

Deepak Chopra

Las Siete Leyes Espirituales para padres

Cómo guiar a tus hijos
hacia el éxito
y la realización



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritual y Vida interior
LAS SIETE LEYES ESPIRITUALES PARA PADRES
Deepak Chopra

1.ª edición: marzo de 2022

Título original: *The Seven Spiritual Laws for Parents*

Traducción: *Verónica D'Ornellas*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Tèleservicios Editoriales, S. L.*

© 1997, Deepak Chopra

Edición publicada por acuerdo con Harmony Books,
sello editorial de Random House, una división de Penguin Random House, LLC.

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí -Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-826-8

Depósito Legal: B-3.397-2022

Printed in Spain

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Introducción9

PRIMERA PARTE

La crianza de los hijos y el don del espíritu 13

SEGUNDA PARTE

Practicar las Siete Leyes Espirituales..... 35

Conclusión 115

Agradecimientos 119

Acerca del autor 121

*A mi esposa, Rita;
a mis hijos,
Mallika y Gautama,
y a mis padres,
Krishan y Pushpa,
quienes me enseñaron
lo que realmente significa
criar a los hijos.*

Introducción

Cuando se publicó mi libro *Las Siete Leyes Espirituales del Éxito*, la respuesta fue inmediata y muy hermosa: miles de personas que habían leído el libro comenzaron a practicar en sus vidas cotidianas los principios que la Naturaleza utiliza para crear todas las cosas en la existencia material.

Con el tiempo, recibí peticiones de muchas de esas personas que también resultaron ser padres o madres. Sus peticiones adoptaron muchas formas, pero trataban sobre un solo tema: «Aunque vivir estas leyes espirituales ha sido sumamente beneficioso para mí, me hubiera gustado haberlas aprendido mucho años atrás. Ahora me parece evidente el valor de principios como dar, no tener resistencia y confiar en que el Universo hará realidad mis deseos, pero inicialmente no me lo pareció. Me costó mucho eliminar los hábitos destructivos con los que crecí. Como padre, no quiero que mis hijos aprendan esos mismos malos hábitos y más adelante experimenten el mismo dolor que resulta de tener que cambiar. ¿Cómo puedo asegurarme de que eso no ocurra?».

Escribí este nuevo libro para responder a esas peticiones, extendiendo *Las Siete Leyes Espirituales* específicamente para los padres. El presente libro enseñará a cualquiera que desee

interpretar las leyes espirituales para los niños cómo hacerlo en términos que un niño pueda entender y aplicar. Mi planteamiento se basa en la creencia de que todos los padres y las madres necesitan herramientas para criar a sus hijos con una verdadera comprensión de cómo funcionan la Naturaleza y la conciencia.

Todas las personas en el mundo quieren algo; todas tienen deseos. Los niños necesitan saber, desde el principio, que el deseo es el impulso más básico en la naturaleza humana. Es la energía del espíritu. Cuando nos hacemos adultos y buscamos respuestas a las preguntas profundas, o tratamos de resolver problemas sumamente difíciles en nuestras vidas personales, estamos trabajando con el mismo deseo natural que hacía que fuéramos curiosos cuando éramos unos niños, ni más ni menos. El buscador es el niño que ha pasado de necesitar el amor de sus padres a necesitar el amor de Dios, de querer poseer juguetes a querer tener una creatividad infinita. En este libro intentaré enseñar a los padres cómo sus hijos pueden cumplir sus sueños y lograr lo que desean en la vida. Y me esforzaré por explicar los conceptos espirituales de manera que hasta un niño pueda entenderlos. Pero éste no es simplemente un libro dirigido a los niños, ya que éstos lo que necesitan saber es sólo una forma modificada de lo que los adultos también necesitan saber.

La sociedad, con su adoración por el éxito material, no ha comprendido una profunda verdad: el éxito depende de quién eres, no de lo que haces. El Ser o la esencia o el espíritu (llámalo como quieras) se encuentra en el origen de cualquier logro que se consigue en la vida. Pero el Ser es sumamente abstracto y, por lo tanto, la gente lo concibe más como una idea que como algo real y útil. Sin embargo, si examinamos las tradiciones más antiguas de la sabiduría humana, encontramos ciertos principios fijos, conocibles y fiables a partir de los cuales el espíritu se desarrolla desde el Ser eterno hasta la vida cotidiana.

Es posible que algunas personas tengan dificultades para comprender por qué las leyes espirituales pueden ser tan valiosas en la vida cotidiana y, sin embargo, han estado ocultas durante tantos siglos. Por analogía, la mayor parte de los seres humanos no conocieron la electricidad hasta que se inventó la bombilla, a pesar de que la energía eléctrica ha impregnado todo el Universo desde el inicio de la creación. El Ser o el espíritu o la esencia también es invisible y, sin embargo, afecta de una forma muy considerable a la vida cotidiana. La inteligencia invisible que está detrás del Universo visible opera a través de las Siete Leyes Espirituales. Una vez más, por analogía, si las leyes de la electricidad no hubiesen sido descubiertas, nunca hubiéramos dispuesto de las aplicaciones prácticas de la.

