

FAMILIA Y ESPIRITUALIDAD

La espiritualidad no es el tema del que más se habla, pero es muy necesario, en especial, en estos contextos tan diversos, que traen informaciones y orientaciones diversas, que pueden incluso confundir el enfoque de la vida.

¿Sabe usted que es la espiritualidad?

La espiritualidad humana es definida como la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente y que está ligada a algo superior a todos los seres vivos.

Aunque la espiritualidad tiene sus prácticas, la espiritualidad no es una práctica. Es una visión y una comprensión de la vida. Es una posición ante Dios y ante el mundo, es la capacidad de asombrarnos ante la vida.

La formación espiritual es mucho más amplia que la formación religiosa particular.

¿Cómo se refleja la espiritualidad?

En situaciones cotidianas como:

- La gratitud por la vida, la familia y la salud propia y la de otros.
- La manera cómo nos relacionamos con los demás, tratando al máximo de tener actitudes de respeto, tolerancia y empatía (ponerse en el lugar del otro).
- La caridad, que motiva al servicio, a encontrarse con realidades que motivan el cambio.
- La oración diaria, sencilla, cercana, comprendiendo que no es repetir plegarias sin sentido. Es un diálogo profundo con Dios, que nos ama, escucha, acompaña y ayuda.

La espiritualidad en la vida familiar es una gran herramienta para vivir con mayor plenitud y darle a la vida un sentido trascendente.

La espiritualidad es un valor positivo y superior, ya que es una cualidad que determina, en la mayoría de los casos, un comportamiento coherente con los valores morales y éticos que ayudan al desarrollo individual, familiar y social. Podría decirse que es la “fórmula” para vivir plenamente.

En religión, la espiritualidad es dirigir la vida y el desarrollo espiritual según las enseñanzas y normas de un dios o profeta. La espiritualidad cristiana, por ejemplo, tiene como base y fundamento las enseñanzas de Cristo y de sus discípulos. (Apartes tomados de www.significados.com > espiritualidad)

También en...

- La manera cómo se enfrenta los logros y también las dificultades: porque en ambas situaciones son esenciales componentes que solamente pueden surgir de la espiritualidad: la confianza, la resiliencia, la fe, la esperanza, el positivismo, la perseverancia...
- La forma como tratamos la naturaleza, porque desde la espiritualidad reconocemos los regalos que nos rodean, no cuesta cuidarles y apreciarles.
- La capacidad de valorarnos, sentir que somos regalos de Dios, y la inmensa grandeza que tenemos en nuestro ser, dotado de grandes virtudes, valores y capacidades.
- La apertura a vivir con entusiasmo, luchando no por acumular bienes materiales, sino por trascender, aprendiendo de las experiencias, avanzando por ser cada vez mejores como personas.



¿Cómo VIVIR la espiritualidad EN FAMILIA?

No basta hablar de ritos, oraciones. Es necesario formar en otros aspectos como la importancia de aprender y practicar el silencio interior, la reflexión, la experiencia personal con Dios, y la percatación de las cosas que debemos cambiar para estar mejor con nosotros mismos, los demás y el mundo que nos rodea.

Es muy importante darle el carácter "espiritual" a cualquier festividad religiosa. Procurar hacer un contrapeso con tanto materialismo y comercialización que presenta la sociedad. La Navidad es importante porque nace Jesús; la Pascua lo es porque Jesús resucita... y así en cada festividad. Habitúese a leer la Palabra de Dios, medite su mensaje, muestre a sus hijos a que nos invita, cómo se puede llevar a la práctica. Frecuente los sacramentos.

"Solo se volverá clara tu visión cuando puedas mirar en tu propio corazón, porque quien mira hacia afuera duerme y quien mira hacia adentro, despierta."

Carl Jung

Aproveche los interrogantes de los adolescentes. Acompañe su inquietud intelectual, su capacidad crítica, su conducta rebelde, para que estudien, profundicen, investiguen y finalmente se convenzan de la grandeza de Dios. Hay que retarlos con las situaciones que les ocurren en sus vidas, para que ellos caigan en la cuenta de que Dios es quien les protege y les da sentido a sus vidas.

Hable con su hijo de las metas familiares. Hacerlo desde una actitud humana, con humildad, mostrándole sus deseos e intenciones para actuar conforme a sus planes y propósitos. Explíqueme cuáles son sus prioridades, invitándole a que exponga las suyas propias y logren acuerdos para ayudarse mutuamente a tener logros, siempre en consonancia con una vida personal y de hogar, que sea gratificante para todos.

Promueva la austeridad. La persecución de bienes materiales aleja de la espiritualidad y hace caer en la idea una falsa felicidad. Un consumo educado y moderado evitará que los padres y los hijos se sientan vacíos, insatisfechos, que se confundan en el sentido de la vida y en lo que realmente es importante. Busque que todos en el hogar, se afanen por enriquecer su mundo interior y sus valores.



*"Quien vive en armonía consigo mismo
vive en armonía con el universo"*
Marco Aurelio

Dialoguen acerca de las cosas que se viven día a día, de lo que ocurre en el país, en el mundo. Por ejemplo, hable con sus hijos acerca de los aprendizajes para la vida, que se pueden obtener de esta situación de pandemia; que harían ellos distinto, cuando sean adultos y tengan oportunidad de ejercer liderazgo laboral, político y/o social. Hablen también como familia de lo que llega en los medios de comunicación, que ideas transmiten, cuál es la posición que se tiene frente a ellas, que tanto alimentan el ser interior: promueva el buen criterio, el análisis, la reflexión y la autonomía.

Modele y exija la vivencia de valores en las distintas situaciones cotidianas. Permanentemente en la relación consigo mismo y los otros, es necesario imprimir valores como el respeto, la benevolencia, la responsabilidad, la alegría, la constancia, la honestidad y tantos otros.