



**Alegría del Valle**

**Un lugar para mi hijo**

**Biblioteca DOSMIL**

**2000**  
**ed**  
**editora**  
**dosmil**





175

# UN LUGAR PARA MI HIJO

HOGAR PARA MI HIJO

Carátula:  
Fotografía Degly José Pava

---

SE HIZO EL DEPOSITO LEGAL - DERECHOS RESERVADOS

---

IMPRESO EN COLOMBIA - PRINTED IN COLOMBIA

---

Se terminó de imprimir este libro en Editorial Andes, el 15 de agosto de 1976.

---

EDITORIA DOSMIL

Cra. 39 A No. 15 - 11 tel: 69 - 48 - 00 Bogotá - Colombia

1010

6491

V15L

T  
L

 2000  
**editora  
dosmil**

ALEGRIA DEL VALLE

7/12/2012

# UN LUGAR PARA MI HIJO

PRIMERA EDICION

29V

Blaa

ACCION CULTURAL POPULAR

EDITORA DOSMIL

1010

A1031067

## INDICE

	Pág.
PRESENTACION . . . . .	7
<b>I CAPITULO</b>	
Vivir es amar . . . . .	9
<b>II CAPITULO</b>	
El derecho a ser . . . . .	27
<b>III CAPITULO</b>	
Amor, gloria, dolor . . . . .	39
<b>IV CAPITULO</b>	
Compromiso de cuerpo y alma . . . . .	49
<b>V CAPITULO</b>	
Los conflictos de la pareja . . . . .	69
<b>VI CAPITULO</b>	
Más allá de lo físico . . . . .	97
<b>VII CAPITULO</b>	
Para vivir mejor . . . . .	119





## PRESENTACION

*Acción Cultural Popular, a través de Biblioteca Dosmil, pone al alcance de ustedes la primera edición del libro "UN LUGAR PARA MI HIJO".*

*El tema central tratado por la autora es el del amor. Amor físico, amor espiritual, evolución, manifestaciones y preparación del organismo para la misión más noble del hombre: la procreación.*

*El libro pretende ser una guía para quienes comienzan a vivir, adentrándolos poco a poco, con amplitud, en el estudio y análisis de él pues en esta época, más que en ninguna otra, se ve una sola cara del amor incurriendo fácilmente en la desilusión o el desequilibrio.*

*En "UN LUGAR PARA MI HIJO", Alegría del Valle, enfoca y funde el sentimiento y la atracción física para concluir con el amor verdadero, cuya realización son los hijos a quienes dedica varios capítulos del presente.*

*Atentamente,*

**EDITORA DOSMIL**



# PRIMER CAPITULO

---

VIVIR ES AMAR

17 6 200559000

Amor no es solamente la atracción entre un hombre y una mujer. Es una fuerza que está en todas las personas y que tiene muy diferentes manifestaciones. Cuando una persona disfruta de su trabajo, es el amor a esa actividad la fuerza que le permite ejecutarlo. Contestar en forma cortés a alguien que nos interroga, también es amor. Hacer algo desinteresadamente por otro, es amor.

Desde el vientre materno empezamos a reclamar amor, cuidados, ternura, admiración. Hasta los once o doce años, dependemos casi exclusivamente del afecto y la ternura de los padres, para poder desarrollar la personalidad. Al llegar a la pubertad, surge el deseo de dar y recibir otro amor, un amor que llamaremos de integración, sentimental y biológico. Surge la necesidad de hallar la persona de sexo opuesto, a quien pueda hacer objeto de su afecto. Al llegar a la pubertad los cambios orgánicos enfrentan tanto al muchacho como a la joven, a nuevas realidades vitales.

Debe saberse que el instinto sexual no es solo el deseo fisicogenital, sino una tendencia a integrarse o fundirse con otro ser de distinto género,

es decir, una fuerza que impulsa a hacer unidad con otro.

## Despierta otro instinto

Nuestra actividad obedece, en parte, a los instintos. Uno de ellos, el de conservación, sirve para perpetuar la especie. Tanto en el niño como en el muchacho el instinto sexual ha estado madurando por espacio de once o catorce años, en espera de los cambios orgánicos que convierten a una niña en mujer madura y a un muchacho en un hombre hecho y derecho.

Todo el organismo de la mujer se prepara para la maternidad. En el hombre comienza también el trabajo de sus órganos para capacitarlo como engendrador o padre.

Con ese despertar orgánico se hace más aparente el instinto sexual, que es un apetito natural, como comer y dormir. El instinto sexual es el que indica a la gente cómo puede unirse, fundirse y reproducirse.

## En la mujer

Los ovarios son los órganos femeninos encargados de producir los cambios orgánicos necesarios para convertir a una niña en mujer. Lle-

gados los once o catorce años comienzan a recibir estímulos de la glándula hipófisis o pituitaria que está situada en la cabeza, bajo el cerebro, y se inicia un complicado proceso en el que se desarrollan los pechos, se redondean las caderas con capas de grasa, a tiempo que empieza a desarrollarse el aparato reproductor y se cubren de vello las regiones pubiana y axilar.

En esa edad, hacia los once años de la niña, se inicia el trabajo incesante de los ovarios para producir cada mes un óvulo, que de ser fecundado produciría un nuevo ser, trabajo que se prolongará hasta los 45 o 50 años, cuando ya dejan ellos de producir óvulos y se presenta la menopausia.

## En el hombre

Aproximadamente hacia los 13 años comienza en el hombre la secreción de hormonas masculinas y se desarrollan sus órganos genitales, capacitándose para producir las células portadoras de espermatozoides, o sea, de nuevos seres en potencia. Cambia la voz, generalmente aparecen el vello facial y el vello pubiano y axilar.

## Desconcierto, melancolía

Todo es más confuso en la época de la pubertad. La tristeza, el desconcierto, la incertidumbre



se acentúan sobre manera si no se le ha ido preparando para afrontar estas nuevas situaciones orgánicas y sicológicas. Los adolescentes se sienten extraños y comienzan a ver a los demás y a las cosas con distinta luz.

## El desarrollo

Hasta hace algunos años el desarrollo físico de una niña era pretexto para que adultos ignorantes ocasionaran en ella graves traumas, sentimientos de culpabilidad y miedo, haciéndole creer que los procesos naturales eran algo de lo cual las jóvenes debían avergonzarse.

Al muchacho se le sometía al mismo régimen de ignorancia y miedo, sin que sus padres se ocuparan de la necesidad de alertarlo para que estuviese preparado sobre los cambios que se producirían en su cuerpo.

Fue la era, que está pasando, del desconocimiento de las leyes naturales que rigen todo el complejo de la sexualidad humana, la ignorancia por el hombre de qué es y cómo es realmente una mujer y la ignorancia femenina de todo lo concerniente a la realidad masculina.

## La gran confusión

De todo esto ha resultado finalmente una confusión terrible en torno a fuerzas naturales que,

aunque queramos, no se pueden ignorar: el instinto sexual, el instinto de conservación y el amor. Se ha hecho tal confusión, se les han dado interpretaciones tan absurdas, que a la gente le da vergüenza ocuparse en estudiar el tema.

Se ha confundido, por ejemplo, la simple satisfacción física con el amor y con el deseo, que debe ser consciente, de tener un hijo. Se ha mezclado al instinto sexual, un instinto bueno y puro, con tendencias bajas, se ha querido degradar la acción sexual, dándole calificativos que le hacen aparecer como algo anormal, antinatural o ilegítimo.

La sexualidad es una fuerza creadora unificadora. La unión física de dos personas de distinto sexo es natural y socialmente aceptada, cuando esa unión la inspira el verdadero amor, es decir, se hace a conciencia. El placer del acto físico es un recurso de la naturaleza para unir dos seres y dar origen a una nueva vida.

## No todos

No siempre que un hombre realiza un acto sexual pretende asegurar un nuevo ser a la especie, aunque todo su organismo responda a ese interés de la naturaleza. Casi todas las mujeres y todos los hombres experimentan vivo deseo por tener un hijo, pero aún algunas mujeres no sienten

necesidad de ser madres o por acto de la voluntad, se abstienen y, como en el caso de muchos hombres, dedican su sed de amor a servir a sus semejantes de un modo distinto.

## Las dos caras del instinto

El instinto de perpetuar la especie tiene dos fases: una, poderosa, que es la de continuar siendo, traspasar la vida a otro ser, multiplicarse engendrando. Una mata de geranio, un conejo o un ser humano, poseen una fuerza interna que los impulsa a dar vida a otro para que la especie no se extinga.

Otra de las fases del instinto es la protección de la vida. Porque una manera de perpetuar la especie es protegiéndola. No tendría ningún objeto que la mata de geranio hiciera brotar cincuenta mil semillas para que ninguna de ellas se convirtiera en planta. No habría razón para que una conejita diera a luz trescientos conejitos endebles, para que murieran todos al nacer, vivieran muriendo. La destrucción total es contraria a la prolongación, a la perpetuación de la especie.

## Mejor que ellos

Cuando un hombre o una mujer piensan y desean tener un hijo, es porque anhelan y creen firme-

mente que su hijo será mejor que ellos. Un hombre enamorado de su esposa sueña muchas veces en la posibilidad de que su hija sea tan tierna como la mamá, que tenga esos ojos que a él lo enamoraron. La mujer piensa en que el hijo ha de heredar el temperamento del padre, que ha de tener esta o aquella cualidad que adorna a su esposo. Y los dos desean que su hijo tenga mejores oportunidades para realizarse como persona. El amor se hace presente, así, en la ilusión de concebir un hijo.

La pareja desea tener un hijo, porque el instinto integrador, los hace ver la posibilidad de seguir viviendo, en cierta forma, en el futuro, porque en el hijo se perpetúan tanto el padre como la madre. El hijo es la semilla que dará otras semillas y estas, a su turno, darán otras.

## Algo propio

Es notable cómo los seres humanos requieren la compañía de otros para poder vivir, para tratar de ser felices, e inclusive para soportar el sufrimiento. Muy dentro de cada ser humano hay un anhelo de crear. Tanto el cuerpo del hombre como el de la mujer se han hecho para dar la posibilidad de re-crear, de producir algo a la altura de su ideal. Nada debe ser más propio y personal como un hijo.

## Instintos maternal y paternal

En la gran mayoría de las personas este anhelo es poderoso. Necesitan dar aplicación a las facultades que se les han dado, a los atributos que poseen. Sin embargo, no siempre es posible o razonable tener un hijo.

La necesidad de procrear puede chocar con circunstancias orgánicas o sociales.

Desde muy pequeña la niña sueña con un hijo. Al llegar a la juventud busca el amor de un hombre, desea protegerlo, rodearlo de cuidados, ayudarlo, ser su confidente, desvelarse y sacrificarse por él. Eso que anhela respecto al compañero es nada menos que una manifestación de su instinto maternal.

En el hombre, el instinto de perpetuarse comienza con el deseo de proteger, de dar a la mujer satisfacciones y bienestar. Ese instinto se manifiesta cada vez más cuando la relación amorosa comienza. Es imperativo el darse a sí mismo, luchar por ganarse la admiración de la mujer, su afecto y sus cuidados. El hombre necesita una razón para desarrollar toda su capacidad de trabajo y de superación. Al principio, es la novia o la esposa. Más tarde su esfuerzo se dirige, especialmente, al porvenir del hijo.

## Cómo soñamos el hijo

Casi siempre, el egoísmo materno o paterno, según sea el caso, lleva a la persona a desear un hijo por la satisfacción que él le dará de sentirse madre o padre, por la felicidad que proporcionará verlo, oírlo, estar con él. Los padres sueñan con todos los beneficios que ese hijo les proporcionará, sin pensar cómo podrán hacer feliz al hijo.

En ese sueño, los padres revisten al hijo de toda clase de cualidades que, sin duda, tendrá sin saberse cómo. Casi nunca se planea nada a largo plazo para la llegada y formación del hijo. Muchos jóvenes que piensan contraer matrimonio creen que el amor hará brotar milagrosamente lo necesario para atender las exigencias de la prole o ni siquiera piensan en esto, sino que se contentan con procrear y que luego venga lo que sea.

## ¿Compañero?

Otras veces se espera al hijo como a la persona que ha de acompañarnos. Se puede caer en el error de llegar a considerarlo como una especie de animalito doméstico, que siempre ha de acompañar a su dueño, sin tener en cuenta su personalidad ni su inmensa necesidad de ser y de perfeccionarse.

## Otro egoísmo

Es muy frecuente que la mujer considere indispensable tener un hijo para sentirse más mujer. La maternidad se hace un anhelo egoísta, sin pensar en los beneficios para el hijo. En el hombre, su instinto sexual puede llevarlo a mezclar, peligrosamente, todos los conceptos. Puede llegar a considerar el ejercicio de su facultad pro-creadora, como una manera de hacer entender a los demás que es muy hombre, o "muy macho", sin importarle lo esencial de su misión procreadora.

## Proyectar el futuro

Ninguna empresa emprendida por el hombre es tan digna de él, ni le permite mejores posibilidades de emplear todo su talento, sus cualidades, sus conocimientos, como la empresa de procrear un hijo. Con mucho acierto se oye decir: "yo hice a fulano", dando a entender que forjó sus capacidades, que le enseñó a utilizar su talento y lo puso en camino de valerse por sí mismo. Hay alegría y orgullo en quien lo dice, y su satisfacción no la mide por los beneficios materiales que el beneficiado pueda ofrecerle, sino por la certeza de haberlo hecho valerse por sí mismo para superarse.

Al hijo hay que amarlo aún antes de concebirlo. Un hijo es una empresa que requiere reflexión, decisión, entusiasmo. ¿Por qué si una empresa

cualquiera que se quiera emprender obliga a la gente a meditar en el pro y el contra, para no arriesgar unos cuantos pesos y trabajo, cuando se trata de traer un hijo al mundo, lo hacemos sin siquiera pensar? Pensar en el hijo que vendrá es pensar en alguien muy grande, en un don de Dios que no podemos envilecer.

## Una ojeada al mundo

Si queremos un hijo, por lo menos hagámonos una imagen del mundo al que lo vamos a traer. Esa ojeada al mundo es conveniente, porque ella permite que los padres refuercen en el hijo todos los atributos que le permitirán vivir dignamente. Si el destino del hombre fuera solo nacer, reproducirse y morir, como una planta o un irracional, no tendríamos que tomarnos el trabajo de pensar en el destino y en la vida futura de nuestros hijos.

Desde el momento en que el hombre apareció sobre la Tierra, su vida ha sido de lucha continua por la supervivencia. Todos los seres, desde que nacen, sean planta, oruga, rinoceronte, águila o un hombre, tienen que luchar por vivir, pero solo el hombre lucha por el futuro, por ir más allá, por trascenderse. Esta es la gran diferencia.

