

**Módulo X.
Gestación 2ª parte,
Nacimiento y Puerperio,
por Valentín García**



ARCO IRIS

Escuela de Madres y Padres

EDUCACIÓN PARA LA VIDA

www.escuelaarcoiris.org

GESTACION (2ª PARTE)

Podemos afirmar que el bienestar de una familia, de un grupo, de una nación y de toda la humanidad depende del “**nivel de consciencia**” de las madres. Si el padre es el “cabeza de familia”, la madre es “el corazón” de la familia. Y recordemos que la cabeza depende del corazón para subsistir. Si el Corazón no envía sangre oxigenada al cerebro, la cabeza se muere. Por eso, el Corazón va antes que la cabeza, siempre.

La máxima oportunidad que una mujer tiene es cuando está embarazada, pues en esos nueve meses puede grabar en el hijo las acciones, las emociones y los pensamientos e impulsos creadores que, en el futuro, podrán contribuir al bienestar del hijo, de la familia, de la nación y de la humanidad. Si ella está físicamente sana, probablemente dará a luz un bebé sano. Si es emocionalmente equilibrada y pura, su hijo es muy probable que tenga una vida equilibrada. Si mentalmente está desarrollada y cultivada, su hijo será guiado de modo tal que en el futuro, sea lo que fuere lo que él piense, contribuirá al bienestar de la humanidad.

Los médicos toman precauciones para proteger el bienestar físico del bebé. A las madres se les brinda educación especializada sobre cómo hacer ejercicios, cómo caminar, cómo descansar, pero no se presta atención suficiente a su salud emocional y mental, lo mismo que a sus orientaciones espirituales.

En el futuro, las parejas con consciencia, que serán muchas, traerán hijos al mundo ayudadas por médicos e Iniciados dotados de clarividencia superior, sabiduría y conocimiento. No sólo se ayudará a mejorar los vehículos de la personalidad de los padres y los hijos, sino que también utilizarán sus cartas astrológicas y sus cinco rayos serán investigados esotéricamente por estos médicos-Iniciados.

La gente comprenderá cada vez mejor que uno de los **servicios más importante** del mundo es ayudar a engendrar y educar a un hijo digno de vivir en el planeta entre seres humanos, capaz de adelantar en su evolución y al mismo tiempo que ayude a la humanidad.

En los próximos años, nacerán instituciones especiales en las que los discípulos e Iniciados enseñarán a las futuras madres la ciencia de la concepción y cómo prepararse de modo tal que el bebé encuentre las condiciones ideales para que pueda aflorar lo mejor de sí mismo. Las madres del futuro aprenderán la ciencia de la meditación y la contemplación, y lograrán continuidad de consciencia; aprenderán la ciencia de la protección respecto de las fuerzas y vibraciones inferiores, para que el hijo tenga la oportunidad de florecer para ser un Instrumento del Bien para el mundo.

La gente piensa a menudo que un bebé se vuelve bueno o malo después que va a la escuela o después que ingresa en la sociedad. Eso generalmente no es cierto, pues mientras el hijo está dentro de la madre, ésta le planta las semillas de su futuro y hace que se activen las mejores semillas que ya hay dentro de él. Principalmente, son estas semillas (buenas o malas) las responsables de la vida futura del hijo. Me refiero a las semillas físicas (semillas o factores condicionantes de nuestros genes), semillas emocionales que la madre siembra en el campo emocional del hijo, semillas mentales que ella pone en su campo mental o las semillas buenas que ella estimula y que el hijo heredó de vidas pasadas. El hijo será la suma de todas estas semillas.

Un bebé recién nacido es la suma total de su pasado, de los esfuerzos y fracasos de todas sus vidas pasadas lo mismo que de las influencias reunidas a lo largo de los siglos de sus diversas relaciones. Pero la influencia de la madre, mientras el hijo está en su vientre, lo puede ayudar muchísimo y le da la ocasión de vencer sus obstáculos y tendencias negativas del pasado.

Sí en la época del embarazo, la futura mamá está continuamente alterada, si es negativa y destructiva, o si está deprimida, con miedo, odio o irritación, no sólo pondrá las semillas de estas emociones en su hijo que no ha nacido todavía, sino que también despertará esas semillas del pasado que se encuentran en la naturaleza propia del hijo y las reactivará. La madre puede llevar a cabo un trabajo mágico ayudando a su hijo a limpiarse conscientemente de estas semillas del pasado.