Ahora más que nunca, en esta era de violencia y confusión, los padres tienen la necesidad urgente de asumir el rol de maestros espirituales de sus hijos. Las leyes que rigen el funcionamiento de la Naturaleza no son privadas, si no que se aplican a todas las personas y todas las cosas. Por lo tanto, comprender estas leyes no es sólo una manera de ayudar a algunas personas, sino que también es algo vital para nuestra sociedad e, incluso, para nuestra civilización. Si educamos a un muy elevado de nuestros niños para que practiquen las Siete Leyes Espirituales, nuestra civilización se verá transformada. El amor y la compasión, que hoy en día se trivializan tan a menudo, pueden convertirse en el aliento natural y el motor de la existencia de todos nosotros. Creo que le debemos al mundo asegurarnos de que sean muchos los niños que crezcan sabiendo lo que es la realidad espiritual. El espíritu siempre ha sido esquivo. Prueba de ello es que un texto antiguo de la India atestigua que un cuchillo no puede cortarlo, que el agua no puede mojarlo, que el viento no puede arrastrarlo y el sol no puede secarlo. Cada molécula del Universo está impregnada con el Ser; cada pensamiento que tienes, toda la información que llega a ti a través de

tus cinco sentidos no es más que el Ser. Pero éste puede ser pasar desapercibido, ya que es completamente silencioso, como un gran coreógrafo que nunca se une a la danza. Todos nos sostenemos en el Ser; de él tomamos el aliento y la vida, y sin embargo nuestros padres no nos enseñaron mucho sobre él.

A todos se nos perdona la falta de conocimiento sobre el espíritu y podemos enseñarnos a nosotros mismos las Siete Leyes Espirituales con el mismo entusiasmo con el que se las enseñamos a nuestros hijos. Éste ha sido, principalmente, el ideal que ha infundido la escritura del presente libro.

PRIMERA PARTE



*La crianza de los hijos
y el don del espíritu*

*Después de todo, ¿qué es Dios?
Un niño eterno que juega a un juego eterno
en el jardín eterno.*

SRI AUROBINDO

El deseo más profundo en el corazón de un padre o una madre es ver que su hijo alcanza el éxito en la vida y, sin embargo, ¿cuántos de nosotros somos conscientes de que el camino más directo hacia el éxito es a través del espíritu? En la sociedad actual, normalmente no hacemos esa conexión, sino más bien todo lo contrario. Enseñamos a nuestros hijos a sobrevivir, a comportarse para obtener nuestra aprobación, a defenderse, a competir y a perseverar ante las decepciones, los obstáculos y los reveses. Aunque a menudo se considera que creer en Dios es algo bueno, tradicionalmente, en la vida cotidiana, el mundo del espíritu y del éxito se han considerado siempre como opuestos. Esto es un error y ha tenido un profundo efecto en nuestras vidas, desde la niñez.

Muchas personas dan por sentado que el éxito es esencialmente material y que puede medirse en dinero, prestigio o abundancia de posesiones. Ciertamente, todo ello desempeña un papel, pero tenerlo no es una garantía de éxito. El éxito que queremos que nuestros hijos alcancen tiene que estar definido también de una forma no material. Debería incluir, por ejemplo, la capacidad de amar y tener compasión, de sentir alegría

y transmitirla a los demás, la seguridad de saber que la vida tiene un propósito y, por último, un sentido de conexión con el poder creador del Universo. Todas estas cosas constituyen la dimensión espiritual del éxito, la dimensión que produce la satisfacción interior.

Si el significado de tu vida se despliega para ti cada día en la simplicidad y el asombro, entonces, has alcanzado el éxito –lo cual significa, de una manera profunda, que cada bebé ya nace siendo un éxito–. La capacidad de los niños de sentir asombro ante la existencia cotidiana es la prueba más evidente de que la Naturaleza quiere que tengamos éxito. Es propio de la naturaleza humana responder a la vida con alegría. Las semillas de Dios están en nuestro interior. Cuando realizamos el viaje del espíritu, regamos esas semillas divinas. Una buena vida refleja, simplemente, nuestra intención interior. Con el tiempo, las flores de Dios florecen dentro de nosotros y a nuestro alrededor, y empezamos a ver y conocer el milagro de lo divino dondequiera que vayamos.

Nuestra responsabilidad como padres, por lo tanto, es establecer los principios para que nuestros hijos estén preparados para emprender el viaje del espíritu. Esto es lo mejor que podemos hacer para asegurar su éxito en la vida; mejor todavía que darles dinero, un hogar seguro o, incluso, amor y afecto. Te pido que consideres esta idea espiritual acerca de la crianza de los hijos, por muy distinta que sea de la forma en que concibes tu papel de padre ahora.