Tal vez cuando el hombre no había descubierto la manera de construir su propia vivienda, se re-



fugió en las cuevas, en las oquedades de las rocas. No había hecho amistad con ningún animal que le ayudara a cazar una presa, ni contaba con cultivos ni provisiones de alimentos, por lo cual debía marchar en subbusca. En sus correrías estaba expuesto a ser devorado por otros seres carnívoros. Su vida era un incesante peligro, una amenaza continua. Su mundo era de peligros que lo acechaban por todas partes. Pero él necesitaba vivir, arriesgarse, luchar, perecer o triunfar.

Luchó el hombre, triunfó y superó las dificultades del medio ambiente, arisco y amenazador. Esa lucha sostenida le permitió continuar adelante a través de los tiempos. Ingenió modos de vivir, fuera de los peligros que le representaban otros animales, construyó casas, edificios, se ideó la manera de llenar de luz la noche, de hacer sus alimentos más nutritivos. Pero fue perdiendo, también, buena parte de su fortaleza física y de otras facultades que antes le permitían enfrentarse con su propia fuerza muscular o con su sola malicia o intuición, al mundo hostil.

## Las necesidades del vivir

Antes, podía bastarse solo, sin ayuda de perros ni de caballos. Con el transcurrir del tiempo, necesitó, cada vez más, de los otros, para proveerse de alimentos, para vestirse. Hoy no tiene que recorrer prolongadísimas extensiones para

conseguir un árbol frutal o dar caza a un animal para comerlo. Hoy no tiene que disputarle a un tigre o a un león la carne de un ciervo, pero necesita poseer las capacidades desarrolladas suficientes para proveerse, por su esfuerzo, de lo necesario.

Puede ser que hayan cambiado los escenarios, puede ser que hayan variado sus tácticas de lucha, pero el protagonista sigue siendo él mismo, situado en medio de dificultades, rodeado de enemigos por todas partes. A los niños que hoy nacen les espera un mundo, para el cual deben estar debidamente preparados o perecerán. Por eso es que en nuestro tiempo es mucha mayor la necesidad de ser buenos educadores, para ayudar a formar personas capaces.

Los enemigos de hoy son distintos a los de ese ayer lejano. Antes, los hombres contaban con extensísimos territorios, que los proveían de frutas y raíces, de agua y de casa. Hoy, muchos somos sedentarios y la lucha se desarrolla en pequeños pueblos y en grandes ciudades donde la gente hace gala de su habilidad para sobrevivir. A escasos metros de distancia de nosotros hay abastecimientos de todo: carne, leche, frutas, legumbres, vestido. Pero para la gran mayoría de personas, están tan lejos de su alcance, como lo estaban para el hombre primitivo hace milenios. Para poseerlos necesita competir. Y para competir hay que ser hábil, inteligente, fuerte, conocedor, sabedor, estudioso.

## ¿Quién reconstruirá?

Como consecuencia del trato irracional dado a la fauna, a las aguas, a la flora y a la tierra, grandes regiones del planeta se han convertido en desiertos. El hombre se acostumbró a imaginar que la tierra que lo nutría no se agotaba, ni se cansaba. Pensó que él podía destrozar, dañar y agotar todos los recursos porque consideraba que la tierra volvería a producirlos porque sí.

Todos estos errores, todos estos peligros serán los que debe rectificar la gente de hoy para ayudar a la gente del mañana; el llamado a reconstruir la tierra, es usted, somos nosotros. Ese hijo suyo será quien disfrute de un mundo más justo y mejor. Y para tan grande empresa él demanda que usted lo haga vigoroso, inteligente, capaz. Engendre un hijo, sí, pero con la mente puesta en que está engendrando al ser superior del futuro. Pero para engendrarlo debe haber pleno acuerdo con su cónyuge.

## Ausencia de amor

En nuestra ojeada al mundo es imprescindible detenerse a observar a los demás y a nosotros mismos. En la lucha por la supervivencia el hombre ha perdido paz, sosiego, bondad, sinceridad. Han surgido malestares, molestias, en-

fermedades nuevas. Ahora el hombre se aburre con más facilidad, desespera y destruye y probablemente hoy siente más temor que sus antepasados de las cavernas.

La carencia de amor, la desvalorización de lo humano, por las dificultades para la supervivencia, han hecho proliferar la delincuencia, en todas las escalas. En las grandes ciudades, y muchas veces en los campos, la gente ya no transita segura y confiada. A cada instante teme encontrarse con un enemigo.

## El amor puede volver

No todo es catastrófico. Buena parte de la humanidad se esmera en reconstruir el mundo, en devolver a la tierra, al suelo, lo que se le ha extraído y dañado. Hay legiones de seres que se sacrifican, sufren por otros, por su bienestar y su felicidad. Y, es posible, que de ampliarse esos esfuerzos y de lograrse una participación y acción conjuntas, renazcan la paz y el verdadero amor.

Ya el mundo tiene acumulados siglos de experiencia. Hoy estamos cosechando las espinas y las flores. A pesar de hallarnos sufriendo en carne propia las consecuencias de los errores cometidos tiempo atrás, surgen por todas partes, como grandes columnas del amor y del progreso,

los esfuerzos que realizan pequeños y grandes grupos humanos que se dedican a estudiar, a investigar cómo debería actuar mejor la gente.

La religión, las ciencias, el arte, son valores positivos con los cuales contarán los seres por venir, entre ellos su hijo, para edificar un mundo a la medida del hijo de Dios. Los esfuerzos de la gente que piensa benefician ahora mismo a grandes multitudes. En cada persona se ha sembrado la preocupación creadora. Se piensa que el mundo puede ser mejor y que para lograrlo es indispensable cooperar con la tierra, cooperar con los otros. Tiende hoy a crearse una conciencia sobre los valores de la vida y del ser humano.

## Los padres lo saben

Un hombre o una mujer adultos, ya saben que para vivir es necesario luchar, esforzarse. Todo no se nos da gratuitamente. Sabemos que si traemos hijos y los rodeamos de las condiciones para ser íntegros, estamos, desde ahora, trabajando por facilitar el destino de todos los seres del futuro. Pero, si no es así, estamos buscando nuestro mal y logrando el perjuicio de quienes han de venir.

++++

## SEGUNDO CAPITULO

---

### EL DERECHO A SER



Los futuros padres harían bien en reflexionar seriamente sobre ideas como las que siguen, para tratar de formar mejor a sus familias.

## Qué es un ser humano

Considerado como hijo de Dios, el hombre es la unidad del cuerpo y del alma. Como el alma es inmortal, participa de los bienes de la sabiduría divina. Con relación a los demás seres del mundo, es un ser superior, porque está dotado de inteligencia.

El hombre es un ser con capacidad craneana superior a la de cualquier animal. Con una espina dorsal que le permite sostenerse erguido sobre los dos pies y marchar valiéndose únicamente de ellos. Sus manos se han especializado, a través de los siglos, para realizar complicadas tareas, imposibles de ejecutar por otros.

## El cerebro humano

El sistema nervioso del hombre es de las obras más complejas de la naturaleza. El cerebro posee



capacidades ilimitadas. A él llegan y de él parten multitud de finísimas redes, por medio de las cuales se rige todo el sistema orgánico. El sistema nervioso humano cumple las más complejas tareas no superadas por la máquina más perfecta. Como organismo viviente, es la obra más depurada, mejor terminada de la naturaleza, la más refinada de cuantas hay.

Por su naturaleza, el hombre siempre está buscando el origen de las cosas y está siempre insatisfecho de sí mismo. Anda continuamente tratando de orientar, superar a todo cuanto lo rodea.

## Ser exigente

El hombre es una criatura que siempre exige. Exige libertad, felicidad, amor, conocimientos. La gran angustia del hombre es el no ser feliz. Cuando sus demandas y exigencias no son satisfechas, puede llegar a enfermar mental y físicamente. Es un ser propenso a perder el equilibrio mental.

El hombre es, al mismo tiempo, el ser más poderoso y el más débil de las criaturas. Su poder no puede medirse en fuerza física, aunque la posea, sino en su increíble capacidad mental. Es un ser que construye, que inventa, que ingenia. Ha podido cambiar, transformar la faz de la tierra y adaptarla a sus requerimientos, gracias a su inteligencia.

El hombre es, aparentemente, contradictorio. Es el ser más dueño de sí y más ajeno a sí mismo. Se debe **todo** a él y no se pertenece. Lleva dentro de sí fuerzas que lo mantienen oscilante, como un péndulo entre el bien y el mal, la desdicha y la felicidad, el placer y el dolor.

## Ser y estar

Se dice que la persona es o está. Es análogamente, con el ser de todas las cosas de la naturaleza, como la piedra, como la flor o como el animal. **Está** ahí, ocupa un lugar sobre la tierra.

La persona es cuando, además de ocupar un lugar sobre la tierra, tiene conciencia de su persona, de la tierra que ocupa y del mundo a que pertenece. Como el hombre piensa, siente y sufre, al hacerlo tiene conciencia de la realidad.

## ¿Cuál es la meta?

El hombre y la mujer anhelan dar la vida, aunque rara vez piensan qué significado tendrá para su hijo. Puede llegar a creerse que vivir es solo existir, vegetar, comer, dormir, volver a comer y volver a dormir, como el animalito doméstico, tal vez con una espiritualidad muy rudimentaria y sin una aspiración ni un destino más allá de lo material.

Pero las personas, todas y cada una, somos los hacedores del progreso humano. La vida no es un estar inmóvil, sino una acción hacia arriba, hacia Dios, que pide nuestro esfuerzo.

## ¿Qué es "criar hijos"?

La frase "criar hijos para el cielo", se nos hace clara cuando sabemos que los seres entran en la corriente de la vida, que es ascendente, hacia el progreso de la materia y del espíritu. "Criar", quiere decir: hacer, impulsar, conformar, modelar. Criar es producir, nutrir, alimentar, estimular. El deber es claro: se convida al ser humano a participar en un esfuerzo con todo su cuerpo y su alma y no solo a existir.

## La familia humana

Como todos los seres tenemos el mismo origen, todos pertenecemos a la misma familia. Al nacer, se entra a ser socio en la familia, con el padre, la madre y todos los familiares y parientes. La sociedad humana es la que está formada por todos los semejantes: es lo que se llama la especie. Esa especie es su gran familia. El hombre es, así, hermano de sangre de todos los hombres del mundo.

Puede haber diferencias tales como el color de la piel, la estatura, la forma de la cara, pero



todos somos hermanos. Es posible que haya unos ricos y otros pobres, sabios o analfabetos. Para los cristianos, todos los seres pertenecen a una familia, por ser hijos todos de un mismo Dios y redimidos por Cristo.

A la persona que se encierra en sí misma le cuesta trabajo considerar a los otros como: **hermanos**. Del distanciamiento surge el desdén y la idea de que lo que otros hacen o sus problemas, no tienen importancia.

## Nueva conciencia y paternidad

En el mundo de hoy todos los hombres están tomando conciencia de que **todos somos responsables de todos**. Antes nos creíamos responsables ante las personas y los seres más inmediatos: el padre, la madre, los hijos, los parientes e inclusive la comunidad o el vecindario. Antes, el agricultor de una pequeña parcela la trabajaba y hacía con el pedazo de tierra y la fuente de agua de que disponía, lo que bien le pareciera. No meditaba dos veces si debía o no derribar un árbol robusto para convertirlo en leña o simplemente para quitarlo de su vista. Que al amigo que habitaba medio kilómetro más allá le pareciera esto inadecuado, por una razón cualquiera, no despertaba en ese agricultor ninguna preocupación. Era su árbol, era su fuente, era su tierra y nadie se había tomado la molestia de indicarle cuándo y

cómo debía actuar con esos bienes. Antes y todavía, algunos dueños de la riqueza del mundo creen que los bienes no son para todos los hombres.

Pero, ¿qué está ocurriendo en el mundo? Se nos está obligando a pensar en los demás. Quizá como nunca antes, se está haciendo despertar la conciencia de que todos somos hermanos de todos. Es decir, es una hermandad con obligaciones, con deberes de todos hacia todos. Y no es una hermandad nueva, recién llegada o inventada por conveniencias injustificables. Es una hermandad con normas, tan antigua como el hombre mismo. Esta nueva conciencia es la que hace que los hombres y las mujeres de hoy se preparen mejor para engendrar a sus hijos.

La pequeña sociedad familiar es la llamada a procurar el equilibrio, a fin de que cada una de las personas que la integran, reconozca su valor humano y comprenda que sus actos, voluntarios o no, comprometen el porvenir de toda la especie.

## Nuestra gran casa

El país y el territorio en el cual vivimos, son como una gran casa. En esa casa, en ese hogar, hay muros que la delimitan. En ese hogar la despensa familiar se agota y solo se llena con el fruto del trabajo, el sudor y el sacrificio. En esa casa

la huerta y el jardín dejarán de ser, de producir, si todos los miembros de la familia se olvidan de cultivarlos y de regarlos. Si envenenan la fuente o el pozo del agua, se causan daños graves a sí mismos.

Si en esa gran casa no se rigieran por normas que obligaran a los miembros de la familia, y si no hubiera quién administrara el orden y la justicia, ellos terminarían destruyéndose a sí mismos.

Ya vemos porqué la humanidad es una familia; para conservar su unidad y lograr el bienestar, es indispensable someterse a un orden y a una economía. Para que su economía sea equilibrada, es indispensable no gastar más de aquello que equitativamente corresponde a cada uno. En esa familia todos tienen derecho y aspiran a la felicidad. Para lograrlo deben, al menos, contar con las mismas oportunidades para alcanzarla.

## Hijo, no mendigo

Un hijo es miembro de una familia y miembro activo de toda la humanidad. Su vida debe contar, debe ser tenida en cuenta, en la repartición de beneficios y de compromisos. No puede ser un extraño a la deriva, un mendigo para quien todas las puertas están cerradas, ni un ser a medias, incapaz para reclamar sus derechos, incapaz para

manifestarse y actuar. Antes de nacer, a los padres corresponde pensar si han de agregar a la familia humana un ser a medias, un inválido o una persona digna, que pueda integrarse al esfuerzo comunitario, y a quien se le puedan garantizar todos sus derechos.

++++





# TERCER CAPITULO

---

AMOR, GLORIA, DOLOR



Convencidos ya de lo que es, de lo que representa para la humanidad, de lo que se espera de él, no puede haber nada más comprometedor que la existencia de un hijo. Tenerlo, darle la vida, entendiéndolo por ello no solamente el ser físico, es una gloria de los padres.

