



Espiritualidad en lo hijos

Alejandro Juan Marcos Barocio
 ● www.alejandrojuanmarcos.com

No cabe duda que, para muchos, la palabra espiritualidad pasó de ser un tema tabú a una práctica de vida. La mayoría de las personas que conozco, incursionaron en este camino por sí mismos. Fueron buscando significado a su vida, un propósito y crear una conexión con un poder superior.

Pero, ¿por qué esperar a ser adultos para iniciar este recorrido?

Considero que hoy más que nunca es sumamente importante incluir en la crianza de los hijos el aspecto espiritual para que de adultos puedan ir buscando su camino más fácilmente y tengan un sentido de pertenencia y conexión con los demás. Estoy seguro de que muchos de los conflictos actuales de la sociedad podrían prevenirse si supiéramos cómo dejar de identificarnos tanto con nuestro ego (el cual es uno de los beneficios de la espiritualidad).

La Dra. Lisa Miller, en su libro titulado *The Spiritual Child*, describe la espiritualidad como un sentido de conexión con algo más grande que nosotros mismos, y generalmente implica una búsqueda de sentido en la vida. Miller comenta que lo importante es que la espiritualidad es nuestra relación y diálogo con esta presencia superior (Dios, universo, creador, etc.)

¿Qué no hacer como padre?

Los padres pueden influir en el desarrollo espiritual de sus hijos; sin embargo, deben ser conscientes de dos de los mayores obstáculos en su camino: el exceso de querer complacerlos y el materialismo excesivo.

Diversos estudios demostraron que las personas que fueron consentidas en exceso cuando eran niños tenían más probabilidades a ser materialistas y no estaban interesados en relaciones significativas, o mejorar la sociedad a menos que obtuvieran beneficios de ello.

Así mismo, los niños que fueron mimados y consentidos sin límite, se convirtieron en adultos que carecían de autocontrol, tenían un sentido tóxico de merecimiento y no sabían atravesar sanamente tiempos de adversidad.

Suelo escuchar a padres de niños de 3-7 años de edad que se quejan porque sus hijos no se conforman con nada, que ya no saben qué darles y/o hacer para entretenerlos y que no son como lo eran ellos a su edad. Creo que en vez de culpar a los hijos por su comportamiento, deben hacerse responsables, ya que ellos son los proveedores y los que los educan con su ejemplo.

¿Qué sí hacer como padre?

Es vital comenzar una práctica espiritual diaria que nutra y despierte su conciencia a través de la experiencia directa. Puede fomentarse mediante pasos como la meditación, la oración o pasar tiempo en la naturaleza; el propósito es permanecer en el presente el mayor tiempo posible.

Existen también muchos libros que te pueden asistir. En mi experiencia, cuando era niño me ayudó mucho que mi mamá me aplicaba actividades del libro "Las 7 leyes espirituales para padres" de Deepak Chopra.

Recuerda también que a medida que tú, como padre, desarrolles tu propio despertar, estarás enseñando a tus hijos acerca de la espiritualidad con tu ejemplo y esa es siempre la mejor manera de enseñar.