Para llevar a cabo esta nueva forma de crianza debemos establecer unos principios prácticos para enseñárselos a nuestros hijos. Los principios que tengo en mente fueron presentados en mi libro anterior como *Las Siete Leyes Espirituales del Éxito*. Para poder lograr una conexión con el espíritu, es esencial tener conocimiento de las leyes espirituales. Cuando practicamos las leyes espirituales, estamos en armonía con la Naturale-

za. Cualquier otra forma de vivir produce tensión y dificultades. El éxito que se consigue al vencer las diversas dificultades puede aportarnos muchos beneficios, pero no lograremos la realización interior que buscamos.

En el lenguaje adulto diríamos que las Siete Leyes Espirituales se expresan de la siguiente manera:

PRIMERA LEY: *La Ley de la Potencialidad Pura*

La fuente de toda creación es la conciencia pura, la potencialidad pura que busca la expresión de lo no manifestado a lo manifestado.

SEGUNDA LEY: *La Ley del Dar*

Gracias a nuestra voluntad de dar aquello que buscamos, la abundancia del Universo continúa circulando en nuestras vidas.

TERCERA LEY: *La Ley del Karma*

Cuando elegimos realizar acciones que deparan felicidad y éxito a los demás, el fruto de nuestro karma es la felicidad y el éxito.

CUARTA LEY: *La Ley del Mínimo Esfuerzo*

La inteligencia de la Naturaleza funciona sin ningún esfuerzo, con despreocupación, armonía y amor. Cuando encauzamos esas fuerzas, creamos el éxito con la misma facilidad.

QUINTA LEY: *La Ley de la Intención y el Deseo*

Inherente a cada intención y deseo es el mecanismo para su realización. En el campo de la potencialidad pura, la intención y el deseo tienen un poder organizador infinito.

SEXTA LEY: *La Ley del Desapego*

Gracias a la voluntad que ponemos para entrar en lo desconocido, el campo de todas las posibilidades, nos rendimos a la mente creadora que organiza la danza del Universo.

SÉPTIMA LEY: *La Ley del «Dharma»*

Cuando combinamos nuestro talento único con el servicio a los demás, experimentamos el éxtasis y la exultación del propio espíritu, y ése es el objetivo final de todos los objetivos.

No importa si las llamas «leyes» o «principios». Por un lado, son leyes en la medida en que gobiernan el desarrollo del espíritu mientras éste traspasa del mundo invisible del alma al mundo visible de la materia. Por otro, son principios en la medida en que podemos tomarlos en serio y aplicarlos de la misma manera en que aplicaríamos un principio como el hecho de decir la verdad o de ser justos.

¿Por qué necesitamos este tipo de principios? ¿Por qué no simplemente enseñamos a nuestros hijos a amar a Dios y a ser buenos?

La respuesta es que las Siete Leyes Espirituales ponen a la persona en contacto con la mecánica de la Naturaleza. Cuando alineas tu vida conscientemente con las leyes espirituales, estás pidiéndole al Universo que te proporcione éxito y abundancia. Ésta es la clave para llegar a ser consciente de tu propio Ser y utilizar su poder infinito.

Cuanto antes se le enseñe a una persona a vivir sin esfuerzo, con armonía y creatividad, más probable es que todo en la vida le conduzca al éxito. Esto es lo que se nos pide que transmitamos a nuestros hijos y, si podemos hacerlo, no hay nada que nos depare más alegría y orgullo.

Todas las tradiciones espirituales poseen alguna versión de las siete leyes, pero éstas proceden en su forma más pura de la antigua tradición védica de la India, la cual las articuló hace más de 5000 años. Las Siete Leyes Espirituales sirven a una visión, de la manera que explicamos a continuación.

Los seres humanos se componen de cuerpo, mente y espíritu. De éstos, el principal es el espíritu, pues nos conecta con la fuente de todas las cosas, el campo eterno de la conciencia. Cuanto más conectados estemos, más disfrutaremos de la abundancia del Universo, la cual ha sido organizada para cumplir nuestros deseos y anhelos. Solamente en los estados de desconexión sufrimos y tenemos dificultades, pues la intención divina es que todos los seres humanos disfrutemos de un éxito ilimitado.

El éxito, por lo tanto, es algo sumamente natural.

Los niños y el espíritu: la enseñanza de la inocencia

Cuando hablemos con un niño, el lenguaje que utilicemos para referirnos a las Siete Leyes Espirituales tiene que ser distinto, menos abstracto que el empleado entre los adultos. Afortunadamente, las mismas leyes pueden ser redactadas de manera que incluso un niño pequeño pueda grabarlas en su mente y en su corazón:

PRIMERA LEY:

Todo es posible.

SEGUNDA LEY:

Si quieres conseguir algo, dalo.

TERCERA LEY:

Cuando tomas una decisión, cambias tu futuro.

CUARTA LEY:

No digas no: déjate llevar por la corriente.

QUINTA LEY:

Cada vez que deseas o anhelas algo, plantas una semilla.

SEXTA LEY:

Disfruta del viaje.

SÉPTIMA LEY:

Estás aquí por una razón.