El acto de procrear es resultado de la acción de un instinto, pero dista muchísimo de ser semejante al del animal irracional. Una pareja de patos silvestres obedece ciegamente a su instinto para dotar de nuevos miembros a su especie. Pero no les incumbe, ni les preocupa, ni mucho menos, piensan en el porvenir de sus crías. Jamás consideran una propiedad a sus hijos. Cumplen, eso sí, y maravillosamente bien, los deberes que instintivamente les ha impuesto la naturaleza, a fin de que esas crías sobrevivan y sean aptas. Ahí termina su compromiso, los jóvenes abandonan a sus padres y se ignora toda relación. Se comprende que los hijos de aquellos patos silvestres no pertenecen a sus padres: pertenecen a la especie. En cambio, al hombre sí le incumbe un hijo y su responsabilidad moral y social es para toda la vida.

Los padres son el medio noble para que en ellos se haga un nuevo ser, a fin de que lo eduquen, realicen en él y con él una obra de perfeccionamiento y para que se le dé a la especie la oportunidad de progresar. Son los progenitores quienes deben gobernar a la naturaleza.

## Un hijo "como cosa"

Los padres tienen dos caminos para escoger: o consideran a su hijo como un ser dotado de espíritu, de libertad y de dignidad, o lo ven como una "cosa", o, cuando mucho, como un pequeñito animal cuyo único destino es estar ahí.

La escogencia de la clase de hijo que se quiera tener, es algo más importante de lo que parece, pues si los padres tienen derecho a tener hijos, los hijos por venir tienen derecho a llevar una vida propia de su condición de seres humanos dignos. Además, el mundo tiene también derecho a exigir que los nuevos miembros que se traigan a la vida sean precisamente seres con capacidad para estar dentro del orden natural y sobrenatural.

He aquí algunos casos que muestran cuándo los padres no se han detenido a reflexionar y consideran a su hijo solo como una cosa o como un animal irracional.

. Cuando engendran hijos sin desearlos de verdad.

- . Cuando se les trae al mundo sin haber pensado en su futuro.
- . Cuando se les trae solo por medio de un acto de violencia.
- . Cuando se les hace nacer para que sean como una máquina de producción, una simple máquina de trabajo.
- . Cuando se les hace nacer para exhibirlos, como prueba de poder físico, de potencia sexual, del frecuentemente llamado "machismo" y, en algunos casos, también en un extremo sentido de "feminidad" mal entendida.
- . Cuando se les hace nacer para obtener beneficios económicos, tales como dotes, subsidios, auxilios.
- . Cuando se les engendra nada más que por prestigio o por las solas exigencias sociales.

## Los derechos del hijo

Ojalá que los hijos lleguen al mundo porque un hombre y una mujer que se aman, deciden libremente que ese nuevo ser comparta con ellos la vida. Como ya hemos visto, ese es el derecho de los padres, pero, en cuanto el hijo es engendrado tiene también sus derechos que obligan a los padres.

Ahora bien, los derechos del hijo están consagrados en códigos, en leyes y en muchas disposiciones cuyo cumplimiento es obligatorio so pena de sanciones.

Pero existen otros derechos del hijo que no figuran en ninguna constitución, en ningún libro, en ningún código. Esos son unos derechos naturales, inmediatos, directos, que nacen con la persona misma.

He aquí algunos de los principales derechos del hijo, que aparecen en el gran código del amor consciente de los progenitores:

- . Derecho a ser amado. Antes y después del nacimiento y por toda la vida.
- . A contar con la presencia física, permanente, de los padres hasta cuando él pueda valerse por sí mismo. El niño está completamente indefenso cuando nace y aun por un buen tiempo después. Necesita de los padres para que lo alimenten, ya que él mismo no puede buscar alimento, para que lo abriguen, lo defiendan y lo ayuden a desarrollarse.
- . Desde antes de nacer, tiene derecho a ser tratado como persona y a que se respete su individualidad.

- . A que se le suministre alimento, de acuerdo con las necesidades de su edad, de su desarrollo.
- . A que se le proteja del frío o se le alivie del calor.
- . A dormir, a descansar, durante todas las horas que su crecimiento lo requiere. Debe asegurársele el reposo, evitándole molestias, tratamientos inadecuados, que le impidan estar tranquilo.
- . A un ambiente humano, limpio, claro, oxigenado.
- . A que los padres lo protejan del medio ambiente exterior y a que le aseguren su integridad. No dejarlo solo sin evitar los peligros de toda índole que puedan causar daño al niño. El fuego, las ratas, un accidente o personas que no son aptas para cuidarlo.
- . Tiene derecho a estar contento, a disfrutar. Es un deber para la madre procurarle recreación desde que nace. Desde muy pequeño, él disfruta de un paseo en compañía de la madre, de su sonrisa, de su canto, de su voz.
- . A manifestar, con gritos, con llantos, sus sentimientos y necesidades. Su reclamo debe ser atendido y es contrario a su derecho querer que no lllore o querer que no exija atención.



- . A que se le mantenga limpio y a que sus prendas de vestir correspondan a la delicadeza de su piel.
- . A ser iniciado en el proceso de aprendizaje.
- . Los padres deben buscar la ayuda de otras personas para que les aconsejen cuando están impedidos por falta de conocimientos. Un deber de la sociedad es prestar toda la ayuda a las madres para cumplir bien su función.

## Obligaciones de los padres

Las obligaciones de los padres son de distinto orden:

**Obligaciones morales**, para formar al hijo en las ideas de ética, de respeto, de orden, de dignidad.

**Obligaciones religiosas**, para instruir al hijo en sus deberes hacia Dios y hacia sus semejantes.

**Obligaciones culturales**, iniciar al niño en el conocimiento del idioma, de las costumbres; del uso de las cosas y ayudarle a progresar cada día.

**Obligaciones legales**. Algunas de las anteriores obligaciones aparecen en las leyes escritas. En Colombia, los Derechos del Niño y las obligaciones de los padres están escritas en el Código Civil Colombiano, bajo el título general de Derecho de

Familia. Algunas de las principales disposiciones de ese código obligan a los padres a:

- . Cuidado personal de la crianza, alimentación, educación y establecimiento de los hijos, a cargo de ambos padres y con gastos por cuenta de la sociedad conyugal. Al morir uno de los padres los gastos corresponderán al sobreviviente.
- . El padre tendrá la facultad de corregir y castigar a sus hijos, y cuando esto no alcanzare, podrá imponerles la pena de detención, hasta por un mes, en un establecimiento correccional.
- . No podrán obligar al hijo a que se case contra su voluntad, ni llegado el hijo a la edad de 21 años podrán oponerse a que abraze una carrera honesta, más de su gusto que la elegida por su padre o madre.
- . En caso de inhabilidad física o moral de ambos padres, confiar el cuidado personal de los hijos a otra persona o personas competentes. En la elección de estas personas se preferirá a los consanguíneos más próximos y sobre todo a los ascendientes legítimos.
- . Toca a la madre el cuidar personalmente de los hijos menores de cinco años, sin distinción de sexo y de las hijas de toda edad.

Cuando haya abandono de los deberes de los padres para con los hijos, estos serán puestos por orden del juez y a costa de los padres, en casa o establecimiento competente. El mismo juez, atendidas las fuerzas patrimoniales de cada uno de los progenitores, reglará la contribución.

Estas disposiciones son irrenunciables. Así como cuando no se cumplen las obligaciones morales hay que dar cuenta a Dios, cuando se violan las leyes del Estado hay que responder ante las autoridades, es decir, los jueces.

++++

# CUARTO CAPITULO

---

## COMPROMISO DE CUERPO Y ALMA



Engendrar un hijo puede no ser una tarea difícil para el hombre y la mujer. La gestación de la criatura se produce en el cuerpo femenino con una prodigiosa seguridad y perfección, como obra de la naturaleza. Dar la vida a un nuevo ser, aparentemente, no exige esfuerzo ni sacrificio.

Pero es irracional, procrear sin pensar en las consecuencias que para el nuevo ser y la familia va a tener su presencia en el mundo. La pareja que realmente anhela dar la vida a un hijo, debe ir preparándose mucho tiempo antes, para que él pueda disfrutar de los beneficios de ser humano. Y debe prepararse, tanto en lo físico y corporal, como en lo espiritual y social.

## Preparación para el hijo

La buena salud de los padres permite el nacimiento de un niño normal, saludable, vigoroso. La salud es parte de herencia para el hijo. Padres saludables tendrán hijos fuertes, activos, alegres. Se economizan penas, angustias, momentos amargos si se asegura al hijo, hasta donde es posible, una vida normal, sin sufrimientos físicos que lo hagan sentir inferior y frustrado.

Preservar la salud, cuidarla, mejorarla, es un deber de la persona, porque la salud es equilibrio, primero consigo misma, y luego con sus hijos. Sin salud no hay alegría de vivir, la convivencia con las demás personas se dificulta, el individuo se ve mermado intelectual y moralmente.

## La vida sana es vida digna

Vida sana es vida regular, armónica, digna. Ella puede lograrse mediante hábitos que la persona debe adquirir desde muy temprano en su vida, ejercitándolos permanentemente y dando a cada uno de ellos la importancia que tienen, sin que necesariamente ninguno de ellos se convierta en meta de una vida.

He aquí algo para recordar:

**Alimentación adecuada.** Una vida sana exige una alimentación adecuada. Es decir, que se proporcione al organismo las sustancias necesarias que le permitan un desarrollo y un funcionamiento armónicos. Sin el alimento adecuado, paulatinamente se va produciendo debilidad y desorden en el organismo, lo cual afecta directamente las capacidades mentales. Fallas en la alimentación producen graves trastornos en la mujer encinta y en el feto. Los desarreglos funcionales del organismo, a veces ocultos por años y años, van a afectar al hijo cuando éste sea engendrado.

**Limpieza y alegría.** La higiene, la limpieza, el aseo, están directamente relacionados con la salud. Las malas condiciones de higiene hacen que los gérmenes de enfermedades pasen al organismo y se desarrollen. Por otra parte, la limpieza del cuerpo y el orden exterior, predisponen a la persona a sentirse bien, saludable, optimista, alegre.

**El sueño.** "La sal de la vida es el sueño". Solo si se duerme se puede recobrar la energía perdida, se logra un completo descanso, necesario para la armonía entre las funciones del cuerpo. La falta de sueño enferma el organismo y causa estragos en el estado anímico.

**Descansar.** Una vida sana, es una vida que alterna el trabajo y el descanso, en forma regular. Un excesivo trabajo que impida dormir o toda actividad en exceso, es perjudicial para la salud.

**Hacer ejercicio.** El ejercicio físico desarrolla mejor el organismo. La quietud, la vida sedentaria, van mermando las capacidades musculares, aletargan a todo el complejo orgánico, producen efectos perjudiciales en la salud.

En resumen, una persona es sana porque cuida de su alimentación, duerme el tiempo suficiente para descansar, se baña, se asea y hace ejercicio físico. La salud del cuerpo conlleva salud del espíritu. Estos hábitos de protección y conservación serán más tarde ejemplos para el hijo.





## El hijo, un gran compromiso

Un padre o una madre se sienten más en la medida en que se hallen unidos en forma espiritual, mentalmente, al hijo. En lo espiritual, el compromiso es trascendental. La paternidad o la maternidad espiritual han de anteceder a la paternidad o maternidad física, corpórea.

Un hombre o una mujer tienen más que un compromiso de sangre con su hijo. Esto es lo que muchos padres no entienden perfectamente y por ello la facilidad con que adquieren compromisos que nunca podrán cumplir, cuando procrean hijos sin haberse asegurado de que podrán alimentarlos, educarlos, cuidarlos, ayudarles a vivir con dignidad.

La mujer parece un poco más consciente de las exigencias espirituales para ser madre. Al hombre no se le ha educado para su paternidad. Se le ha aislado de todo el proceso de generación sin que se le haya hecho caer en la cuenta de las exigencias y de los compromisos que adquiere con el mundo y con la especie.

## Ser mejores para el hijo

Toda persona que aspire a tener un hijo, debería saber que ha recibido, junto con la vida, un patrimonio espiritual que la distingue de los irraccio-

nales. La persona es responsable de tal patrimonio y tiene el deber de acrecentarlo, perfeccionándose y de transmitirlo enriquecido a sus descendientes. Esto es, que el patrimonio espiritual, lo mismo que los bienes materiales, no son completamente de los padres, sino que los pueden usufructuar y deben traspasarlos a los hijos.

Cuando los padres se limitan únicamente a engendrar hijos, les están entregando el patrimonio biológico que les corresponde, pero si no proporcionan a esos hijos la posibilidad de ejercitar y mejorar sus bienes espirituales y, cuando sea posible también los materiales, están hurtándoles un patrimonio que legal y socialmente les pertenece, están condenando a sus hijos a una vida de miseria.

## Cómo ser mejor

¿Cómo aumentar en nosotros mismos el anhelo de vivir, que al fin de cuentas no es más que un anhelo de ser más? Cultivando la inteligencia y permitiéndole desarrollarse por la instrucción, por la acción. Modelando nuestras pasiones y nuestras emociones. Sin pasión, sin emoción, somos seres inertes. El querer saber es una pasión y puede brindarnos las emociones más profundas y satisfactorias.

El amor por la vida se reflejará, necesariamente, en amor por los seres que nos rodean. Tendremos interés y haremos de la convivencia un arte de amor. Trabajando juntos cuerpo y alma, procurando para el cuerpo la salud y el bienestar y para el alma el vigor y la energía, el ser que ha de engendrar a otro ser estará en condición de responder a los compromisos que ha contraído con la vida, es decir, con el hijo.

## Los dos somos sociedad

Contrario al aislamiento es la asociación. La pareja humana constituye una sociedad, dentro de la cual los elementos humanos que la componen encuentran nuevas posibilidades de desarrollo como personas. Cuando un hijo nace, llega a una sociedad o asociación de individuos, incorporado por ellos necesariamente a la gran sociedad humana. Entonces, la mujer y el hombre son la primera sociedad, que se amplía luego con el hijo y más tarde con otras personas.

## ¿Cuál es mi puesto?

El hijo reclama un puesto, un lugar, que le permita gozar de los beneficios que le pertenecen como ser humano. Aparte de sus derechos como ser humano, el hijo debe gozar de otros derechos, que son aquellos que han conquistado para él sus propios padres.

El hombre y la mujer deben prepararse para brindarle al hijo un puesto dentro de la comunidad a que pertenecerá. Para ello los padres deben capacitarse en una profesión, trabajo u oficio determinado que les permita vivir de su propio esfuerzo.

A mayor preparación y mejor desempeño, más amplias serán las posibilidades culturales y económicas de una persona. Más oportunidades tendrá el hijo para usufructuar los beneficios que la sociedad ofrece.

