



EQUILIBRAR LA VIDA FAMILIAR CON LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN



*Visita [el artículo original](#) para ver el video con subtítulos en español

La vida familiar a veces puede parecer muy ajena a la práctica budista. ¿Acaso los meditadores no huyen de sus familias para sentarse a meditar en cabañas de bosques en la cima de las montañas? Esta visión es muy ingenua, porque, al contrario, la vida familiar nos brinda maravillosas oportunidades para practicar. Más aún, cuando trabajamos con nuestros hijos, tenemos una oportunidad única para darles mensajes positivos.

Aquí, Phakchok Rinpoche responde a preguntas acerca de cómo integrar la vida familiar con la práctica de meditación. Muchos de nosotros nos preguntamos cómo enseñarles a nuestros hijos o parientes jóvenes y amigos acerca de la meditación. En una entrevista, Rinpoche comparte su experiencia; como padre de dos niños pequeños, este es un tema que le preocupa.



Vida familiar: Abrir tu práctica de meditación

Podemos adoptar la sugerencia de Rinpoche de hacer un retiro familiar. Él explica que lleva a sus hijos consigo a retiros menos estructurados y deja su puerta abierta para que los niños entren cuando pasan por ahí. Evidentemente, esto requiere de un equilibrio entre disciplina y apertura, pero piensa en cómo esto hace que la meditación sea algo asequible para ellos. Los niños son curiosos por naturaleza y querrán ver qué están haciendo mamá o papá. Tan solo permitirles observar o sentarse junto a ti durante unos minutos hará que entiendan que la meditación es algo que sueles hacer.

Rinpoche también aconseja que no intentes enseñarles a meditar a temprana edad. Los niños deben estar listos y sentir curiosidad. No se beneficiarán si los fuerzas a hacer algo. En cambio, deja que la curiosidad surja en ellos.

Vida familiar: demostrar los valores budistas

Nuestros hijos se benefician de nuestros actos y enseñanzas de los valores budistas. Hay muchísimas oportunidades para dar el ejemplo en nuestra vida cotidiana. Podemos enseñar a nuestros hijos a ser bondadosos y gentiles con los animales, por ejemplo. Los niños pequeños tienen una bondad innata y debemos animarlos a seguir cultivándola. También podemos involucrarnos en ayudar a otros; podemos enseñarlos a dar a los que más lo necesiten. Hay muchas maneras de enseñar con el ejemplo a ser bondadosos, generosos, pacientes y amorosos; todos estos son valores budistas. Si los enseñamos a nuestros propios hijos, ciertamente estamos practicando como buenos budistas.