El día que escribí estas simples frases, no me detuve a pensar mucho acerca de ellas, pero después me di cuenta de lo siguiente: si me hubiesen enseñado estas siete frases en mi niñez, mi vida hubiese sido del todo distinta. Entonces, hubiera sabido algo valioso y al mismo tiempo práctico, algo que no se habría desvanecido como cualquier otra lección de la infancia, sino que, año tras año, habría madurado y se hubiera acabado convirtiendo en un principio espiritual maduro.

Un niño criado en las habilidades espirituales será capaz de responder a las preguntas más elementales sobre cómo funciona el Universo; entenderá la fuente de la creatividad tanto en su interior como en el exterior; será capaz de practicar el no juzgar, la aceptación y la verdad, las cuales son habilidades valiosas que todos deberíamos poseer para tratar con otras personas. Asimismo, se liberará del miedo paralizante y la ansiedad sobre el significado de la vida que corroe en silencio los corazones de la mayoría de los adultos, tanto si lo admiten como si no.

La mejor educación que puedes dar a tus hijos es la espiritual.

No estoy hablando de establecer reglas estrictas, como cuando les enseñamos que deben ser buenos o, de lo contrario, corren el riesgo de ser castigados. Cada una de las Siete Leyes Espirituales debería transmitirse, no como una regla o un precepto rígido, sino como *tu propia forma de ver la vida*. Como padres, enseñamos con mayor efectividad siendo quienes somos, y no por lo que decimos. Esto en sí mismo forma parte de la perspectiva espiritual.

Todos los niños ya tienen una vida espiritual. Esto se debe a que todos nacen en el campo de creatividad infinita y conciencia pura que es el espíritu, pero no todos los niños saben que esto es así. El espíritu debe ser cultivado, alimentado y estimulado. Si es así, entonces el espíritu inocente del niño crece hasta llegar a ser lo suficientemente fuerte como para soportar las duras realidades de un mundo que suele ser poco espiritual.

Perder el contacto con el espíritu no afecta en nada al campo infinito de creatividad, el cual no puede sufrir daño alguno, pero sí puede hacer mucho daño a las oportunidades que puede tener una persona en la vida. Con espíritu, todos somos hijos del cosmos; sin él, somos como huérfanos que van a la deriva.

Pongamos un ejemplo. La Séptima Ley dice, «Estás aquí por una razón». El motivo que tiene un niño para estar aquí puede expresarse en términos sencillos y cotidianos como:

¿Qué cosa positiva he hecho hoy?

¿Qué talento he descubierto?

¿Qué cosa me ha llegado (un regalo, una lección, una experiencia hermosa) que ha logrado que me sintiera especial?

¿Qué he hecho para que alguien se haya sentido especial?

Éstas son simples variaciones de la pregunta fundamental: ¿Por qué estoy aquí? Todos nos hicimos esta pregunta cuando éramos unos niños y sólo dejamos de hacerla porque sentimos que nuestros padres y maestros realmente no tenían una respuesta.

Un niño que no ha aprendido a buscar la respuesta a esa pregunta de una forma sencilla, un día cualquiera, tendrá que tratar de encontrar un propósito en la vida en unas circunstancias mucho más difíciles. Normalmente, posponemos la búsqueda hasta el final de la adolescencia o el inicio de la veintena, y en ocasiones hasta la mediana edad, las cuales desafortunadamente son las etapas más turbulentas del desarrollo personal. «El significado de la vida» se confunde con la rebeldía y la montaña rusa de emociones típicas del final de la adolescencia, o con la creciente conciencia de la mortalidad que se impone en la mediana edad. En la escuela tratamos de entender las ideas de los grandes maestros religiosos y los filósofos. El debate acerca de si la existencia tiene un significado nos abruma. (Creo que cualquiera persona que haya vivido en los años sesenta puede identificarse dolorosamente con todas esas fases del conflicto).

Sin embargo, si a un niño se le dice desde los 3 o 4 años: «Estás aquí por una razón», se enfrentará a un futuro muy distinto. Ese niño sentirá que la búsqueda del sentido de la vida es algo natural, el equivalente espiritual de aprender el abecedario. No habrá años de aplazamiento, seguidos de una confusión interior desesperada. «¿Por qué estoy aquí?» no tiene por qué ser una pregunta existencial temible. A fin de cuentas, es la exploración más gozosa que una persona puede realizar, y les hacemos un gran favor a nuestros hijos presentándola como tal. Un

niño que prestara atención sólo a este principio tendría una vida mucho más rica (una vida más exitosa) que muchos adultos para los que los conceptos de «espíritu» y «Dios» permanecen encerrados para siempre en un mundo de abstracción.

El verdadero crecimiento espiritual cambia a la persona de una forma paradójica. Aporta comprensión y, al mismo tiempo, preserva la inocencia. Como padres nos sentimos dolorosamente tentados a distanciarnos de la infancia. Lo hacemos aparentando que sabemos más sobre la vida, cuando, en realidad, normalmente lo que ocurre es que sólo tenemos más experiencia. Hemos aprendido las reglas y a evitar los castigos, a ocultar nuestra debilidad mostrando fortaleza y a nunca dejar caer la máscara de la invulnerabilidad. No hay mejor receta para destruir la inocencia de un niño que destruir la nuestra.