Si la futura mamá es mentalmente creativa, las semillas de su aptitud creativa se implantarán en el hijo. Si es una persona empeñada en la rectitud y la justicia, esas semillas se plantarán en el bebé. Y si, debido al karma del hijo, éste vive en condiciones adversas que pudieran extinguir toda llama de rectitud y creatividad dentro de él, este hijo hallará su camino y se volverá intensamente más creativo y recto a pesar de tales condiciones. Brillará como una joya en el barro de su medio circundante y jamás perderá su belleza porque las semillas plantadas durante el embarazo son tan fuertes que podrán resistir todo mal en su futuro. Es aquí donde la futura mamá enfrenta su máxima responsabilidad, gracias al poder mágico de la “galvanoplastia espiritual” que vimos en el módulo anterior.

Por supuesto, ante su labor de un parto creativo, que es a la vez físico y espiritual, la mujer deberá efectuar una sabia elección respecto de quien tendrá como esposo. A menos que sea una elección sabia, podrá crear complicaciones para sí misma y para sus hijos, y una elección imprudente podría retrasar su propia evolución. Ella deberá considerar además de la situación financiera del hombre, su evolución emocional y mental y su desarrollo espiritual. Para ello, la mujer debe usar su discernimiento y su intuición, para conocer a su esposo profundamente antes de tener hijos, y ver si realmente tiene un gran sentido de la responsabilidad.

En las futuras escuelas preparatorias para la maternidad y paternidad, así como en *los centros de “educación prenatal holística”*, las futuras mamás serán instruidas sobre cómo cuidar y fortalecer su cuerpo emocional y mental, así como protegerse de los ataques de la oscuridad para que no influyan negativamente sobre el bebé. **En el futuro, la mujer embarazada dispondrá de las mejores condiciones para vivir y prepararse física, emocional, mental y espiritualmente para producir su obra maestra.** La propia sociedad tomará consciencia de la gran importancia de la maternidad y ayudará de todas las formas posibles a las embarazadas. No se permitirá que siga trabajando en condiciones lamentables, ruidosas o sucias, o en ambientes psicológicamente perturbados o en edificios de oficinas enfermos, con las condiciones de irritabilidad y depresión que allí se respiran.

En la Nueva Era, **se educará a las mujeres embarazadas de una manera holística** y se le ayudará por ejemplo a que tenga muchas oportunidades de estar en soledad, en silencio y al mismo tiempo protegida de influencias externas poco saludables. Se le enseñará la importancia a vivir rodeada de belleza, en medio de la naturaleza y los cielos estrellados. Se rodeará de música inspiradora y espiritual, de música elevada, de suaves melodías y de gran armonía. Tendrá muchas de pasar largas horas junto a ríos y océanos, o en los bosques, escuchando los cantos de pájaros en plena naturaleza. Se les contarán las vidas de grandes héroes y heroínas que han ayudado a la humanidad. Se les enseñará la vida grandes Maestros y Maestras que han alcanzado los más elevados estados de consciencia y han sido ejemplos a seguir. La comida será muy bien elegida para aportarles los mejores nutrientes y vitaminas, especialmente del reino vegetal. Se les enseñará los rudimentos de la Ciencia de la Vibración, para que puedan discernir la importancia de relacionarse especialmente con aquellas personas de elevado nivel moral, que sean sanas, emocional y mentalmente equilibradas. Es muy importante relacionarse durante el embarazo con personas alegres, optimistas, vitales y positivas. Se tendrá mucho cuidado en transmitirle noticias negativas, dolorosas o perturbadoras. También se les enseñará a protegerse de las sugerencias post-hipnóticas que tanto influyen en nuestra sociedad actual. Se les brindará oportunidades para cultivarse, para pintar, para tocar música y disfrutar de ella, para estudiar

diversas ciencias y artes, etc.

Una de las cosas más importantes que se hará será protegerla del ruido, ya que tiene consecuencias nefastas tanto sobre la embarazada como en el feto. Se le enseñará también a visualizar, a rezar, a meditar, a contemplar y lo más importante es que se le ayudará a nivel financiero para que no tenga que preocuparse de su supervivencia. Los estados presionados finalmente por la opinión pública, entenderán que ayudar a las embarazadas es la mejor inversión de futuro.

