El amor es un concepto universal relativo a la *afinidad* entre seres, definido de diversas formas según las diferentes ideologías y puntos de vista (artístico, científico, filosófico, religioso). En Occidente, se interpreta como un sentimiento relacionado con el afecto y el apego, resultante y productor de una serie de actitudes, emociones y experiencias. En el contexto filosófico, el amor es una virtud que representa todo el afecto, la bondad y la compasión del ser humano. También puede describirse según el Dr. Teijero, como acciones dirigidas hacia otras personas, animales o cosas basadas en la compasión y el afecto.

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



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

Madre Teresa

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

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

Martin Luther King

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

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



A menudo, sucede que individuos, grupos humanos o empresas disfrazan su comportamiento egoísta de altruismo, es lo que conocemos como hipocresía y encontramos numerosos ejemplos de dicho comportamiento en la publicidad. Recíprocamente, también puede ocurrir que, en un ambiente egoísta, un comportamiento altruista se disfrace de egoísmo.

. El amor no es simplemente que alguien te guste mucho más que los demás, sino un sentimiento diferente.

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



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

William Blake

### **Amor apasionado**

Se caracteriza por la existencia de deseo sexual, emociones intensas y una gran preocupación por la persona amada. Es un tipo de amor que surge de una manera rápida e intensa, aunque su intensidad se va desvaneciendo con el tiempo. Algunas relaciones terminan cuando esta pasión inicial desaparece, mientras que en otras el amor apasionado se convierte en ese otro tipo de amor donde el deseo es menos intenso pero predominan sentimientos de dependencia mutua, confianza y afecto. El amor apasionado se caracteriza

por ser estable, duradero y que se va volviendo más profundo con el tiempo. Sus ingredientes básicos son: la **intimidad**, como ese sentimiento de conexión, unión y cercanía emocional con alguien, que te hace confiar plenamente en la persona, contarle cualquier cosa acerca de ti y de tu vida y dejar que te vea tal y como eres; la **pasión** referida al deseo sexual y atracción física que sienten el uno por el otro; así como, el **compromiso** que hace referencia al deseo de amar a esa persona a través del tiempo y permanecer a su lado. Estos tres componentes no siempre se dan juntos. Al principio de una relación, cuando las dos personas todavía no se conocen, es probable que no exista más que un componente la pasión. Ambos pueden sentirse tremendamente enamorados, pero aún no ha habido tiempo para que se desarrolle una verdadera intimidad, ni se conocen lo suficiente como para saber si desean establecer un compromiso. Aunque este amor apasionado puede ser muy intenso, no es el que mejor predice el futuro de la relación. Por ejemplo, una pareja que decide casarse demasiado pronto, en base solo a una intensa pasión, puede acabar en desastre cuando la pasión se debilita y descubren que no hay nada más entre ellos.



Sin embargo, conforme pasa el tiempo, puede ir desarrollándose uno de los componentes más importantes del amor; la intimidad. Este sentimiento surge más lentamente, conforme se van conociendo y van confiando cada vez más el uno en el otro. De este modo surge una mezcla de intimidad y pasión que recibe el nombre de amor romántico. La siguiente se conoce como amor consumado y se produce cuando aparece también el tercer componente del amor; el compromiso, que empuja a ambos miembros de la pareja a permanecer unidos a lo largo del tiempo, a planear un futuro juntos, a considerarse una familia y desear compartir sus vidas.

Generalmente, con el tiempo, la pasión que predominaba al inicio de la relación se va debilitando poco a poco hasta el punto que puede llegar a desaparecer, de manera que la pareja necesita esforzarse y actuar, utilizando su imaginación y creatividad si desea mantener viva esa pasión, pues si no hacen nada, la tendencia natural es la de ir

apagándose poco a poco. Cuando esto sucede y la pasión se desvanece puede surgir un tipo de amor diferente en el que existen solo dos de los componentes básicos; la intimidad y el compromiso. No obstante, éste puede ser también un amor lo bastante intenso y gratificante como para mantener unida a una pareja a lo largo del tiempo.



### **Amor y miedo**

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

### **De nutritivo a tóxico**



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

Cuando meditas, al recibir y enviar, en la inhalación visualizas el miedo y el sufrimiento de las otras personas y luego exhalas tu propio amor, júbilo y satisfacción. Transformas la energía negativa en positiva y la 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. Cambia nuestras relaciones con los demás y con el mundo.

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

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

Kahlil Gibran

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

1. **Permítete amar.** Ahora, que te das cuenta de que la verdadera fortaleza y heroísmo no reside en la fuerza material o física, sino en el amor espiritual y en la compasión, concéntrate de potenciar este aspecto de tu poder personal ya que puede aportarte infinitas recompensas.
2. **Expresa tu tristeza.** Expresar dolor es un signo de fortaleza. Todos sentimos dolor y guardarlo dentro no es ser fuerte es absurdo y contraproducente. Llorar a gusto y no tengas miedo de mostrar tu dolor y tu tristeza. Escribe tu dolor especialmente en poemas cortos. Esto te sirve para expresar, liberar y captar esos momentos de amor en sufrimiento y luego te ayudará a seguir adelante.
3. **Sé consciente de los sufrimientos de los demás.** Refina tu maquinaria de compasión y mira más detenidamente los ojos de tus compañeros de viaje por el

planeta tierra. Cuando comprendas las historias de sus vidas y las interiorices podrás acogereles más fácilmente con amor y comprensión.