A los ojos del espíritu, todo el mundo es inocente, en todos los sentidos de la palabra. Dado que eres inocente, no has hecho nada que merezca un castigo o la ira divina. Te renuevas cada día. Eres un receptor de experiencias que nunca dejan de inspirar regocijo y asombro. Sólo hay una diferencia espiritual entre la inocencia de los niños y la de los adultos: nosotros, los adultos, somos inocentes *con entendimiento* —y eso es lo que debemos impartir—, conservando la cualidad pura, fresca y prístina que acompaña al verdadero conocimiento.

Cómo empezar

Desde el día en que nace tu bebé, eres un maestro o una maestra del espíritu. Si creas una atmósfera de confianza, sinceridad, ausencia de juicio y aceptación, estas cualidades serán absorbidas como las cualidades del espíritu.

En un mundo perfecto, la crianza de los hijos se resumiría en una frase: *Muestra sólo amor, sé sólo amor*. Pero en el mundo

con el que todos lidiamos, los niños crecen para enfrentarse a muchos comportamientos poco amorosos, principalmente fuera del hogar, pero en ocasiones también dentro de él. En lugar de preocuparte de si dispones del suficiente amor para ser un maestro espiritual, considera la espiritualidad como una habilidad para la vida, ya que eso es lo que es. Creo que hay que impartir estas habilidades lo antes posible por cualquier medio que el niño pueda entender.

BEBÉ: 0-1 AÑO

PALABRAS CLAVE: *Amor, afecto, atención*

Afortunadamente para nuestra generación, la idea errónea de que los niños deben ser educados y disciplinados desde la cuna ha sido desechada. Un bebé es puro oro espiritual. Valorar su inocencia es la manera de encontrar el camino de regreso a la nuestra. Por lo tanto, de una manera muy importante, es el padre o la madre quien se sienta a los pies del bebé. El vínculo espiritual con tu bebé se crea acariciándolo, sosteniéndolo en tus brazos, protegiéndolo de todo daño, jugando con él y pres-tándole atención. Sin estas respuestas «primitivas» del entorno, el organismo humano no puede florecer y, por lo tanto, languidecerá y se marchitará como una flor que no recibe la luz solar.

NIÑO: 1-2 AÑOS

PALABRAS CLAVE: *Libertad, estímulo, respeto*

Ésta es la etapa en la que el niño comienza a tener un ego. Cuando digo *ego* me refiero al sentido más simple del «yo», a la convicción de que «yo soy». Ésta es una época precaria, porque

el niño está intentando desvincularse de sus padres por primera vez. El atractivo de la libertad y la curiosidad lo llaman en una dirección, pero el miedo y la inseguridad lo llaman en otra. No todas las experiencias de estar solo son placenteras. Por lo tanto, serán la madre o el padre quienes transmitan una lección espiritual sin la cual ningún niño llegará a adquirir, con el tiempo, la idea de que es un individuo independiente y de que el mundo es un lugar seguro.

Sentirte seguro como adulto significa que, en algún momento antes de haber cumplido los 2 años, no estuviste condicionado por el miedo; te animaron a expandirte sin límites, a valorar la libertad a pesar de la herida ocasional que puede presentarse cuando un niño se enfrenta a las cosas de este mundo. Caerte no es lo mismo que fracasar; hacerte daño no equivale a decidir que el mundo es peligroso. El daño no es más que la forma que tiene la Naturaleza de decirle a un niño dónde están los límites. El dolor existe para mostrarle al pequeño dónde empieza y dónde termina el «yo», para ayudarlo a evitar peligros potenciales como quemarse o caer por las escaleras.

Cuando los padres alteran este proceso natural de aprendizaje, el resultado es una sensación de dolor psicológico, y eso no es lo que la Naturaleza pretendía.

El dolor psicológico establece límites que no puedes cruzar sin sentir una profunda ansiedad por tu estado de ánimo. Si un niño relaciona el hacerse daño con ser malo, débil, incapaz de hacer frente a las cosas o que está constantemente rodeado de amenazas, ya no queda espacio para el crecimiento espiritual interior.

Sin una sensación de seguridad, el espíritu se mantiene fuera de nuestro alcance; uno está constantemente tratando de sentirse seguro en este mundo, pero esa seguridad no puede alcanzarse si no se superan las improntas de los primeros años de la infancia.

PREESCOLAR: 2-5 AÑOS

PALABRAS CLAVE: *Merecer, explorar, aprobar*

En esta etapa se trata de crear una sensación de autoestima en el niño. La autoestima le proporciona la disposición de salir de la familia para experimentar el grande y ancho mundo. Se identifica con tareas y desafíos. Hasta los 2 o 3 años, un niño no tiene ninguna responsabilidad; basta con que juegue y sea feliz. No hay ninguna necesidad espiritual de nada, excepto para los padres, quienes deben propiciar el deleite del «yo» del niño mientras se desarrolla en un mundo nuevo.