## La herencia biológica

Un hijo es, biológicamente, parte de los padres y, a todo lo largo de su vida, será la carne y la sangre de sus progenitores. Más adelante veremos en detalle porqué. Todo esto es comprensible si conocemos cómo son, cómo se comportan dos células microscópicas llamadas una óvulo y la otra espermatozoide.

Ellos determinan cómo ha de ser un hijo: si va a tener ojos grandes y negros, cabellos rubios, o si ha de tener la estatura del abuelo.

Cuando el óvulo madura, de los 46 cromosomas son desechados 23 y solo quedan 23. Estos 23 cromosomas constituyen un óvulo incomple-



to, el cual, para poder vivir, necesita la ayuda de otra célula viva. De lo contrario muere, al cabo de 48 horas, aproximadamente. La célula viva que necesita el óvulo para continuar viviendo es el espermatozoide. Al unirse óvulo y espermatozoide, se origina una nueva vida, otro ser humano.

Al desintegrarse el óvulo, por falta de la ayuda de la célula masculina para vivir, se elimina.

El espermatozoide o célula masculina está formado por 46 cromosomas de los cuales solo 23 intervienen en la fecundación. Estos cromosomas, lo mismo que los del óvulo, son partículas que transmiten caracteres hereditarios.

Cuando el óvulo y el espermatozoide logran unirse, los 23 cromosomas del papá y los 23 de la mamá forman parejas y vuelve a reunirse el número total de 46 para dar comienzo a la vida de un hijo.

## Ellos tienen el secreto

Los cromosomas están compuestos por genes. Los genes, a su vez, tienen una sustancia química llamada ácido desoxirribonucleico, que tiene que ver con el secreto de la vida y del crecimiento.

Un hijo hereda la mitad de cromosomas del padre y la otra mitad de la madre. Por eso decíamos antes que una persona es mitad de madre y mitad de padre.

## Los dos protagonistas

Vistos en su intimidad, he ahí a los dos protagonistas de la vida: óvulo y espermatozoide. Cada uno de ellos es múltiple, es plural. Cada uno interviene en el secreto de la vida, pero no la logrará mientras no constituyan unidad.

En los genes que, como ya vimos, son sustancias del óvulo y del espermatozoide, van quedando escritos, grabados muchos datos. Nuestros propios genes conservan información referente no solo a nuestro propio ser, sino de nuestros padres, de nuestros abuelos y hasta de los tatarabuelos. Por

eso, no es extraño que un hijo se parezca a la abuela o al tatarabuelo.

En los genes se conservan "datos" referentes al físico de una persona. Detalles mínimos como tener pie grande o cejas muy pobladas, ser de piel blanca o morena, esto queda "escrito" en los genes. Ser pasivo, negligente, carente de iniciativa, o tener un temperamento impulsivo o más bien dinámico pero reflexivo, todos éstos caracteres son conservados y grabados con gran precisión, pero diferentes en cada caso.

Maravilla a los más sabios cómo tanta precisión, tal pluralidad y diferencia pueden haber, ser conservados en una partícula tan pequeña, microscópica, como es un gene. Y cómo pueden ser transmitidos, copiados en forma tan admirable en otro ser.

## Sí se puede mejorar

Los estragos que se produzcan en la salud, a causa de costumbres insanas en la alimentación o por el consumo inmoderado de bebidas alcohólicas, el poco desarrollo muscular y óseo, por falta de ejercicio, de aireación, todo ello va a determinar un tipo físico en el hijo.

Pero también la herencia se puede mejorar. Un padre o una madre, desde su infancia, tienen gran-



des posibilidades de perfeccionamiento. Se puede haber nacido con propensión a la pereza, pero es posible ir corrigiendo esa tendencia de los genes heredados.

Por ejemplo, y en otro aspecto, se puede haber nacido de padres que no saben leer ni escribir, con una inteligencia normal, ni sobresaliente ni inferior. Pero si la persona se dedica a hacer trabajar las células de su cerebro, a estudiar, a pensar, habrá agregado algo valioso a sus propios genes, que un día, así mejorados, pasarán a ser herencia de su hijo.

## Nadie nace sabio

Células del cerebro que no trabajan, no se desarrollan adecuadamente. Lo mismo sucede con los músculos de nuestro cuerpo. Nadie nace siendo bailarina, futbolista o atleta. Al principio, cuesta trabajar someter y educar los músculos para que respondan en la forma que se requiere para que la bailarina pueda bailar o el atleta pueda desarrollar capacidades físicas que le permitan ser campeón. Lo mismo ocurre con las potencias del alma. Aunque todos podemos ser sabios, nadie nace sabio.

Somos lo que queramos. Si no queremos ser futbolistas y en cambio deseamos ser maestros de escuela, la educación, la disciplina, el estudio, lograrán que desarrollemos capacidades exigidas a un profesor de escuela, casi con seguridad.

Por haber heredado una inclinación, un carácter y una inteligencia, puede ser, por ejemplo, excelente pedagogo o filósofo o ingeniero o agricultor o médico. A lo heredado va a agregarse el estudio, la educación y la instrucción, que harán de la persona una autoridad en su oficio.

El enriquecimiento espiritual hay que buscarlo. En algún pasaje de la Biblia se cuenta de un amo que entregó a tres siervos dinero o talentos, como se llamaba la moneda de esa época. Al primero entregó cinco talentos, al segundo dos y al tercero uno, "a cada cual según su capacidad", y se fue de viaje. El amo había entregado este dinero a sus siervos no para que lo malgastaran o lo guardaran, sino para que lo trabajaran, lo hicieran producir.

Al regresar el amo, al cabo de algún tiempo, llamó a uno por uno a rendir cuentas. Quien había recibido cinco talentos había trabajado y ganado otros cinco. El siervo que recibió dos, ganó otros dos. El siervo que recibió uno, había hecho un hoyo en la tierra y no hizo multiplicar su dinero.

Entonces el amo dijo: "Siervo malo y haragán, debías haber entregado mi dinero a los banqueros, para que a mi vuelta recibiese lo mío con los intereses. Quitadle el talento y dáselo al que tiene diez, porque al que tiene se le dará y abundará; pero a quien no tiene, aun lo que tiene se le quita-

rá". Esta parábola enseña que no importa en qué cantidad hayamos recibido un bien (un hijo es un bien), siempre tendremos una gran responsabilidad.

Jesucristo tal vez no hablaba de dinero en esta parábola, sino de las potencialidades del espíritu y del ser físico.

## Cómo hacer la herencia

¿Cómo puede acumularse riqueza espiritual para darla como herencia al hijo?

**Amarse a sí mismo.** Amarse uno a sí mismo es conocerse. ¿Qué soy? ¿Cómo soy? ¿Para qué soy? ¿Para quién soy? Las respuestas a estas preguntas se conocen creando en nosotros el hábito a autoexaminarnos. Examinar nuestra conducta, indagar sobre las causas que motivan nuestros deseos, nuestros pensamientos, nuestras reacciones.

Si nos acostumbramos a "vernos" a "observarnos" a nosotros mismos, como quien fija su atención en una persona que tiene frente a los ojos, estamos en camino de corregir defectos, de controlar las reacciones que puedan perjudicarnos a nosotros mismos o a otras personas; llegamos a conocer y a desarrollar nuestras capacidades y gustos.

**Estudiando.** El mundo que nos rodea merece ser estudiado. Ese estudio se amplía con la lectura, con el intercambio de ideas con otras personas. La costumbre de pensar, de estudiar, hace trabajar las células del cerebro y las fortalece saludablemente.

**Miedo a no saber.** Una persona que quiera explicaciones y respuestas a algo que le llama la atención, por complicado que ello sea, por difícil que le parezca al comienzo, puede llegar a saber bastante, aunque nada sepa. De pronto esa persona quiere saber porqué puede volar un avión, o porqué el día y la noche. Si echa un pie atrás y dice: "idefinitivamente yo no sé nada de aviones!, tal vez yo no entienda cómo es un avión", si obedece a esta negligencia que le está insinuando no buscar la información, jamás sabrá nada de aviones. Pero si se empeña en leer, aunque no entienda todo o entienda solo una pequeña parte, la próxima vez, al querer indagar para qué se hicieron los aviones, ya en su memoria tendrá una información que le permitirá comprender mejor para qué se hicieron los aviones.

Todo esto se resume en lo siguiente: no hay que tener miedo a no saber, sino a no querer saber. Pasa con esto como cuando vemos a una persona a quien admiramos por algo, porque la imaginamos muy inteligente, muy respetable. Quisiéramos hablar con ella, preguntarle algo, pero no lo hacemos por miedo a que ni siquiera nos res-

ponda el saludo. Nos decidimos a hablarle, entramos en relación verbal con ella y luego nos parece increíble haber temido dirigirle la palabra.

**Cultivando nuestras capacidades.** Por el estudio y el conocimiento de nosotros mismos sabemos bastante cuáles son nuestras capacidades. Sucede así que descubro que me gusta servir a los demás, procurarles, cuantas veces pueda, bienestar. Esa capacidad puede cultivarse especializándose en un oficio o en una profesión que requiera esas cualidades. Un médico, una enfermera, un buen agricultor, pueden servir maravillosamente a su vocación, trabajar activamente por el bien de los demás.

No es necesario solamente limitarnos a sentir amor por los demás. Hay que estudiar la manera de servirlos eficazmente.

**Virtudes por defectos.** ¿Podemos cambiar un vicio en virtud o hacer de un defecto una cualidad? Si se tiene propensión a la pereza y si ese defecto no se debe a un mal estado del organismo, con voluntad se puede convertir esa fuerza, esa energía negativa, en fuerza o energía positiva.

Quando tratamos de corregir un vicio o un defecto nos damos cuenta de la fuerza increíble que posee o que le hemos dado. Si logramos utilizar esa misma fuerza para convertir la pereza en di-

ligencia, esta crece y se robustece. Al principio, es difícil y doloroso. Pero, la repetición, el trabajo de fermentación de la virtud, rinden sus frutos.

## También el ejemplo

Cuantos conocimientos posee un padre o una madre son patrimonio del hijo. La riqueza que no hayan podido ofrecerle en sus genes, podrán dársela con el ejemplo. Un padre trabajador, responsable, justo, amoroso, respetuoso, tiene una valiosa riqueza para entregarla a su prole.

A veces los esfuerzos se estrellan contra la realidad y los hijos son inferiores al ideal, no importa, lo que se tiene en cuenta son los esfuerzos de los padres para hacer de sus hijos lo mejor.

Debe ser inmensa la satisfacción de un hijo, cuyos padres estuvieron preparándose por años para hacerlo persona. Aunque las circunstancias de la vida le sean adversas, ese hijo estará mejor preparado para hacer frente a las peores circunstancias, gracias a sus padres.

++++



## QUINTO CAPITULO

---

# LOS CONFLICTOS DE LA PAREJA





La necesidad de amor que hay en cada ser humano es una clara manifestación de su individualidad y sociabilidad; al mismo tiempo expresa la conciencia del hecho de ser hombre o ser mujer. ¿Por qué? Un hombre es un ser organizado en una forma específica en su aspecto corporal, con ciertas necesidades que establecen un contraste con la mujer. Ella, por su parte, constituye un ser dotado de formas corporales y de necesidades propias, y que es afín al hombre en todos los campos.

No basta que se encuentren juntos un hombre y una mujer, en un mismo tiempo y en un mismo espacio, para ser pareja. Es necesario que los acerque, que los unifique el interés de uno hacia el otro. Tampoco basta que el interés provenga de uno solo, sino que ha de ser de los dos al mismo tiempo.

Cuando el interés mutuo, nacido del alma, tiene la fuerza suficiente, estos dos seres dicen sentir amor. El amor los obliga a querer compartir juntos mucho tiempo, a necesitar la presencia, la compañía, la acción de la otra persona. Nace del alma el amor verdadero, porque aparte de la atracción física hay afinidades y cualidades espirituales que uno adivina o supone en otra persona.

La complacencia que proporciona el amor correspondido es tan grande, tan valiosa, tan importante para la vida de una persona, que sin ella se siente destruida, incompleta, imperfecta y falta de alegría.

Como todas las cosas gratas y valiosas de nuestra vida, es necesario conquistar la capacidad de amar. La mejor oportunidad de perfeccionar la capacidad de amar se da especialmente en la vida conyugal.

## Con defectos y todo

El amor es más perfecto, más real y duradero si la persona que siente y dice amar es consciente de que su sentimiento nace de la importancia que da a quien ama, de que la preocupa más la satisfacción y el bienestar de la otra persona. Esto supone la aceptación de los defectos y de las cualidades del ser amado. Respetar sus gustos, su modo de pensar o de sentir. Cuando ambos se aman, respetan la individualidad propia de cada uno, la conocen, la comprenden, la aceptan. Reconocen la igualdad de derechos y comprenden que están unidos para ayudarse mutuamente, en todos los momentos de la vida, en buena y mala fortuna.

## ¡Cuidado con el egoísmo!

El amor no es posible cuando hay egoísmo. El que solo se interesa por su propia persona, el que solo busca su propia satisfacción, su dominio sobre otros, no puede amar, aun cuando crea lo contrario, porque el amor de participación, nace de la caridad a los semejantes, de la entrega a lo amado. El que ama quiere que el amado sea perfecto, para ello busca hacerlo partícipe de lo mejor ya en lo espiritual, ya en los bienes materiales. El egoísmo es amar a uno mismo y solo eso.

## El amor los hace fuertes

En armonía el hombre y la mujer son una poderosa unidad que puede enfrentar con más probabilidades de éxito los momentos más difíciles de la vida. Problemas que no resolvería uno solo, los dos seres los superan a veces fácilmente. Aun cuando el hombre pueda tener problemas propios y la mujer también, cuando se aman, esos problemas, entran a ser de ambos. Los problemas del uno son los del otro y ambos se ponen en acción para resolverlos.

Obsérvese cómo los que se quieren se muestran alegres, optimistas y casi siempre satisfechos. Es que ven al mundo con ojos distintos, es que tienen el ánimo mejor preparado. Y la razón de esta actitud que tanto sorprende, es la de que al

estar enamorados y ser correspondidos, ella y él saben que ya no están solos. Una mujer enamorada, es una mujer animosa, confiada; un hombre enamorado es un hombre optimista. Ambos se sienten más fuertes. Y de verdad lo son.

## Convivencia y ajuste

Cuando dos seres se enamoran entre sí, se inicia en ellos el proceso del ajuste, la complementación de sus cualidades y de sus ilusiones y propósitos. Luego, en la convivencia, primero como novios y luego como esposos, ese ajuste debe ser cada día más preciso. Pero, para ello, uno y otro deben hacer esfuerzos y aun sacrificios. O arruinan su amor, que es lo que suele ocurrir a tantas parejas que iniciaron su vida bajo los mejores auspicios: creyeron que el amor terminaba en el momento del matrimonio.