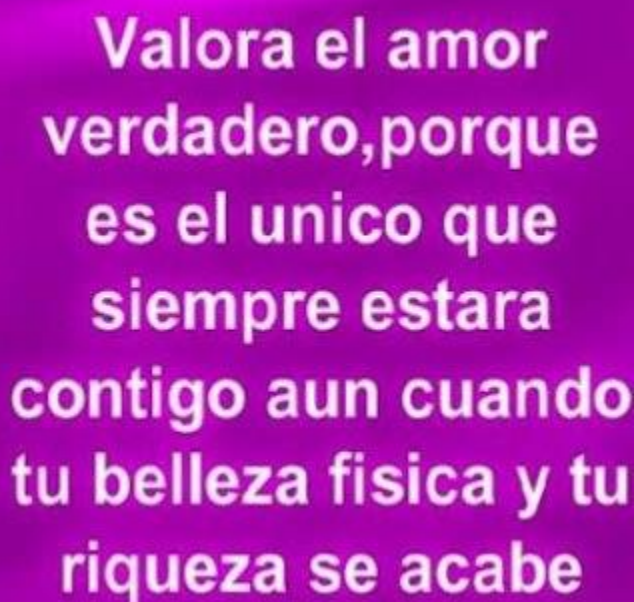
4. **Sé mas comprensivo con tu propio sentimiento.** Considerate miembro de la comunidad global que habita el globo terraqueo. En lugar de enfocarte en tu propia desesperación, mala suerte o desgracia, piensa que todos los millones de personas que habita en la tierra sufren como tú. Esto te incrementará la fuerza para vivir y sentir más amor por ti mismo y por los demás.
5. **Utiliza tus malas experiencias a tu favor.** Todo lo que te sucede en la vida forma parte de tu historia. Todas tus experiencias negativas o malas son acontecimientos especiales y únicos para ti. Utilízalos para ayudarte a ti mismo y a los demás a que los errores no se repitan . Recuerda que la utilización apropiada de toda la gama de experiencias de tu vida forman parte de tu sabiduría. Por ello, utiliza tu conocimiento de la vida y llegarás a ser sabio.
6. **Ámate a ti mismo.** Sólo cuando hayas aprendido a hacerlo podrás empezar a amar y respetar a los demás. Enfócate en tu esplendor, en la persona única que eres, en el milagro de tu existencia, en tu visión y en tu potencial infinito y expande la burbuja del amor a tu vida cotidiana. Tu cuerpo y tu mente se liberarán y crecerán llenos de amor.
7. **Relaciónate más con los animales.** Ama a los animales, vive y juega con ellos. Ellos experimentan dolor, tristeza y amor igual que nosotros. Piensa en la inagotable dicha que siente un perro cuando ve a su amo que ha estado lejos mucho tiempo. Aprende de este tipo de expresión del amor para expresarlo del mismo modo.
8. **Divulga la palabra amor.** Proponte decirle a alguien cada día que la amas, que la quieres. Cada día busca diferentes formas de expresar tu amor por los demás esto incrementará el amor hacia tu persona y sobre el prójimo.
9. **Haz exactamente lo mismo por tí.** Es una importante práctica de visualización para aumentar tu amor y autoestima. Potencia tu inteligencia emocional que te brinda la posibilidad de ser nutritivo y eminentemente inteligente con los demás. Visualiza a unos de tus seres queridos con amor. Permite que ese sentimiento penetre en tu cuerpo. Descubrirás que cuando salgas de ese estado y regreses a tu vida cotidiana te sientas impulsado a compartir ese amor con los demás.
10. **Meditación de la ternura afectuosa.** Siéntate en un lugar cómodo y tranquilo, relájate y exhala. Luego visualiza a tus seres queridos. Deja que aumenten tus sentimientos de amor, recuerda lo maravilloso que son y lo agradecido que estas por tenerlo en tu vida. Luego centra tu atención en las personas que te agradan. Reconoce que al igual que tu quieren quieren ser felices y tener paz. Deja que ese espacio crezca en tu corazón. Luego centra tu atención en las personas que son neutras para ti. Intenta ampliar los sentimientos de amor hacia esas personas: Dedicar un tiempo a esa meditación. Visualiza a tus enemigos y haz lo mismo e



intenta extender ese amor hacia ellas. Sigue practicando hasta lograr sentir el mismo sentimiento por todas.

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

- Soy una persona amorosa.
- El amor es la estrella que me guía.
- Utilizo mi propio sufrimiento para ser más sabio, compasivo y caritativo con los demás.
- Estoy tranquilo y tengo valor ante la adversidad.
- Suelo decirle a quienes tengo más cerca cuánto les aprecio y les amo.



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

### **Fuentes consultadas**

Albrecht, K. (2007). *Inteligencia Social*. La nueva ciencia del éxito. Barcelona: ZETA.

Buzan, T. (2008). *El poder de la Inteligencia Espiritual. 10 formas de despertar tu genio espiritual*. 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 tolos 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 tolos 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 tolos 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 tolos 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 tolos 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 tolos los seguidores.

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

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