Cuando aprende a ir al baño y a comer solo, el niño empieza a darse cuenta de que «yo soy» puede traducirse a «yo puedo». Una vez que el ego percibe esto, no hay nada que pueda detener a un niño de 2 años. Él piensa que tiene el control absoluto del mundo entero (y, ciertamente, controla a todos los miembros de su familia). «Yo» es como un generador de energía recién enchufado, y lo que hace que los niños de 2 años sean «terribles» es que el ego recién nacido emerge con poder de una forma indisciplinada. Gritar, chillar, correr, esgrimir la todopoderosa palabra ¡no! Y, generalmente, tratar de gobernar la realidad con la mera voluntad: eso es exactamente lo que debe ocurrir en esta etapa.

Desde el punto de vista espiritual, el valor de la etapa preescolar es que el poder *es* espiritual; tan sólo la distorsión del poder crea problemas. Entonces, en lugar de tratar de frenar las prisas de tu hijo por tener poder, debes canalizarlas hacia tareas y desafíos que le aporten equilibrio. El ansia de poder de un niño en edad preescolar, si no es equilibrada, le causará dolor, porque su experiencia es en gran parte la ilusión del poder. Un niño de 2 años que vocifera sigue siendo una personita, vulnerable, que todavía no está formada. Gracias al amor que sentimos por nuestro hijo, permitimos la existencia de la ilusión,

porque queremos que crezca y se convierta en una persona fuerte y capaz que siente que está a la altura de cualquier desafío que se presente. En esta etapa, este sentimiento de autoestima no se desarrollará si la sensación de ser poderoso es suprimida o reprimida.

PARVULARIO-PRIMEROS AÑOS DE PRIMARIA: 5-8 AÑOS

PALABRAS CLAVE: Dar, compartir, no juzgar, aceptación, verdad

Las palabras clave que se aplican a los primeros años de escuela empiezan a sonar más sociales. Por supuesto que hay muchas otras palabras, porque cuando el niño lleva 5 años experimentando el mundo, el cerebro ya es tan complejo y tan activo que, continuamente, absorbe y pone a prueba numerosos conceptos. No quiero dar a entender que compartir, dar y decir la verdad sean cosas que deban ser ignoradas antes de esta edad, pero lo fundamental en esta etapa es que ahora el niño empieza a asimilar conceptos abstractos. La mente concreta del bebé, que no entendía los motivos de tu comportamiento, sino únicamente cómo se sentía, ahora florece y tiene la capacidad de aceptar realidades que están más allá del «yo soy», «yo quiero» y «yo soy lo más importante».

A cualquier edad, la forma en que mostramos que empatizamos con necesidades que están fuera de nosotros es dando. Si el acto de dar se experimenta como una pérdida (debo renunciar a algo para que tú puedas tenerlo), entonces, la lección de esta etapa no ha sido aprendida. Dar, en términos espirituales, significa: «Yo te doy algo sin perder nada, porque tú eres parte de mí». Un niño pequeño no es capaz de comprender plenamente este concepto, pero puede *sentirlo*. Los niños no sólo *quieren* compartir, sino que les encanta compartir. Sienten la

calidez que se experimenta al traspasar las fronteras del ego para incluir a otra persona en su mundo. No hay ningún acto que sea más íntimo que ése y, por lo tanto, ningún otro nos hace sentir tan felices.

Lo mismo vale para el hecho de decir la verdad. Mentimos para mantenernos a salvo, para evitar el peligro que representa el castigo. El temor al castigo implica una tensión interna e, incluso, si una mentira realmente nos protege de un peligro percibido, rara vez, o nunca, alivia esa tensión interna. Solamente la verdad puede hacerlo. Enseñar a un niño pequeño que decir la verdad hará que se sienta bien es el primer paso para que se dé cuenta de que la verdad tiene una cualidad espiritual.

No es necesario imponer castigos. Si fomentas la actitud de «di la verdad o tendrás problemas», le enseñarás algo que es falso desde el punto de vista espiritual. Un niño que siente la tentación de mentir está bajo la influencia del miedo; si la verdad se asocia con ese miedo, la mente, lógicamente, intentará aparentar mejor que está diciendo la verdad.

En cualquier caso, el niño se ve obligado a actuar mejor de lo que él cree que es en realidad. Aprender a simular lo que los demás exigen de uno es una receta segura para la destrucción espiritual. Tu hijo debe sentir: «esto es lo que yo quiero hacer».

NIÑOS MAYORES: 8-12 AÑOS

PALABRAS CLAVE: Criterio independiente, discernimiento, percepción

Para muchos padres, esta etapa es la más placentera porque es cuando los niños desarrollan la personalidad y la independencia. Piensan por sí mismos, idean pasatiempos, saben qué les gusta y qué les disgusta y qué cosas les entusiasman. La emo-

ción del descubrimiento está en su trayectoria hacia cosas que pueden durar toda la vida, como el amor a la ciencia o al arte. Ahora, los conceptos espirituales clave están todos en consonancia con esta emocionante fase.