Sin embargo, el amor es en sí mismo un gran creador de perfeccionamiento, de depuración de las personas. Por esto el amor es creador. Crea más humanidad en los seres, refina las cualidades de las personas.

## ¿Por qué solo él?

¿Por qué el marido ha de creer que solo la mujer debe amoldarse a él o que solo ella debe sacrificarse? En las cosas más pequeñas puede

manifestarse en el varón la tendencia a considerar que únicamente a la mujer corresponde hacer todos los esfuerzos de ajuste y acoplamiento. Pero no es nada raro encontrar mujeres que olvidan e ignoran su deber de examinar su conducta para darse cuenta de si hacen algún esfuerzo por lograr una unión feliz.

La unión conyugal produce obligaciones, responsabilidades, tanto más importantes cuanto más involucran sentimientos, necesidades físicas, mentales y espirituales. Es una responsabilidad que obliga por igual a las dos partes.

Si la mujer considera que el hombre le debe amor, consagración, respeto, cuidados y satisfacciones, para hacerse acreedora a estos bienes maravillosos, ella debe prodigarlos también. Debe manifestarlos. El intercambio de estos bienes es más fecundo y satisfactorio cuando el dar y el recibir son mutuos.

## Falta de información

Muchos, casi todos los conflictos de la pareja tienen como causa la poca información que cada uno tiene respecto a las circunstancias del otro. Aun cuando viven juntos, ni siquiera saben bien porqué y cómo reacciona su cónyuge, los dos o uno de ellos; se desentienden del carácter y manera de ser del otro. Total, la unión se mantiene arti-

ficialmente. Por lo que un deber de cada uno es saber cada vez más respecto al otro, para ayudarlo, cuando sea necesario, con un esfuerzo, con un gesto o una palabra.

## La unión física

Como lo hacen espiritualmente quienes de verdad se aman, en lo físico también la unión del hombre y la mujer debe tender a la perfección. La unión física del hombre y la mujer es para una importante función natural, está dentro de un don de unidad para sobrevivir y para perfeccionarse. Tanto es así, que esa unión en toda su integridad, es santificada por la religión y protegida por la ley.

## Conflictos y consejos

De hecho, toda unión afronta dificultades que no siempre sabe cómo arreglar. Por eso, antes de tomar decisiones precipitadas que puedan ser funestas, la pareja hace bien en escuchar a quienes, acaso puedan, con autoridad y buena fe, ayudarles a escoger lo mejor. En algunos casos el conflicto se refiere a la función sexual, otras veces a la incompatibilidad de caracteres, a la crianza de los hijos, a los intereses económicos. El sacerdote es un consejero espiritual, el médico es un consejero para la salud y el bienestar

de la familia; los mayores de la familia, especialmente los padres, siempre habrán de tener alguna luz que dar, alguna experiencia y algún consejo para cada situación.

## Problemas de todos

Casi siempre, cuando ocurre una situación que nos duele o nos molesta, pensamos que eso solo nos ocurre a nosotros y esta idea nos abrumba. La verdad es que todo matrimonio tiene problemas y que todos esos problemas se repiten en todos los matrimonios, de una u otra manera. Millones de hombres y de mujeres tienen en este mismo instante el mismo problema, las mismas preocupaciones y es posible que para muchos de ellos la solución sea la misma.

## Hay soluciones

Las soluciones siempre son posibles. Lo que es importante es no encerrarse en uno mismo, rumiando las dificultades y apenas alimentando en silencio el rencor contra quien creemos culpable de nuestra desdicha. Lo primero es la comunicación franca, sincera, bien intencionada del hombre y la mujer que forman pareja, para expresarse sus inquietudes y para, de común acuerdo, tratar de resolverlas. Cuando por vanidad, orgullo mal entendido o cualquiera otra razón, callamos al otro lo que debiera saber, estamos dificultando mucho más las soluciones, aunque estas existan.



## ¿Cuál de estos es su problema?

Para quienes han leído las consideraciones anteriores y acaso sufran un problema en su unión conyugal, enumeramos a continuación algunas causas de los más frecuentes, de conflicto íntimo y que no son inevitables:

- . Se piensa que la función sexual es un derecho exclusivo del hombre, del varón. Su crianza y formación se fundan en esa idea. Que para la mujer no representa nada, no tiene significado lo sexual, que ella es totalmente indiferente a esas necesidades y no es bueno que las tenga.
- . Que la función sexual es algo accesorio, sin importancia, en el ser humano. O que es pecaminosa, vulgar, de mal gusto, vergonzosa, de lo cual no pueden hablar los cónyuges y porque es contrario a la religión.
- . Que es un instinto que no se puede modelar, perfeccionar y cultivar en beneficio del bienestar de los cónyuges.
- . Que es una obligación impuesta, quiera o no al cónyuge, especialmente a la mujer
- . La mujer cree que su necesidad de expresar, de sentir, de dar y recibir satisfacciones, no le son propias, ni legítimas, simplemente por ser mujer.

- Que si ella acepta las satisfacciones conyugales, ha de hacerlo obligada y que no puede tomar parte, porque es contrario a la virtud.

## Algo que se debe saber

Si una persona ha sido influida por la idea de que lo sexual es vulgar, pecaminoso y secundario, puede tomarle tiempo y trabajo cambiar de opiniones y modificar sus conductas. Pero la reflexión, los razonamientos, la ayudarán a ver más objetivamente. Ha faltado la información oportuna a quienes no logran comprender que la unión de la pareja humana es hermosa, digna y necesaria. Todos deberían saber que:

- La función sexual es un derecho propio, tanto del hombre, como de la mujer. Es necesaria y normal para ella y para él.
- La función sexual no es accesoria o secundaria. Hace parte importantísima de la organización funcional del ser humano. En la pareja conyugal, no es pecaminoso ni vulgar, en su decorosa intimidad.
- Los cónyuges tienen la posibilidad de modelar y perfeccionar la fuerza que los une y sus manifestaciones, de acuerdo con su sensibilidad, a su carácter. La armonía espiritual y física que motiva y acompaña sus encuentros afectuosos, necesariamente produce en ellos bienestar y alegría.

- . En una pareja que ha logrado compenetrarse mutuamente, la imposición no existe. Habrá momentos, días, en que el uno o el otro no se hallen en condiciones de buscar un acercamiento íntimo. Pero esa dificultad será comprendida y compartida por el otro.
- . Una mujer es un ser rico en emociones, en sensaciones, que su misma feminidad acentúa. Para ello es absolutamente necesario poder expresar lo que siente y cómo lo siente, sin inhibiciones, sin miedo a ser mal interpretada o censurada.
- . Para que sea completo el intercambio, es necesaria la participación de ambos. La soledad en esta misión es destructora. Ayer, como hoy, se necesita una compañía, no una subordinación ni un ser inerte. En la vida íntima cada uno tiene una bella posibilidad de expresar todo su amor, su respeto y adhesión al ser amado.

## Un clima de amor

En una adecuada relación amorosa, el hijo que ha de nacer es la materialización viva, perceptible, del amor. En el hijo, el amor se hace tangible. El ha sido modelado, construido con emociones profundas; ha sido laborado con energía vital.

## Aclarar las dudas

Si se llega al matrimonio con la idea de que estar juntos es un pecado, es mejor que la pareja se detenga a pensar, a aclararse mutuamente sus dudas y solicitar orientación a alguien que sí pueda ayudarles. No es bueno, sin embargo, dejarse influir y recibir consejo de quien no está preparado para darlo. Pero hay que aclarar las dudas y tomar determinaciones que den seguridad, con tranquila conciencia.

## Paciencia y afecto

Si uno de los dos posee mayor cultura, orientación e información, debe prestar ayuda a su pareja para aclararle dudas y ayudarle a comprender. Para esta tarea se requiere paciencia y mucho afecto. Nunca obligar ni utilizar la fuerza para imponer un modo de pensar. Las personas no cambiamos de opinión de la noche a la mañana.

Con la actitud, con el comportamiento, se pueden lograr mejores frutos, que con un largo discurso acalorado o un gesto brusco. De esta manera, el hombre puede enseñarle a su mujer. Y la mujer al hombre. Si uno de los dos descubre que puede enseñar y ayudar a su compañero, tendrá muchas oportunidades para hacerlo con amor.

Por otra parte, un buen consejo, una insinuación autorizada y a tiempo, pueden llegar a ser un valioso auxilio para la persona que se halla en estado de conflicto.

## Paz y serenidad

La satisfacción íntima que la pareja puede hallar, es el resultado de un estado mental y espiritual, en concordancia con el ser. Cuando se está en desacuerdo con uno mismo, debido a una idea, a un resentimiento, o por otra causa, mentalmente ya se está imposibilitado para responder al compañero en forma adecuada.

La función biológica natural está subordinada al estado de nuestra mente, de nuestro espíritu. Una persona acongojada, preocupada, no posee el ánimo interior justo que la predisponga a compartir su intimidad. Erróneamente, llega a creerse que la práctica amorosa es mecánica, independiente de las facultades del espíritu. No debe ser así.

El desasosiego es el principal enemigo de la intimidad. Cuando dos personas se aman, descubren que deben aprender cómo hacer a un lado lo que se opone a su felicidad, al menos por corto tiempo. Si les preocupan cuestiones económicas, familiares y demás, tienen que saber aislarlas para no echar a perder la serenidad y el reposo.

## El rechazo

El rechazo puede provenir tanto del hombre como de la mujer. El rechazo es una experiencia dolorosa, de graves consecuencias y que determina conductas indeseadas, tanto en quien lo sufre, como en la persona que lo causa.

Las mujeres rechazan a sus maridos de mil diversas formas, convencidas de que ellos tienen capacidad para soportar pacientemente su actitud contraria. Cuando uno de los dos utiliza el rechazo como castigo, debe tomar en cuenta la peligrosidad de esta estratagema.

El ser humano es muy susceptible al rechazo de cualquier índole y de toda clase de personas. El rechazo lastima nuestro propio yo, lo más íntimo de nuestro ser. Nuestro yo quiere ser intocable y respetado. El es el que nos hace sentir orgullo, satisfacción de nosotros mismos. Si una persona amiga o familiar nos desdeña o menosprecia, aun levemente, nuestro yo se resiente e incuba el deseo de hacerle experimentar lo mismo.

Conocemos personas que se complacen en negarse, en refinar sus tácticas de rechazo al cónyuge. Más poder tienen en ellas las pasiones negativas que las buenas intenciones. Abren las puertas de su corazón y de su mente a la envidia, al rencor,

y, en cambio, las cierran al amor. En la vida íntima, el rechazo deja profundas huellas y causa muchos males mentales.

## Los pequeños detalles

No es bueno, pues, que siendo la unión de dos personas tan importante para su vida, naufrague por pequeños detalles. Estas conductas erradas obedecen, en parte, a que muchas parejas deciden unirse por "amor a primera vista", sin estar preparadas, jugando al azar su futuro, sin preocuparse de conocerse y aprender a ser sinceros entre sí. Cuando se casan, aún después de varios años de compartir la vida, se encuentran con sorpresas fatales.

Las causas de la desdicha conyugal están casi siempre en los mismos cónyuges y es lógico que si ellos se aman, deben evitar esas causas, pero eso solo se logra con juicio, con paciencia.

## Claves de felicidad

Es necesario que tanto el hombre como la mujer conozcan algunas de las cosas que hacen feliz a una pareja. La felicidad posible en este valle de lágrimas, depende de cosas pequeñas, de detalles.

He aquí algunas pequeñas claves que pueden ayudar a dar felicidad al otro.

### **La mujer debe:**

**Ser muy femenina:** ser consciente y tener orgullo de su condición de mujer. Debe comprender que la naturaleza la dotó de unas características y facultades que expresamente la capacitan para ser la compañera ideal del hombre.

**Ser comprensiva:** como mujer, ella es la llamada a comprender más que nadie al hombre, pues de otra manera es imposible la unidad. Ella debe captar la necesidad que él tiene de sentirse seguro, de saber que tiene el apoyo de ella.

**Darle importancia:** sabe que el hombre necesita sentirse importante. La importancia que ella le dé, que le exprese, es vital para su desempeño como ser humano, en la vida práctica, en sus relaciones amorosas y en su propia vida diaria. Nadie puede hacer sentir más importante al hombre que su propia mujer.

**Darle ánimo:** como madre, hermana, hija o esposa, la mujer sabe que el hombre está pendiente de la presencia, del apoyo femenino. Aun cuando a los hombres no les gusta reconocer esa dependencia. En muchísimos casos la tiranía que ejerce un hombre sobre una mujer, es una manera de desquitarse por su dependencia de ella.



La mujer que se ha dado cuenta de la dependencia masculina, encuentra una rica fuente de posibilidades para hacerle sentirse importante y suficiente por sí mismo. No cometerá jamás el error de hacerlo sentir opacado o inútil, por el contrario, siempre deberá animarlo.

**Respetar los sentimientos:** La mujer debe recordar que el hombre no tiene la misma capacidad suya para soportar desaires, humillaciones, frialdad o indiferencia. Si estas conductas son empleadas por la mujer en los momentos de mayor intimidad, el mal es más grave. El hombre es un ser en extremo delicado en lo que atañe a sus sentimientos y a su propio orgullo como varón. Hay que respetar esos sentimientos.

**Preservar la unión:** a la mujer corresponde, en buena parte, hacer de la unión amorosa algo muy positivo y duradero. Esto va a depararle a ella alegrías inmensas y le facilitará el desarrollo de su capacidad de amar y alcanzar el punto máximo de su propia satisfacción.

Todos los esfuerzos que haga la mujer por cultivar el amor, la predisponen amablemente hacia su esposo. Evitará, así, que se produzcan pensamientos, sentimientos y conductas negativas y destructoras hacia él.

## El hombre debe:

**Reconocer que ella es importante:** hacer comprender a su compañera lo mucho que ella le significa. Todo ser humano anhela ser importante, amado, respetado, admirado por los otros. La persona de quien más se desea ser objeto de admiración es del compañero. Cuando la mujer descubre que no es importante para el hombre, pierde todo ánimo para sostener y avivar el amor.

**Ser prudente:** el hombre está menos sujeto a cambios orgánicos. Para lograr una relación armónica y feliz, es indispensable que él comprenda los cambios temperamentales de su esposa. Cambios que no son rechazo hacia él. No todos los días la mujer está risueña, complaciente, efusiva; tierna y optimista. Un hombre se hará acreedor a más amor cuanto más dispuesto se halle a comprender los altibajos de carácter de su compañera, cuanto más prudente sea.

