

Red Transpersonal

“Mindfulness y crianza consciente”

CLAVES 32



Para criar conscientemente se requiere de un trabajo interno mediante el cual los adultos desarrollen en sí mismos la cualidad de ser coherentes en lo que piensan, sienten, dicen y hacen.

Para ello, **la práctica de mindfulness o atención plena** será pieza clave que facilite el darse cuenta de las muchas incoherencias que mostramos en la tarea educativa, en concreto, y en la vida en general.

La **aceptación puede definirse como una orientación interna hacia el reconocimiento de las cosas tal y como son**, sean o no como queremos, incluso cuando sean horribles o indeseables en determinados momentos.

La práctica de la atención plena nos facilita el desarrollo de una mayor comprensión del momento presente. Desde ahí, podemos darnos cuenta de cuándo estamos resistiéndonos y luchando en contra de la realidad de la vida.

Para aceptar a las hijas y los hijos en su más profunda esencia, se necesita renunciar a la idea «preconcebida» que podamos tener sobre quienes «deben ser» y entrar a un estado de pura comunión, de profunda aceptación con ellos.

La aceptación es un proceso que implica voluntad. En un acto voluntario hay consciencia. La resignación tiene un mínimo o nulo grado de voluntad, la mayoría de las veces brota de la inconsciencia.



Es importante educar a los niños y niñas para que aprendan a valorar lo corriente, a valorar los errores como oportunidades de aprendizaje, a vivir la vida en sí misma. Como casi siempre, todo comienza por nosotros como ejemplo y lo que enseñamos a apreciar.

Nuestros hijos perciben la calidad de nuestra presencia, independientemente de si estamos interactuando con ellos directamente o no. Hemos de darnos cuenta de que somos sus figuras de referencia en todo momento. Es, pues, clave ensanchar nuestra atención y nuestro campo de consciencia.

Para desarrollar una conducta consciente, el niño necesita dos flujos de aprendizaje. Podríamos imaginar que son como las dos alas del águila. Cada una de estas alas tiene un nombre: **autenticidad y contención**.

El ala de la autenticidad surge de una conexión fuerte con el ser interior. El ala de la contención, por otro lado, es el medio por el cual sostenemos la voluntad de otro.

Mientras la autenticidad nos exige respetar nuestro ser interior y expresarnos tal y como somos, la contención nos permite ajustar esto en relación con la voluntad de los que nos rodean.