Ahora vamos a desarrollar un poco más todos estos puntos que hemos descrito:

El aislamiento protector es, para la mujer embarazada, una necesidad. De la misma manera que el feto se encuentra relativamente aislado del mundo en el vientre de su madre, la madre embarazada debe mantenerse alejada de diversas influencias que pueden causar problemas al hijo por nacer. Ese aislamiento da a la futura mamá la oportunidad de recogerse y prepararse para las responsabilidades de la maternidad. A nuestro alrededor existen innumerables vibraciones y es importante rodearse de las mejores influencias físicas, emocionales, mentales y espirituales. Y al mismo tiempo, debe protegerse la madre de las energías densas o negativas, principalmente del plano astral.

La belleza de la naturaleza tiene un gran efecto sobre la mujer embarazada y sobre el hijo. Despiertan en la madre elevados sentimientos y le dan paz que ayuda a que el hijo por nacer crezca con el sistema nervioso sano. Esta paz afecta a los sentidos del bebé y hace que la madre esté físicamente más dispuesta a producir un alimento sano y emociones más amorosas para su hijo. Las bellezas de la naturaleza imparten energía psíquica y mayor prana o fuerza vital a los organismos de madre e hijo y orientan a ambos hacia cuerpos más sanos y perspectivas más sanas de vida. Los bosques son muy ricos en prana, especialmente los bosques de pinos, cuyo prana de color rosa es el mejor para el sistema nervioso. También las estrellas tienen gran efecto sobre el sistema nervioso. La mujer embarazada debe tener ocasión de caminar de noche por espacios naturales y debe tener tiempo para sentarse bajo los árboles y contemplar el cielo, y aprender relatos mitológicos sobre el zodiaco y las constelaciones.

Dentro del apartado de música y canto, lo más recomendable es el “**canto de bienvenida**”. La canción de bienvenida es una herramienta poderosa para la madre, el padre y el hijo por venir. Como su nombre indica, este canto es una manera de dar la bienvenida al ser que va a encarnar en esa familia en particular. **La voz humana, aunque desafine, es lo mejor para trabajar durante la gestación.** No tiene punto de comparación con la música. Desde que los padres estén pensando en traer a este mundo un bebé, pueden ir buscando una melodía sencilla, fácil, a ser posible de escala pentatónica, la mayoría de las nanas y canciones de cuna lo son, también muchas canciones tradicionales, que se caracterizan por ser sencillas. Podemos escoger también una melodía de un tema de música clásica: Bach, Mozart o Vivaldi y transformarla en una melodía más sencilla.

Elegida la melodía, los papás, siempre que sea posible, podrán tararearla, en principio sin letra alguna, sólo entonar la melodía. Cuando la mamá esté por fin embarazada empezarán a incluirle letra a la canción. Al principio, algo sencillo, pues la idea es empezar a presentaros a él, decidle que lo aceptáis y queréis, que lo invitáis a entrar a la vida junto a vosotros, y así, semana a semana, mes a mes, esa canción irá creciendo, como irá creciendo la barriga de la mamá y el bebé que está dentro. Si tenéis otros hijos, ellos pueden participar en ella, y es un buen trabajo para luego amortiguar los posibles celos cuando llegue. Cuando el bebé nazca continuaréis con esta sencilla composición, le podréis incluir su nombre, la podréis usar para despertarlo, bañarlo, vestirlo, etc.

Tampoco es bueno sentarse frente a la televisión mucho tiempo, ya que sus radiaciones y el ritmo de la música de bajo nivel pueden interferir en la conexión etérica entre los tres vehículos y el

Alma, y con ello producir trastornos y enfermedades diversas. Un peligro poco conocido de la TV son las sugerencias post-hipnóticas. Hay personas que saben que nunca se debe permitir hipnotizar a una mujer embarazada, ya que además de los efectos perjudiciales sobre la mujer, la hipnosis puede tener efectos aún más perjudiciales sobre el feto. Pero pocas personas saben es que a través de la TV, la radio y otros medios parecidos, se llevan a cabo sugerencias hipnóticas, muchas subliminales, que pensamos que no afectan a la madre, pero mediante la repetición crean formas potentes formas mentales en su mente inconsciente y a través de ella, esos mensajes subliminales se convierten en imágenes en la psique plástica del feto.