**Darle confianza:** la mujer aprecia la confianza que el hombre deposita en ella. El hombre que puede hablarle tranquilamente de las cosas que le entristecen, de aquellas que le disgustan, que sin temor le descubre las razones de su ira o de su felicidad, se hace acreedor a la gratitud y a un mayor aprecio. Ante los demás, él puede ser uno, mostrar reservas, pero ante ella, no debe tenerlas.

**Ser paciente:** el hombre debe aprender a ser paciente. En la relación amorosa, la paciencia y la consideración masculinas hacen que la mujer pueda fundirse en él con menos obstáculos y con mayor rapidez. La mujer, él lo sabe, tiene reacciones más lentas, es mucho más compleja. La paciencia hará que poco a poco se logre la armonía. Ella va a agradecerle esta demostración de afecto. El hombre ha de estar en capacidad de crear un clima amoroso, cuando observe que su amada no se encuentra dispuesta a responderle.

**Entender la feminidad:** jamás el hombre debe incurrir en el error de avergonzarla o de humillarla, porque ha desmejorado físicamente. Las bur-las, los agravios que atañen a la belleza femenina producen efectos muy destructivos en la mujer. En ella, siempre su feminidad dará importancia a la opinión masculina, respecto a su apariencia exterior. En la intimidad del hombre y la mujer, ella concede un gran valor al aspecto de su propio cuerpo. Porque ella desea agradar, porque ella sabe que su apariencia desempeña un papel importante para el hombre.

En esto de la aceptación de la persona, por su físico, también la pareja debe madurar. Quien cifra toda su felicidad y complacencia en la apariencia exterior del compañero, nunca será una persona adulta y jamás encontrará satisfacción.

Tener en cuenta todos estos pequeños detalles, llevarlos a la práctica, trae la recompensa de más amor, de más ternura, de más humanidad entre el hombre y la mujer. Lo físico, lo espiritual, en el intercambio amoroso, acrecientan el aprecio por esta admirable relación humana, por esta dicha de ser hombre o ser mujer con posibilidades tan grandes de ser realmente dichosos, en la participación recíproca de unos dones dados por la naturaleza.

## Vida y procreación

— La aparición de un nuevo ser humano entre nosotros es algo maravilloso, todo un acontecimiento, no solo para sus propios padres, sino para la especie humana. El hijo, al llegar al mundo, vendrá dotado de “propiedades biológicas absolutamente prodigiosas”, de un cerebro con capacidades insospechadas que ha venido perfeccionándose por espacio de miles de años. Llegará este nuevo ser a un mundo en que la materia ha venido trabajando lenta, pero continuamente, durante millones de años.

Toda la materia que compone nuestro planeta ha venido trabajando. De ese esfuerzo inmenso solo percibimos los grandes cambios. En su mente, en su espíritu, la humanidad también ha venido trabajando, esforzándose, progresando. Un nuevo

cerebro es como un punto culminante en un momento dado de la historia de ese progreso. El niño que nace hoy, es el producto de esfuerzos combinados de la materia y del espíritu, el cual ha podido nacer, ha podido hacerse, en el seno de la materia, impulsado por la energía espiritual del amor y Dios ha intervenido para perpetuarlo.

## Un gran secreto

Algún día, hace muchos siglos, el hombre primitivo descubrió un gran secreto: que el semen masculino, que penetraba en el cuerpo de la mujer, ayudaba a originar la vida de un nuevo ser. Un gran paso fue relacionar la unión sexual con la procreación del hijo.

Cada día más hombres y más mujeres son más conscientes de cuanto hace relación a la procreación. Realmente es un privilegio amar y dar la vida en esta época, si comparamos el estado de nuestros conocimientos, adquiridos por espacio de milenios y que hacen más humana la relación del hombre y la mujer, y demuestran que el hijo no es una casualidad inexplicable, sino un acto consciente de amor.

## Fuente de vida

Ya el ser humano sabe que su ser es fuente de vida, de vidas humanas. En lo más íntimo de su

ser corporal, está la fuerza misma de la vida, latente, dispuesta a que se le permita el medio apropiado para desarrollarse. La fuerza de la vida es persistente, enérgica, vigorosa, fecunda. Así se manifiesta en la capacidad creadora, en las células microscópicas del óvulo y el espermatozoide, que el organismo produce en un trabajo refinado, depurado, maravilloso, para transmitir la vida.

Para la mujer, el embarazo y el parto ya no son obra de espíritus creados por la fantasía, ni fenómeno inexplicable, producido casualmente en su ser. Ya sabe que tiene un papel importante como co-creadora con el hombre, con grandes capacidades, uno y otro, de que su fruto sea una bella obra.

Dar vida, procrear, ser procreador eran nociones que antes estaban lejos de la comprensión. Hoy el hombre se siente compenetrado con la creación toda y responsable de lo creado. Los elementos humanos que el hombre añade a la creación, entrarán a formar parte en el orden de la vida, a integrarse a las necesidades físicas propias de la materia, porque el hombre es materia; a integrarse a los esfuerzos espirituales propios de la mente y del alma, porque el hombre es un ser espiritual.

Dar la vida, procrear, no es solamente hacer que dos células, una masculina y otra femenina, se multipliquen, produzcan un ser completo, al ca-

bo de unos meses. Procrear es dar oportunidades de superación a la materia y al espíritu.

## La procreación

Como hemos visto, el hombre y la mujer han sido formados para que se complementen en lo espiritual y en lo físico. Es decir, para que sean pareja.

En lo físico, hombre y mujer se unen y se integran a través de sus órganos sexuales o de generación, en un acto cuya mecánica conduce al encuentro del espermatozoide masculino con el óvulo femenino. Estos dos, juntos, forman en el interior del organismo femenino, el embrión, el comienzo del nuevo ser humano.

El organismo de la mujer ha sido dispuesto para la maternidad. Una vez por mes, en uno de sus ovarios madura un óvulo, el cual tiene 23 pares de cromosomas, o sea 46 en total. Cuando el óvulo madura y está preparado para recibir el espermatozoide y ser fecundado, quedan apenas 23 cromosomas que generalmente se pierden. De no producirse la fecundación, el óvulo maduro se destruye y viene la hemorragia menstrual.

## El alma está presente

Una persona no dará amor, respeto, si no los ha cultivado. Nuestro cuerpo es maravilloso porque es nada menos que el receptáculo del alma. El alma no está escondida: ella está en la sangre,

está en cada célula que compone el cuerpo físico. Se la ve en los ojos, en los ademanes, en nuestras palabras, en nuestras emociones y en las manifestaciones todas del ser. Esta es principalmente la razón por la cual un hombre se enamora de una mujer y una mujer de un hombre. Porque captan un alma a través de un cuerpo. Y es también esta la razón por la cual un hombre anhela unirse a una mujer y una mujer anhela unirse a un hombre. Porque las fuerzas espirituales son fuertes, poderosas.

Todo el gozo de que somos capaces nos llena de gratitud hacia Dios, que ha hecho nuestro cuerpo y nuestra alma. Gratitud a esa sabiduría divina por hacernos tal y como nos ha hecho, y gratitud a la persona que nos ha permitido compartir con ella emociones hondas y que ha sido el medio de conocer la felicidad de la complementación.

## La mutua ofrenda

Se comprende así mejor cómo la urgencia espiritual y física de la unión conyugal resulta de un anhelo de darse sin reserva, sin vanidad, sin egoísmo. Y es un anhelo propio, tanto del hombre como de la mujer. El hombre se entrega, se ofrenda a la mujer y la mujer se da, se ofrenda con alegría, tranquila y serena.

Por todo esto, el hijo es un regalo, el más preciado regalo que jamás se pueda alcanzar. Un



regalo de la vida, una ofrenda del Creador. El se manifiesta en lo que da. Dona a un hombre y a una mujer que se aman, un hijo. A veces llegamos a creer que Dios no se nos manifiesta, no viene a nosotros personalmente a decirnos que El está con nosotros y a decirnos que nos aprecia y quiere nuestra felicidad. Podemos cambiar de opinión y dejar de creer que Dios es un ser vanidoso, que no gusta del trato con sus criaturas.

## ¿Qué has hecho de tu hijo?

En el proceso que conduce a la maternidad, hay unas etapas que son de máxima responsabilidad para la mujer: el embarazo y el parto. Todo su ser trabaja como un maravilloso laboratorio para conformar el nuevo ser. Más que una necesidad, es un deber de la futura madre, instruirse de todo aquello que convenga a su estado y mantener una prudente y constante vigilancia sobre su propia salud. Ella ha de considerar que Dios le da el hijo y encomienda a su amor y a su inteligencia, hacer de ese pequeño ser un ejemplo de hermosura y armonía física y espiritual. Los padres son, así, como instrumentos de que la Providencia se vale para perpetuar sobre la tierra una especie digna de Dios. Y por ello, nada de lo que sea necesario saber para beneficio del hijo, puede ser ignorado por los padres. La ignorancia, la desidia, la pereza, la sola indiferencia, son pecados que ninguna madre debe cometer en la

gestación y la crianza de su hijo, porque un día podría llegar que no pudiera responder a la pregunta: "¿Qué has hecho de tu hijo?".

La madre, cuya inteligencia e instinto se combinan para la protección de su hijo, puede ayudarse, ya sea con la asistencia y el consejo de un médico, donde esto sea posible, pero también instruyéndose en buenos libros, como los que al alcance de todos ofrece Editora Dosmil, entre ellos "Sexo y Matrimonio" y "La Madre y el Niño".

++++



## SEXTO CAPITULO

---

MAS ALLA  
DE LO FISICO



Cuando se está gestando un niño, pasa por siete etapas, mes por mes, y es la madre la única responsable de que cada etapa sea beneficiosa para el feto o, al contrario, dañina. Generalmente, estas etapas son mal vividas por causa de la ignorancia.

Estas siete etapas tienen que ver con cierto comportamiento síquico de la madre, y sus normas deben ser practicadas no solo durante cada paso, sino durante toda la gestación.

## Primera etapa

En el primer mes de gestación la madre tiene que estar muy atenta en el control mental, en cuanto a ideas, recuerdos e imaginaciones. Los mayores adelantos científicos actuales confirman que la influencia mental es poderosa, en cualquier aspecto.

Claramente se sabe que muchos sucesos exteriores tienen su causa interior dentro de la mente. Si un comerciante se ingenia un negocio, él primero lo piensa, lo imagina, y si es hábil, lo lleva a la realidad con éxito. En el feto hay un gran y

verdadero mundo. En el primer mes se gestan muchos aspectos de lo que va a ser la personalidad del niño, en cuanto a la cuestión mental, por los genes hereditarios.

Entonces, ¿qué debe hacer una verdadera madre? Debe, sin lugar a dudas, con valentía y con mucho arrojo, entablar una guerra contra las preocupaciones, las imaginaciones de carácter negativo, es decir, contra todo lo que sea pesimista. Además, debe acentuar la lucha contra los recuerdos y casos y cosas conocidos, debe tratar de ser, por todos los medios, original en sus ideas, alegre; debe no tratar de combinar los pesares de la gente con los pesares que pueda ocasionar el desenvolvimiento del feto: debe buscar, ante todo, escuchar continuamente música, pasear por el campo, fomentar la caridad, pues ayuda mucho. También debe empezar una gran tarea, que es la de imaginar profundamente, con una fe tan grande como la del apóstol Pablo, para que el objetivo se realice: los ojos que más le gustan, las orejas que más le gustan, el pelo que más le gusta, la sonrisa y la nariz que más le gustan, etc.

Muchas mujeres lo hacen inconscientemente, pero en una forma inadecuada, y es cuando dicen en tono alegre y jocosos: "es igualito al papá cuando estaba chiquitico", o "es igualito a la mamá cuando estaba chiquitica". Estas personas, generalmente, son las que están enamoradas de su esposo, y han

hecho el trabajo inconsciente, en buena parte. Haciéndolo conscientemente, el hijo debe ser un ser muy bonito y saludable.

Aconsejo a las madres que lean este capítulo, que traten al máximo de practicar esto, pues no hay madre alguna que no quiera que su hijo sea el más hermoso.

## Segunda etapa

El siguiente paso corresponde al segundo mes de gestación, y de nuevo se emprende una verdadera lucha contra otro de los problemas que se presentan rutinariamente en cualquier madre cuando está gestando. Este problema, aunque no se crea, es grave, y su mal uso conlleva a que los hijos nazcan con determinados gestos, que son propiedad particular de los padres durante toda su vida. Estos gestos afean, denigran la persona (una persona rabiosa e iracunda, nadie la quiere), es decir, la hacen perder el encanto que cualquier persona posee, pues no hay nadie que no posea un verdadero encanto; lo difícil es que todo el mundo lo cultive.

Me referiré a un estado que casi siempre se presenta, como es el de la ira, el desengaño, la preocupación verbal o el cultivo de ciertos mimos verbales exagerados. En este segundo paso, al igual que en el primero, la madre ayuda mecánicamente a que el feto se geste de una manera tal, que el niño sea propenso a tales vicios.



Usted, amiga lectora, puede mirarse al espejo, cerrar los ojos y empezar a hablar, aunque no pronuncie las palabras, pero haciendo la mímica; en la mitad del improperio, detenga los músculos, abra los ojos y obsérvese. Verá que muchas veces, su mirada es cruel. Verá que su cara se contorsiona. Imagine un hijo hermoso y bonito transformando su cara igual a la que está viendo en el espejo. Si es madre, no querrá esto para su hijo.

Es necesario librar la batalla contra la ira y contra el disgusto. En esta época la madre debe buscar afanosamente el consentimiento sensato y no caprichoso de parte del esposo y de quienes la rodean. Debe cuidar su verbo tal como se cuida la más delicada y hermosa rosa. Se sabe que si se violenta, se estropea. Violentar la rosa es destruirla. Violentar el verbo, el idioma que se emplea, cuando se está en gestación, es contribuir a que el hijo sea más o menos iracundo y de gran facilidad para llevar toda su vida aquellas nefastas expresiones de que hablábamos renglones atrás.

Sabemos que existen los opuestos, los cuales tienen consecuencias totalmente antagónicas, diferentes. Así, el blanco refleja la luz, el negro la absorbe completamente. La ira descompone las facciones y la sonrisa las embellece. En otras palabras, debe cultivarse conscientemente, a toda costa, la sonrisa y la alegría.

En esta época de la gestación la mujer debe cultivar la imaginación creadora, es decir, una imaginación de cosas muy posibles de realizar y hacer, no soñar despierta. Una de esas cosas es imaginar la voz dulce que desearía para su hijo o su hija, debe imaginar la fortaleza de su cuello, la sonrisa que más o menos debe mostrar aquella cara que a estas alturas está totalmente definida en la mente. Es decir, que haya una complementación de la cabeza y de la voz, de su sonrisa y de sus facciones.