Aunque suene árido, el «discernimiento» es una hermosa cualidad del alma. Va mucho más allá de discernir el bien del mal. En estos años, el sistema nervioso es capaz de conservar impresiones sutiles de gran profundidad e importancia para el futuro. Un niño de 10 años es capaz de tener sabiduría y se manifiesta por primera vez el más delicado de los dones: la percepción personal.

El niño puede ver y juzgar el mundo a través de sus propios ojos; ya no tiene que recibir el mundo de segunda mano de los adultos. Ésta es, por lo tanto, la primera etapa en la que los niños comprenden conceptualmente una ley espiritual. En las fases anteriores, la idea de una ley se concebía como una regla que había que obedecer o a la que, al menos, había que prestar atención.

En lugar de utilizar la palabra *ley*, los padres pueden comunicarles ideas útiles acerca de «cómo funcionan las cosas» o «por qué las cosas ocurren de una manera determinada». Éstas son formas más concretas de enseñanza, centradas en la experiencia.

Sin embargo, aproximadamente a la edad de 10 años, el razonamiento abstracto experimenta un giro independiente y, a partir de ese momento, la verdadera maestra es la experiencia, no una figura de autoridad. Por qué ocurre esto es un misterio espiritual, ya que, en realidad, la experiencia ha estado ahí desde el nacimiento del niño pero, por algún motivo, de repente, el mundo le habla y el niño comprende la sensación interior de por qué algo es cierto o no, por qué la verdad y el amor son importantes.

PRIMERA ADOLESCENCIA: 12-15 AÑOS

PALABRAS CLAVE: *Autoconciencia, experimentación, responsabilidad*

La infancia acaba en la primera adolescencia, que suele ser una época complicada y difícil. En el caso de los niños, la inocencia se topa súbitamente con la pubertad y la aparición de unas necesidades que los padres ya no pueden satisfacer. Por lo que respecta a los padres, éstos se dan cuenta de que deben soltar a sus hijos y confiar en que son capaces de lidiar con un mundo de responsabilidades y presiones al que, posiblemente, ellos mismos apenas han aprendido a adaptarse sin inseguridades.

Lo que es fundamental es que, a estas alturas, las lecciones de la niñez ya han dado frutos dulces o amargos. Un niño que es capaz de tener un verdadero conocimiento espiritual reflejará el orgullo y la confianza de sus padres; de igual forma, el niño que cae en la confusión, la experimentación imprudente y la presión de grupo está reflejando la confusión que ha imperado en toda su educación. La adolescencia es notoriamente una época de cohibición, pero también puede ser una época de autoconciencia.

La experimentación es una parte natural de la transición de la infancia a la adolescencia, pero no tiene por qué ser imprudente y destructiva. La cuestión es si el niño tiene un yo interior que puede utilizar como guía. Ese yo interior es la voz silenciosa que tiene el poder de elegir entre el bien y el mal basándose en un conocimiento profundo acerca de la vida. Este conocimiento no se limita a ninguna edad. Un bebé recién nacido lo tiene de una forma tan plena como un adulto maduro. La diferencia es que el adulto maduro ha cultivado un comportamiento que sigue a su guía interna: si le has enseñado a tu hijo a prestar atención a su propio silencio, no hay ningún

peligro en dejarlo salir al mundo cuando haya dejado de ser un niño. De hecho, es una experiencia gozosa (y en ocasiones angustiada) ver cómo desarrolla su conciencia de sí mismo experimentando con la amplia variedad de opciones que la vida le ofrece.

Enseñarle a distinguir lo correcto de lo incorrecto

Dado que todos hemos crecido en una sociedad que le da muy poco valor a la vida espiritual, te puede resultar confuso considerar lo que significa ser un maestro espiritual de tu hijo. Por ejemplo, ¿en qué se diferencia de ser simplemente un padre amoroso o una madre amorosa? Para demostrarlo, pongamos como ejemplo un tema crucial que se presenta con todos los niños: enseñarles a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal.

Creo que todos estaremos de acuerdo en que debemos evitar la antigua práctica de enseñar mediante el castigo y la reprimenda. Manifestarte como una autoridad punitiva no hace más que enfatizar tus dilemas morales que todavía no has resuelto. Los niños detectan rápidamente la brecha que hay entre lo que decimos como padres y la forma en que nos comportamos. Quizás aprendan a obedecernos por miedo a ser castigados, pero, emocionalmente, intuyen que un padre que tiene que utilizar amenazas y coerción no es un modelo de lo que el «bien» debería significar.

Sin embargo, todos sabemos que, a pesar de nuestras mejores intenciones, surgen ocasiones en las que nos sentimos tentados de castigar a los niños por nuestra propia exasperación y frustración. Si examinamos esos momentos detenidamente, nos damos cuenta de que estamos usando el castigo para resolver problemas que no están resueltos en nuestro propio cora-

zón. ¿Realmente creemos que es posible ser buenos durante todo el tiempo? ¿Tememos a un Dios que nos castigará si nos portamos mal? ¿Hay una fuerza maligna ante la cual nos sentimos indefensos, inseguros de si el bien puede enfrentarse a ella en este mundo, y mucho menos triunfar?