Algunos niños pequeños demuestran impulsos ciegos, tendencias y acciones mecánicas sin razón aparente alguna. Actúan, sienten, piensan y hablan de modo mecánico y no sienten la más leve responsabilidad por sus acciones. Estas órdenes hipnóticas permanecen en el niño o adulto hasta que la consciencia de esa persona se expande y pueden disolverse. El único método para liberarse de las sugerencias post-hipnóticas es practicar la meditación diaria y la visualización.

Otra recomendación importante es escuchar **los sonidos de la naturaleza** del mar, los ríos y cataratas, o los sonidos de los árboles y las aves, todos los sonidos de la naturaleza tienen un efecto calmante, suavizante y dinamizante sobre el sistema nervioso. En algunas partes de Asia, a las personas nerviosas e irritables las llevan a los ríos o cataratas y se las hace permanecer cerca de las caídas de agua unos pocos meses. También se las lleva al mar o a los ríos y se las hace pasar largas vacaciones en contacto con la naturaleza. En estos lugares tienen ocasión de escuchar la música de la naturaleza, la orquesta de los grillos, ranas, ríos, cataratas, olas, cantos de las aves, la brisa del viento, etc. El sonido de la naturaleza tiene gran efecto curativo sobre el sistema nervioso y la mente, y carga al ser humano con paz, energía y alegría.

A las futuras madres se les debe contar **la vida de los grandes héroes y heroínas**. Las formas de pensamientos de grandes héroes suscitan grandeza y tendencias heroicas dentro del bebé. Una madre transmite inmediatamente tales impresiones al hijo por nacer. Si queremos tener en el futuro grandes líderes y servidores del mundo, hemos de empezar a brindarle a la futura mamá de hoy las vidas de los grandes héroes y heroínas. Pero estas grandes vidas deben escogerse de modo tal que defiendan la justicia, la belleza, la bondad, la verdad, el amor, el servicio para toda la humanidad en su conjunto. Todo acto separatista o que no sea inclusivo, no puede clasificarse como acto heroico. El heroísmo se basa en el cimiento del servicio, del valor, de la unidad, la belleza, la bondad y la fraternidad humanas.

Las mujeres embarazadas deben desarrollar una disposición hacia **las aspiraciones sublimes** para que ellas impriman en el embrión la tendencia a trascenderse y superarse continuamente, y a esforzarse en pos del Misterio central de la creación. La verdadera religión conduce al contacto íntimo entre el ser humano y la Divinidad. Ese contacto diario para la mujer embarazada le permite recibir de esa Presencia y el Poder para vencer los obstáculos de la vida y avanzar por el sendero del mejoramiento y la perfección física, moral y espiritual. Cuando una mujer está embarazada, está más cerca de parecerse al Creador, pues a través de ella se está representando el Misterio mismo de la creación. Es por esto que una mujer embarazada es naturalmente espiritual, devota y colmada del espíritu de la meditación y la contemplación, sino interferimos con ella. Una mujer embarazada es más intuitiva y sensible que en cualquier otra época de su vida.

La comida es también un factor importante para una mujer embarazada. Las mujeres que recorren conscientemente el camino espiritual, evitan comer durante la gestación animales, sea carne o pescado. En lugar de eso, comen proteínas vegetales, algas, hortalizas frescas, nueces, legumbres, cereales integrales y frutas y zumos de frutas. Se usan en abundancia aceite de oliva, semillas de sésamo y tahín. La leche puede ser de cabra o de vaca si sienta bien. El yogur o el kéfir si es de cabra es más recomendable.

A la mujer embarazada se le debe **proteger de las influencias negativas**, sobre todo, las astrales. Todos los seres humanos tenemos un aura llena de emanaciones dependiendo de la calidad de nuestros pensamientos y nuestras emociones. Una persona moralmente muy primaria, puede aportar influencias perjudiciales o perturbar la mente, el corazón y la paz de la mujer embarazada. Los pensamientos, sentimientos y hábitos negativos constituyen "altas frecuencias" que son radiaciones contagiosas que pueden penetrar en el aura de la mujer embarazada y contaminarla a ella y al niño. A la madre embarazada también se le aconseja evitar relaciones con cuerpos defectuosos, con personas con deformidades faciales, piernas o brazos cortados, etc., porque tales imágenes pueden impresionar la imaginación de la mujer embarazada y afectar al embrión. Como sistema de protección recomendamos la visualización llamada el Círculo de Protección.