La madre debe buscar el canto, si tiene afinidad con él, y si no, pronunciar largamente, y tarariando, las vocales. Al igual que la prueba del espejo, vamos a transcribir el siguiente ejercicio: si usted, amiga o amiga lector, se encuentra en este momento leyendo estos renglones, en un lugar más o menos silencioso, concéntrese en la garganta por unos segundos, cinco o diez segundos. Imagine con mucho cariño que el sonido que va a emitir es bonito, o al menos agradable, y diga largamente A A A A A A A A A A A A A A A. Es necesario que lo diga un poco fuerte, no muy fuerte. Oirá el eco, el resonar de la voz. Este ejercicio, hecho muchas veces, con las vocales, ayuda a que la voz del primogénito sea fuerte, melodiosa y con gran tonalidad. Como en el paso anterior, muchas madres dicen: "habla igualito al papá", o "habla igualito a su tío". Es decir, la madre, sin pensarlo, hizo que durante esta época de gestación esa voz fuera para su oído y su garganta lo más común.

Otra vez se repite la venturosa historia de que todas las madres desean que su hijo hable fuerte y sano, si es hombre, y melodiosa y diáfana, si es mujer. Por eso se recomienda que las madres utilicen el canto, tarareen vocales, pronuncien largamente estas vocales, y cuando lo hagan, piensen que realmente con la mente están transmitiendo al feto esta lozanía en el hablar. Recuerden que la mente es poderosa; recuerden el ejemplo del negociante; si en la mente gestas una voz con fe infinita, ten por seguro que en el feto que más tarde será vuestro adorado hijo, ahí también se realizará.

Es necesario evitar la siguiente confusión: cuando las madres son alegres por naturaleza, o por el contrario, melancólicas, no es recomendable practicar con canciones melancólicas o demasiado alegres, como la música afrocubana, o el rock, etc. Se debe buscar la música suave, pero alegre, las canciones cuya letra tenga profundo contenido, la música selecta, la música lenta.

Es necesaria aquí una anotación al margen, muy recomendable en lo que respecta a la música. Muchas mujeres y muchos hombres, debido a una mediana cultura, o debido a determinados gustos, inculcados por otras personas, aceptan como buena la música selecta. Pero, en realidad, no la aceptan porque no la entienden, y no la rechazan por temor al ridículo o a no estar a la moda. Estas personas,

que somos la mayoría, no podemos extraer absolutamente nada de la música selecta. No podemos comprender, porque no poseemos ninguna idea lógica acerca de ella. Sin entrar en estudios profundos, ni hacer una crítica sobre la música, damos a entender un gran resultado para la gente que quiera ver en la música selecta algo beneficioso y lógico.

En el universo todo vibra, nos lo enseñan las ciencias oficiales; el cuerpo también vibra y cuando la vibración es muy intensa, da como resultado el cansancio. No se puede dudar que alguna vez en la vida nos hemos sentido cansados; mecánicamente, es decir, inconscientemente, sabemos que durmiendo nos reponemos. Todos lo hemos experimentado. Propongo que experimenten hacerlo conscientemente, tal como voy a explicar:

Escuchándose la música y el cuerpo, reposando, en un lecho, o en una silla bien cómoda, donde buscamos relajar los músculos, cerramos los ojos, pensamos profundamente en los pies, los desgonzamos hasta lograr, no sentirlos; luego hacemos lo mismo con las pantorrillas, rodillas y demás partes del cuerpo, hasta llegar a la cabeza: esto se debe hacer en unos cinco minutos. Al principio, para la persona que no se ha ejercitado en esta práctica, puede llevarle más tiempo. Con la práctica logrará hallar el descanso en breves instantes.

Una vez en estas condiciones, aguzamos el oído para prestar atención, aprender los sonidos altos y los sonidos bajos, y como esta música, así tal como se oye, ha sido escrita con medida y secuencia, nuestro cuerpo, en su tonalidad vibratoria se va de la mano con la tonalidad vibratoria de la música, dando como resultado el vibrar durante cierto tiempo, en forma armoniosa y plácida, lo cual es necesario para que cada glándula y cada músculo trabajen ordenadamente en la recuperación de las energías perdidas.

Estas energías las recupera el cuerpo extracrándolas de dos fuentes: a través del trabajo armonioso de la digestión de los alimentos y de la circulación correcta de la sangre, y del aire, a través de la respiración correcta. Para que la sangre circule correctamente es necesario que el cuerpo no tenga ninguna articulación forzada que impida el paso libre de la sangre; es necesario que la velocidad de la sangre, que es bastante rápida, de más de doscientos kilómetros por hora, no encuentre variaciones bruscas, que la posición del cuerpo sea tal, que no influya la presión externa (no es lo mismo estar acostado que parado. Acostado se tienen todos los órganos a la misma altura, lo cual facilita el equilibrio).

Con el tiempo, es necesario que no llegue el sueño y nos mantengamos en un estado entre dormido y despierto, pero escuchando, hasta que la

obra musical termine. Esto nos ayuda, además, a tener tranquilidad emocional. Si al hacer el ejercicio se duerme, es importante que trate de no dormirse en otras ocasiones. Porque cuando se duerme, descansa físicamente; pero cuando no se duerme y conserva la vigilia del sueño, logra el descanso físico y emocional.

Recuerden que al empezar este paso decíamos que era necesaria la alegría y el no tener preocupaciones. Este es un método para evitar las preocupaciones. Sobre todo cuando son infundadas o cuando no se tiene una idea clara de ellas. Muchas mujeres dicen: "estoy enojada y no sé porqué", "estoy preocupada y no sé porqué". Estos estados neuróticos se controlan haciendo el ejercicio anterior. Inclusive, si se persiste, desaparecen. Y si se cultiva el estado armónico interior de la madre, desaparece en ella el nerviosismo, lo cual se traduce en vigor para el feto que está gestando.

## Tercera etapa

El tercer paso se sucede en el tercer mes de gestación. Si la madre ha cumplido en buena parte con los anteriores pasos, el requerimiento para este paso está hecho ya en buena parte. El tercer paso se refiere al corazón.

El corazón, todos sabemos, denota amor y no hay nadie que quiera más a un hijo que una madre. Es así como claramente tenemos planteada la

cuestión del amor. Del amor se ha dicho mucho, pero rara vez algo real y cierto. Sabemos que el amor es indescriptible, pero hay una definición fácil de comprender por cualquier persona, mientras se preocupe por reflexionarlo profundamente: "El amor es voluntad". Imagine por un momento en los quehaceres, haciendo algo con mucha voluntad hasta quedarle bien hecho; esto, pensado profundamente, es un hecho del amor. Porque todo lo que conlleva amor, está bien hecho. Si una pareja siente amor, todo cuanto hacen está bien hecho, es decir, lo han hecho con voluntad. Y si todo está hecho con voluntad, no hay dolor, hay felicidad.

La comprensión de esta definición repercute hondamente en el feto, pues en estos momentos para la madre, nadie es más importante que él y él necesita de la voluntad de la madre. Ella debe estar interesada en conseguir el alimento para el feto, en cuidar su cuerpo físico para el feto, en cuidar su mente para el feto, y para lograrlo, necesita de mucha voluntad, es decir, de mucho amor.

En este mes la madre debe preocuparse por imaginar, con una visión creadora, cómo debe ser la composición orgánica del niño, en lo referente al tórax y con especialidad al corazón y a la circulación de la sangre. La madre debe saber que el cuerpecito ya está formado, y para ello necesita de un alimento riguroso, el cual se lo proporciona la sangre de la madre. La imaginación positiva de la madre debe ayudar en todo momento a la alimentación del feto, de la siguiente manera: la

madre debe saber claramente que el aparato digestivo lleva la comida transformada en sangre hasta el corazón, y después ciertas glándulas y el instinto, seleccionan lo mejor. Es decir, debe alimentarse de acuerdo al proceso de evolución del feto. No es lo mismo que una mujer tome gran cantidad de calcio en el primer mes, que en el séptimo, octavo o noveno.

## Cuarta etapa

El cuarto paso corresponde al cuarto mes de gestación, y la madre debe preocuparse por los riñones, el bazo, el hígado, el intestino grueso y el intestino delgado del feto. Estos cuidados atañen a la formación de la personalidad, debida a la gestación y al nivel de conciencia que pueda tener la persona. Esto es una gran realidad, porque en la vida diaria vemos cómo los hijos nacen pre-dispuestos para llevar su vida en el lugar social que les corresponde por su nacimiento. A esta norma, hay pocas excepciones dentro del conglomerado, es decir, personas que superan el medio social.

La madre debe preocuparse por la parte anímica o espiritual que su hijo pueda tener. Si en el mes anterior se le pidió a la madre cultivar el amor, esta es una petición intrínseca, propia de la parte espiritual de la persona. Algo espiritual que se pide a la madre, también se debe dar a la parte espiritual del hijo. La madre debe intere-



sarse por pedir que el ser de la persona que se está gestando, su hijo, sea lo más superior posible. Pero, desgraciadamente, las madres ignoran que existen leyes tales como la de afinidad, que en física respecto a la teoría de la relatividad lleva a la consecución de algo superior a la velocidad de la luz y sus fenómenos.

Después de esta explicación se deja entrever una afinidad, tal como se llama la ley, entre la parte espiritual de la madre y la del hijo, pues la realidad nos muestra que espiritualmente cada uno nace en determinado medio. Así, por ejemplo, el hijo de padres adinerados nace en la bonanza y se cría pensando como tal, y el hijo del pobre nace en pobreza, y se cría pensando como tal.

Teniendo claridad sobre lo anterior, la madre debe ahondar esfuerzos, llena de fe y de amor, para pedir a Dios que su hijo sea superior al medio, que sea la excepción, tal como el caso excepcional del pordiosero; en otras palabras, la madre debe rogar a Dios y aspirar para que su hijo no solo se supere físicamente, sino síquica y socialmente. Para ello es necesario que tenga un aparato digestivo, unos riñones e hígado sanos y fuertes, pues generalmente los grandes líderes tienen tal deseo de superación, debido al excepcional funcionamiento de su organismo y de su mente.

En este período, la madre debe olvidar todo lo que atañe a diversiones malsanas, como trasnochar, tomar bebidas alcohólicas, comer cosas

nocivas, debe hacer mucho ejercicio, e intensificar la práctica de escuchar música, pero imaginando cómo es la gestación de su hijo, en lo referente a esta parte del cuerpo. Además, debe tratar de reflexionar en lo referente a lo síquico, a lo espiritual, tal como lo desearía para su hijo. Las madres son muy dadas en esta época, a hacer resaltar determinados defectos disfrazados de antojos, al igual que determinadas virtudes. Debe seleccionar claramente estas virtudes, y desear que el hijo las posea innatamente y no tenga que formarlas a través de su vida.

## Quinta etapa

El quinto paso está relacionado con el quinto mes de gestación, y tiene que ver con el sexo. Es muy dado en las madres, cuando están gestando el hijo que ha sido deseado desde antes de la concepción, que tengan predilección por desear bien sea que su hijo sea varón, bien que sea niña.

Algunos médicos afirman que cuando la pareja desea tener un hijo varón, el hombre debe tratar de alimentarse muy bien, sobre todo utilizando sabia y no mezquinamente los alimentos, durante un período de dos o tres meses, anterior a la fecundación. Los alimentos son mal utilizados, generalmente. En lo referente a estos alimentos, la gente utiliza la mente y la imaginación en forma destructiva, pues solo se busca el fortalecimiento viril para cohabitar mezquinamente.

La mujer, por su parte, debe cumplir una gran la-

bor en este propósito de fecundación. Ella debe usar alimentos adecuados y ciertos ejercicios, sobre todo de carácter síquico. Debe hacer ejercicio físico, trabajar activamente, ya sea en los quehaceres del hogar, o en su trabajo rutinario; debe alimentarse bien y tratar de reflexionar bastante, para obligar al cuerpo a que absorba la mayor cantidad de energía.

Esto durante dos meses antes de la concepción, pasados los cuales hay una gran armonía entre la pareja, pues el trabajo intenso de parte y parte los une aún más. De aquí que biológicamente pueda asegurarse el éxito en cuanto a la definición del sexo del hijo. Aunque científicamente esto no es posible, síquicamente en nuestro medio actual es imposible, pues son muy pocas las personas que de verdad desean un hijo, y aún son más pocas las parejas que de verdad se aman y tengan la continuidad de propósito suficiente para hacer esta labor durante dos meses, sin tener relaciones sexuales. Muy excepcionalmente se tiene una idea grande y maravillosa sobre la importancia de tener un hijo.

En este quinto mes, la madre sabe claramente qué es lo que desea, si una hija o un hijo. En este mes, en su proceso evolutivo, el feto debe estar íntimamente relacionado con la síquis de la madre, en cuanto al vigor que pueda tener la parte afectiva y la parte sexual.

En este período la madre debe tener una idea clara de que el hijo ya tiene el cuerpo formado y

solo resta robustecerlo. Mecánica o inconscientemente algunas madres hacen este trabajo, y de ahí la gran diferencia de peso al nacer.

Lo importante no es la parte mecánica, sino la parte consciente. Cuando de verdad se ha aprendido y se tiene fe en sí mismo, es maravilloso el resultado de este trabajo. Conscientemente la madre debe estimularse robusteciendo su cuerpo, para así robustecer el del feto. Es necesario, en este mes, empezar a hacer cierto trabajo como preámbulo del siguiente paso. Este trabajo consiste en mover los músculos del cuerpo lo más que se pueda, de esta manera la circulación es más rápida y, por lo tanto, nutre mejor las diferentes partes del organismo. Sería tedioso, y tal vez difícil, una rigurosa disciplina física, pero lo que sí es muy agradable y armonioso, además de ser efectivo, es el ejercicio de caminar. Una madre en embarazo debe caminar más de treinta cuerdas diarias.

La madre en este mes, debe buscar el cariño de su esposo y de las personas que conviven con ella, pues esto, tal como lo explicábamos en la parte concerniente al amor, predispone al cuerpo para que la imaginación creadora se ubique sobre bases reales en lo que la madre desea para el hijo en gestación. Enfatizamos que el ejercicio primordial en este mes, es buscar afanosamente el amor de su cónyuge y de quienes la rodean, para poder trabajar con la imaginación.

## Sexta etapa

El sexto paso corresponde al sexto mes de embarazo y es dominante en la madre el ejercicio físico, pues la gestación empieza a tener un problema que no debería existir y es común a todas las mujeres. Este problema es la acumulación de agua en la placenta, lo cual va mermando su capacidad de movimiento. Esto no debería suceder a ninguna mujer si estuviese bien informada sobre los problemas del embarazo y sus soluciones.