La fragilidad de nuestra propia vida espiritual se manifiesta en la forma en que decidimos criar a nuestros hijos. No podemos escapar de esto e, incluso, si tratamos de ser amorosos y amables con nuestros hijos, habrá ocasiones en las que nuestras propias dudas se activarán. Ser un maestro espiritual va más allá de tu forma de comportarte: estás aquí para transmitir verdades reales acerca de la naturaleza de la vida espiritual.

La manera más fácil de enseñar el significado del espíritu es crear una atmósfera en la que el espíritu sea absorbido en forma de amor. Tener un hijo es un acto de gracia, al punto que cada padre desea devolver el regalo muchas veces. Éste es un impulso que yo he sentido íntimamente. He podido tener la confianza suficiente para escribir este libro porque la educación de mis dos hijos me ha permitido aprender las Siete Leyes Espirituales. Por su inocencia, los niños son maestros implacables de la verdad y el amor. A menos que críes a tus hijos con el espíritu total del amor, no importa cuántas leyes creas que les estás enseñando, éstas se convertirán en reglas sin vida que desearán en cuanto deje de haber una autoridad que les exija obediencia.

Desde muy temprano en la vida de nuestros hijos, mi esposa y yo nos dimos cuenta de que estábamos siguiendo instintivamente ciertas prácticas que más adelante se convertirían en principios:

- Les enseñábamos a concebir el espíritu como una realidad, a creer en una fuente infinita de amor que los amaba mucho. Ésa era nuestra definición funcional de Dios.

- No los presionábamos para que alcanzaran el éxito. Ésa era nuestra manera de decirles que el Universo los apreciaba por ser quienes eran, no por lo que hacían.
- Nunca sentimos la necesidad de castigarlos, aunque les hacíamos saber con toda sinceridad cuándo estábamos decepcionados, enojados o dolidos. Ésa era nuestra forma de enseñar a través de la reflexión y no de las reglas.
- Siempre recordábamos que nuestros hijos eran un regalo del Universo y les hacíamos saber que eso era lo que sentíamos. Les decíamos lo privilegiados y honrados que nos sentíamos de contribuir a su crianza. No éramos sus dueños ni los poseíamos. No proyectábamos nuestras propias expectativas en ellos. Jamás sentimos la necesidad de compararlos (para bien o para mal) con ninguna otra persona. Ésa era nuestra forma de hacer que se sintieran completos.
- Les decíamos que tenían dones que podían cambiarles la vida a otras personas. También, que podían cambiar y crear cualquier cosa que desearan en sus propias vidas.
- Les hablamos desde una edad muy temprana del tipo de éxito que realmente importa: lograr metas valiosas para ellos, metas que los hicieran felices. Ésa era la mejor manera que conocíamos de aportar alegría y sentido a los demás.
- Por último, los alentábamos a hacer sus sueños realidad. Así les decíamos que confiaran en sus propios deseos: el verdadero camino hacia el mundo interior.

A pesar de no ser unos padres perfectos, y ciertamente nos alejamos en muchas ocasiones de nuestros ideales, mi esposa y yo encontramos la manera de criar a nuestros hijos a través de la inspiración. Mostrando cómo estar «en el espíritu» es lo que

significa la palabra *inspirado*, es decir, «respirar en el aliento de Dios».

Este último punto es probablemente el más importante. Como padres, si queremos transmitir leyes espirituales a nuestros hijos de una forma práctica, debemos saber si estamos teniendo éxito o no, y la manera más fácil de saberlo es viendo si tus hijos están inspirados y entusiasmados. La inspiración, el entusiasmo y el regocijo son cualidades espirituales. Sin ellas, no hay vida espiritual a ninguna edad.

Aprovecho esta oportunidad para expresar mi profundo agradecimiento a mi esposa, Rita, cuyo instinto para el amor y la bondad siempre me han guiado. Ser guiado por sus instintos espirituales también entrañaba aquellas cosas que *no* hacíamos como padres. No exigíamos obediencia ni nos erigíamos como autoridades. No pretendíamos tener siempre todas las respuestas. No reprimíamos nuestros sentimientos ni les decíamos a nuestros hijos que eso era bueno para ellos. Y cada día tratábamos de educarlos para que vivieran sus propias vidas, no las vidas que lamentábamos no haber vivido nosotros.

Todas estas prácticas pueden reducirse a un solo precepto: *tu hijo necesita todo el amor maduro que puedas darle*. Lo que hace que el amor sea maduro (y no sólo adulto) es la intención espiritual consciente que hay detrás de él. El nacimiento de un bebé hace que nos entrenemos como maestros del espíritu. Después, nos apoyamos en la gracia del amor, la cual guía nuestras intenciones en los años siguientes. El espíritu nos eleva por encima de la falibilidad y, al hacerlo, enseña a nuestros hijos las lecciones más profundas y valiosas.