A la mujer embarazada se le debe **proteger de shocks y noticias perturbadoras**, como muerte, accidentes fatales, desaparición de personas y, en general, de toda n que la altere profundamente o que la irrite y le cause turbulencias emocionales. En lugar de ello, se le deben dar buenas noticias: noticias sobre prosperidad, triunfo, noticias que le den alegría, esperanza y paz. Tales condiciones para la mujer embarazada ayudarán al embrión a crecer en paz y en vibraciones positivas. Las emociones y actitudes mentales tienen un gran efecto sobre el embrión en crecimiento.

A la mujer embarazada se le aconseja que **estudie las artes y ciencias, la pintura y la música**. La finalidad que se existe detrás de tales actividades es que la mujer embarazada enfoque su atención en cuestiones elevadas que mantengan su mente en un alto nivel de belleza, armonía, devoción, orden y ritmo. El embrión necesita alimento óptimo de la madre, pero el alimento no es sólo la comida; la aspiración, la visión, la alegría, el éxtasis, los pensamientos e ideas elevados, la belleza y las artes son todos alimentos para la naturaleza sutil del embrión. Esas elevadas energías son recogidas por los Devas Constructores de los cuerpos y las utilizan para embellecerlos. Las emociones positivas y los pensamientos elevados suman vitalidad a la corriente sanguínea de la madre y purifican sus secreciones de diversos venenos que se acumulan. Las emociones y los pensamientos tienen directa influencia sobre las glándulas y el embrión podrá crecer mejor si la madre no tiene toxinas en su organismo.

Durante el embarazo, se aconseja al matrimonio observar **economía sexual**. Durante el embarazo la energía sexual y sus órganos etéricos y físicos transforman su actividad, pasando ésta a la construcción física y anímica del feto. Cualquier actividad sexual en la mujer producirá interferencias en este proceso formativo, menguando el desarrollo integral del feto e implantará semillas de tendencias hacia la sensualidad y más adelante, en su edad de adolescente y adulta, serán personas con tendencias sensuales. La abstinencia según todas las Tradiciones Ancestrales va desde la concepción hasta después del puerperio (40 días después del parto). Esta abstinencia en favor del crecimiento correcto del feto, le proporciona la suficiente energía **para que florezca con todo su potencial**. Evidentemente no excluye las manifestaciones habituales de cariño y ternura entre la pareja.

Otro consejo está relacionado con **el medio ambiente** de la futura mamá. Se aconseja que sea sencillo, pero lleno de belleza. La habitación especial que ocupe la mujer embarazada, puede estar llena de colores luminosos y espirituales, cortinas bordadas, bellos jarrones con flores naturales, pinturas o retratos de los Maestros y Maestras e incluso alguna pequeña estatua de gran belleza. En la antigua Grecia conocían este secreto las embarazadas de cierto nivel y durante la gestación, contemplaban cada día durante un rato las esculturas más bellas de los Dioses y Diosas del Olimpo para que el ser que naciera se pareciera a ellos tanto en lo físico como en lo espiritual.

Los espectáculos grotescos y feos y las imágenes defectuosas o feas, se deben evitar a toda costa en la vida de toda mujer embarazada. Esos espectáculos o imágenes son deformaciones

producidas por los seres humanos y no se encuentran en la Creación Divina y son una deformación de los arquetipos de los planos superiores. También se desaconseja a la mujer embarazada tener contacto con animales debido al bajo magnetismo de éstos. Una mujer embarazada **se parece mucho a una cámara fotográfica** y en algunos momentos lo que ven sus ojos y registran sus sentidos pueden imprimirse sobre el cuerpo etérico del hijo. Así pues, cuando la imaginación y la visualización de ella se enfoca en formas bellas, debido a la galvanoplastia espiritual, hace que su bebé tienda a ser bello y sano en todos los sentidos y también se facilita el proceso del parto.

Hoy en día, la futura mamá se sienta frente a la televisión o los videojuegos y contempla muchas clases de escenas que, a menudo, representan crímenes, delitos, feas conversaciones, odio, venganza y todo esto se graba en el feto en diversos grados variables. El resultado es que algunos bebés nacen con tendencias delictivas y violentas, con deseos de destruir y herir. Y esas tendencias se irán desplegando a los pocos años. Esas conductas patológicas en la más tierna infancia, a veces puede rastrearse directamente hasta sus impresiones prenatales.