Es necesario que la mujer, si es saludable, acuda al ejercicio de caminar, pues son múltiples las ventajas que esto ofrece en los meses siguientes, entre ellas enumeramos la no acumulación excesiva de agua, el no crecimiento exagerado del vientre, poco estiramiento de la piel. Lo normal es que el vientre crezca muy poco entre el quinto y el noveno mes, lo cual se logra con el ejercicio; lo contrario, es lo común.

En este mes, la madre debe concentrar su atención en las rodillas; aunque parezca poco importante, en realidad lo es. La perfección y la fortaleza de estas, son decisivas en lo concerniente a la elegancia y esbeltez del hijo. Sobre todo, es más importante cuando se gesta una hija. Esta fortaleza tiene que ver con la fortaleza ósea del feto y a la vez de la madre. La madre debe darse masajes en el vientre, ingerir buenas cantidades de leche y pescado (evitando la glotonería). El movimiento arduo, a través de las caminadas, evita

el resecamiento de la piel en las piernas, y el agravarse los problemas varicosos. Si una mujer camina bastante, se asegura que no tiene problemas con la circulación de la sangre.

## Séptima etapa

En el séptimo mes el feto acentúa sus movimientos. Este mes corresponde al séptimo paso. La madre debe tener gran imaginación para observar a su hijo tal como ella lo ha concebido, a través de este período.

La madre debe pensar en las plantas de los pies del hijo, en la esbeltez de los dedos, de las manos y de los pies. Debe controlar los entusiasmos, buscar la música para descansar después de los largos períodos de ejercicio físico, preocuparse por tomar líquidos, pues en este período el cuerpo los requiere. Como en el mes anterior, buscar el cariño de quienes la rodean. Es indispensable que en este mes busque la paz interior y trate de sentir religiosamente su acercamiento hacia Dios, pedir con profunda fe que todo cuanto ha hecho por su hijo se realice, pues aplicando el principio bíblico que dice que nada se nos da regalado, y que a quien nada da antes se le quita, si reflexionamos en esta cita y vemos que la madre ha trabajado conscientemente, es seguro que nada de cuanto ha hecho se le quitará, la madre, símbolo de María, es seguro que recibe la ayuda del Padre, símbolo de Dios.

Aquí, en este mes, hay que hacer énfasis en la espiritualidad de la madre, pues ciertos rasgos hereditarios se conciben en esta época de la gestación. A veces se dan casos en que, en una familia, uno o dos hijos sobresalgan en la vida, descollen, mientras que los otros no sienten ningún interés por superarse. Los que se superaron, es seguro que han recibido esta parte genética hereditaria, lograda por un buen trabajo en este mes, de parte de la madre. Como decíamos antes, la madre quiere profundamente a su hijo y desea lo mejor para él. He aquí la importancia del porqué la madre debe trabajar en este mes, llena de fe, pues representa una etapa decisiva en lo concerniente a la felicidad de su hijo.

## Los dos últimos meses

Podríamos llamar los dos últimos meses como "meses de un feto visitante"; en esta época el niño espera la ayuda del padre a través de la madre y a su vez espera de la madre que ésta le inculque su sabiduría respecto del amor. En esta época la madre debe profundizar en la reflexión sobre los conceptos de la vida, pues ella está en condiciones de dar al hijo el palo del mendigo o el cetro del rey.

Si la madre se preocupa por buscar lo maravilloso de la vida en su vida, por comprender los sinsabores de la vida sin que el dolor le cause el mínimo daño, es posible que ella conciba la idea de felicidad y le entregue así a su hijo el cetro y no la vara del mendigo.

Es decisivo para la madre buscar en esta época la ayuda amistosa del buen visitante, es decir, de la buena lectura en lo referente a problemas síquicos o espirituales.

Las preocupaciones que atañen al parto deben olvidarse. Una madre que se prepare bien en todos estos aspectos tendrá un feliz parto sin dolor. Se recomienda a las madres que no imaginen negativamente, que no sientan la angustia ni el temor a dar a luz, ni temer por el nacimiento de un hijo defectuoso, pues todo esto resulta fuera de lugar, si se ha trabajado verdaderamente bien y acompañado de una fe profunda.

Quien haya leído atentamente estas páginas, podrá darse cuenta de cómo un hijo, un solo ser humano, no solamente es obra de los padres, sino que también toda la sociedad debe participar en ese esfuerzo individual. Una madre encinta debería ser preocupación de todos nosotros.

En algún sentido, todos contribuimos a gestar los miles de niños de las miles de madres que a diario vemos cerca de nosotros, cuando transitamos por una calle, cuando vamos al mercado, o en cualquier lugar público. A todos, de alguna manera, nos corresponde la tarea de ayudarle a hallar un lugar amable, lleno de calor y ternura al hijo que está por nacer.

Ella sola, puede mucho, si se empeña. Pero si ella es ayudada en su espera, logrará mucho más. Esa ayuda no se mide ni se calcula materialmente. Otra clase de ayuda, representada en una palabra



cortés, en un servicio, por mínimo que sea, en una sonrisa cálida, contribuirán a fortificar su amor, a sentirse bien, segura y contenta por ser madre.

++++

# SEPTIMO CAPITULO

---

PARA VIVIR MEJOR



Se dice, con razón, que toda persona se alimenta de tres maneras: de lo que come, de lo que piensa y de lo que respira. A simple vista, parecería ilógico, pero al explicar cada uno de estos temas veremos que son indispensables para la vida.

Este conocimiento debe tenerse desde la más temprana edad, y si somos más rigurosos, desde la concepción, pues en este momento es la madre quien debe saber tales conceptos. La calidad de la sangre de un ser humano que sabe cumplir con estos tres requisitos es muy superior a la sangre de una persona que come, respira y piensa mecánicamente.

El hombre se alimenta de lo que respira: para empezar, imaginemos que a una persona se le quita el alimento concerniente al oxígeno, lo privamos de aire. Seguro que muere en menos de dos minutos, es decir, a falta del principal alimento para el cuerpo. ¿Sabemos respirar? La respuesta categórica es: más del 99 por ciento de la gente no sabe respirar.

En conclusión, para respirar correctamente hay que expandir el estómago, y no el pecho, porque esto facilita la expansión de los pulmones y las cavidades pulmonares pueden retener mayor can-

tividad de aire en cada inspiración, lo que no sucede al expandir el pecho. Además, el ritmo de respiración automáticamente es más lento, logrando que el cuerpo se agite menos y puedan regularse los latidos del corazón, pues está comprobado que una persona que disminuye el número de latidos del corazón por minuto, tiene de hecho mucha más duración de vida.

Otra cualidad de saber respirar es la calidad de la sangre, pues al recibir los pulmones más oxígeno en cada inspiración, la sangre puede tomar mayor cantidad de oxígeno, mejorando la calidad del cuerpo. He aquí la importancia de porqué la madre debe aprender a respirar, pues sabemos que la calidad del alimento para el feto depende de la calidad de la sangre de la madre.

## Saber comer

Veremos cómo actúa el instinto de comer en los seres humanos: cuando comemos debemos ser conscientes de lo que comemos. Es muy común oír a nuestros abuelos decir a los niños: "coma callado", o "siéntese y coma callado"; los antiguos sabían muy bien porqué debía uno estar sentado y callado. Era necesario, y aún lo es hoy, el comer callado para concentrarnos en lo que estamos haciendo, es decir, solamente pensar en que estamos alimentando el cuerpo, pues la comida tiene dos fases: una vital y otra mecá-

nica. Casi siempre hacemos solamente la mecánica. La vital nunca, o muy pocas veces.

El hombre es saludable por su vitalidad, y rara vez nos preocupamos por ser vitales o vigorosos. Para lograr este vigor, es necesario que al comer nos concentremos en lo que estamos haciendo y exigirle a este alimento que nos sustente mecánica y vitalmente, que estimule nuestro organismo. Aquí vuelve a marcarse la ley de la afinidad. La papa en la mata es un ser viviente, el hombre en la mesa es un ser viviente; un ser viviente modificado como es la papa cocida, va a alimentar a otro ser viviente. De aquí concluimos que no es lo mismo que una persona se alimente despreocupadamente leyendo el periódico, o recordando el problema que tiene, que concentrado y atento porque el cuerpo asimile la comida y la parte vital se mejore. Una persona que se alimenta así, conscientemente, su cuerpo con el tiempo se torna fibroso y duro por todas partes, y no blando y fofo, como es lo común.

## Saber pensar

El tema de moda actualmente, es la neurosis, la angustia, el problema, la melancolía, la locura y los hospitales de moda, son las clínicas de reposo.

Todo esto es consecuencia del olvido funesto que

el hombre ha tenido del tercer factor alimenticio: lo que se piensa y cómo se piensa.

La alienación, la angustia colectiva, todos estos son problemas ocasionados por la falta total de alimentación mental. Actualmente el hombre se ha olvidado de la psicología y de la filosofía y de sus principios. Por esto, el hombre común no sabe lo que piensa, y es aquí donde debemos enfatizar que el hombre debe seleccionar sus pensamientos, debe aprender a no preocuparse, a ver la realidad, a no soñar con cosas imposibles, o no realizables en el momento que se vive. El hombre actual hace todo lo contrario, imagina, maquina, añora lo que no puede, busca lo que no quiere, y todo esto lo mantiene de angustia en angustia. La ciencia oficial no puede controlar este mal, pues se sale de sus cánones.

Solo se remedia individualmente. Si nos proponemos alimentar en forma diaria nuestra mente con ciertas cosas, con evitar el chisme, contratar a toda costa por no preocuparnos por los demás si no les vamos a hacer el bien, por no desear lo que no tenemos, con renunciar a la avaricia y a la codicia, podremos tener paz y tranquilidad y hacer posible que todo cuanto hablamos en los pasos anteriores, sea una realidad. Quien aprende a pensar y a no dejarse llevar por los conflictos emocionales, mejora la inteligencia y mejora su salud.

Así como hoy se habla de polución ambiental, debido al peligro que entraña la inspiración de aire contaminado, también se habla ya de la contaminación o polución mental. Un llamado de alerta se ha empezado a hacer, para que la gente haga un esfuerzo y trate de limpiar, de descontaminar su propia mente. La tarea de limpieza de los pensamientos debe hacerla el individuo en particular. Es decir, debe cuidar qué cosas vienen a su mente, la calidad y cantidad de sus pensamientos, distinguir claramente y seleccionar todas las ideas que de pronto invaden su mente para evitar enfermar por contaminación mental.

En la mujer, cuando está en el período de gestación, es importante esta clase de alimento, pues en la época actual los niños nacen predispuestos a ser nerviosos, debido a la carencia de la influencia bien marcada y hereditaria. Es urgente que las madres se den cuenta que necesitan procrear hijos equilibrados, serenos y tranquilos. Y no niños predispuestos al nerviosismo, a la angustia y a la congoja.

## El niño, hijo de ambos

Finalmente, la futura madre, el futuro padre, deben tener en cuenta una verdad que parece demasiado conocida para que haya de repetirse, pero que se olvida frecuentemente, algunas veces por no pensar y otras por burlar los compromisos



que imponen los deberes de la paternidad: el hijo es producto del amor de dos personas, es decir, que padre y madre son responsables en todos y cada uno de los actos, de los esfuerzos, de las obligaciones que impone el hijo, por el solo hecho de haber sido engendrado por la pareja. El hijo es la síntesis de las células, de los cromosomas del padre y de la madre.

Al respecto, bien vale la pena de que nuestros lectores reflexionen este párrafo del libro "Hacia la conquista de la vida", cuyo autor es el reverendo padre jesuita, Jules Carles, uno de los más notables biólogos de Francia y autor de positivas obras de investigación biológica. Dice así: "Un detalle nos permitirá apreciar la importancia que tiene la aportación de cromosomas. El niño se parece a su padre tanto como a la madre, a veces más, a veces menos; pero desde un punto de vista hereditario, podemos afirmar que ambos progenitores ejercen la misma influencia. No obstante, la madre lleva en su seno al niño durante nueve meses, lo alimenta y le suministra cuanto necesita para construir los tejidos de su organismo; expulsa todos sus residuos y respira, elimina y come por él; si ella enferma, el niño sufre; si toma medicamento, éste pasa a la sangre del pequeño, y si fuma, el corazón del niño late más aprisa. En la Edad Media se creía que la madre construía el cuerpo de su hijo y que éste no podía tener vida propia hasta pasados uno o dos meses. Una visión más justa de las cosas

nos enseña hoy que el niño recibe todo cuanto hereda desde el instante mismo en que los dos gametos se unen. El estado mayor que va a dirigir y a construir desde el principio el futuro organismo, está ya sobre el terreno y la madre solo le permite desarrollarse. Una vez hecha la unificación de la primera célula, el embrión se lanza por vía propia, una vía de la que nadie le hará desviarse. Si la madre le suministra cuanto necesita, se desarrollará bien; en caso contrario, languidecerá y morirá. El influjo de la gestación se nos revela, por tanto, bastante débil frente al de la herencia, hasta el punto de poder despreciarse y proclamar la igualdad de los dos progenitores:

Los elementos esenciales de la primera célula, los cromosomas, proceden mitad por mitad, del padre y de la madre. Dicha célula dará origen a todas las del organismo, las cuales serán todas idénticas a ella en cuanto a los cromosomas se refiere. En cada una de nuestras células, tanto en las de los ojos como en las de los dedos, existen, en efecto, 24 cromosomas de nuestro padre y 24 de nuestra madre. Se realiza así en el cuerpo del niño, la unión profunda, estrecha e indisoluble de los dos seres que se han juntado para darle la vida. El hermoso sueño de amor, al unirse y unirse definitivamente, solo se cumple en el hijo, pero con una precisión y nitidez que va mucho más allá del ensueño. En el hijo encuentra su fin y sentido el matrimonio.

Los jóvenes padres lo adivinan por instinto, cuando, inclinados sobre la cuna de su primogénito, contemplan largamente aquel rostro sumergido en el sueño. Lo examinan con mayor atención aún, que la del pintor que contempla el cuadro recién terminado. No se cansan de seguir con los ojos los contornos de aquella frente y la incierta línea de aquellos párpados cerrados, intentando adivinar y prever futuros parecidos, y qué es lo que llegará a ser cada uno de aquellos rasgos indecisos. Este hijo es un auténtico e indiscutible eslabón que cumplirá magníficamente su papel en el matrimonio unido, pero que, en el desunido, subsistirá como reproche indisoluble, como testimonio viviente del antiguo amor. "Serán dos en una misma carne".

++++

BIBLIOTECA LUIS ANGEL ARANGO - B DE LA R



2 9004 02356015 3

# **LA POTENCIA DEL PUEBLO COLOMBIANO**



**radio sutatenza**

**Bogotá: 810 kHz**

**Medellín: 590 kHz**

**Cali: 700 kHz**

**Magangué: 960 kHz**

**Barranquilla: 1010 kHz**