La literatura elevada, las oraciones y la meditación son para la embarazada las actividades diarias más reverenciadas. La meditación es una combinación de pensamientos, análisis, síntesis, visualizaciones, invocaciones, concentraciones y Silencio. Es un procedimiento para entrar en contacto con valores superiores y desarrollar virtudes. Por ejemplo, se sugiere que la mujer embarazada medite en la gratitud, en el amor, en la justicia, en la paz y que visualice esos momentos de gratitud, de amor, de paz de manera que se incorporen en ella y en su bebé. Gracias a tales meditaciones y oraciones, es posible para la madre elevar y expandir su consciencia y entrar en contacto con fuerzas y energías superiores. Estos contactos le permitirán absorber más energía y transmitirla a su aura, y de esta manera ayudar a los Devas Constructores del embrión con pensamientos, visiones e ideas elevados.

A una mujer embarazada se le desaconseja entrar en contacto con **médiums o psíquicos inferiores**. También que se abstenga de participar en rituales mágicos, iniciaciones en Reiki, regresiones, sesiones de respiraciones intensas, masajes energéticos con cuarzos y piedras u otras técnicas energéticas. Esas energías pueden resultar **sobreestimuladoras** en el delicado proceso de crecimiento del feto a nivel etérico. Si que puede asistir a meditaciones espirituales de grupo y darse masajes siempre que se conozca de primera mano a la terapeuta. El masaje es ayurvédico es el más recomendable.

En la civilización actual marcada por los signos del Kali-Yuga, resulta difícil entender muchas de estas cuestiones, pero a medida que pasen los años, comenzará un nuevo ciclo y la humanidad se transformará, formando bebés sanos y bellos que añadirán mayor luz, sabiduría y belleza al mundo. A través de tal ciclo, en pocas generaciones, la humanidad cambiará totalmente y así evolucionará en una nueva raza muy superior respecto de lo que ahora somos. La cualidad del corazón, la intuición y el poder de la discriminación inteligente serán las cualidades destacadas de esta raza que estará equipada con salud física, emocional y mental. Al planeta se lo considerará demasiado sagrado como para permitir que nazcan seres humanos que lo conviertan en un planeta de sufrimiento, de guerra, odio, de explotación y de codicia.

EL SILENCIO PARA LA MADRE EMBARAZADA

El Silencio en el embarazo y en la infancia, debido a su importancia, constituye en sí mismo un capítulo aparte. El ruido es una enfermedad de nuestra civilización. Casi no hay sitio donde podamos escapar del ruido. Y las mujeres embarazadas se ven sometidas a toda clase de ruidos atroces, sobre todo en las grandes ciudades. El ruido no sólo distrae a la mente y le causa fatiga, sino que altera el circuito eléctrico de las glándulas y las células. Las células pueden sobreestimarse, enloquecerse y enfermar bajo el fuerte ruido.

Debido a nuestro actual grado de consciencia, el mundo ruidoso no educa a sus bebés y niños

para el Silencio, sino para el ruido. No los educa para Dios que es la Fuente del Silencio. Dios siempre es Silencio en una faceta de su Ser, pero cuando nace un niño de inmediato la gente siente la necesidad de rodear al bebé de ruidos. Actualmente, incluso se fomenta el aumento de ruido prenatal, es lo que llaman "estimulación prenatal" que impone ruido al feto en la barriga de su madre. Lo llaman música, pero desde el punto de vista espiritual, para el bebé que se está formando sólo son ruidos. ¿Por qué se consideran ruidos? Porque **un niño que se están formando precisa, más que ningún otro ser en el mundo, del Silencio a su alrededor**. Ya existen sonidos naturales en el vientre materno, que son los sonidos del cuerpo de su madre. Esos sonidos son beneficiosos para el bebé, porque lo armonizan con la realidad que lo acoge, el cuerpo materno. Los sonidos de la vida son suficientes para un ser que se forma, ¡no hay que añadirle más!

El ser humano es creado dentro del útero materno a través del Silencio Sagrado. Por eso, la formación de un ser, para que sea plena y armoniosa, necesita del Silencio Sagrado. Este Silencio mantiene al bebé bien conectado a Dios. Pero hoy en día el mundo ruidoso usurpa a Dios sus hijos cuando ni siquiera han nacido todavía. Según los Devas, los bebés necesitan imperiosamente el Silencio Sagrado a su alrededor y tenemos que protegerlos en su periodo de formación intrauterina. El bebé ha de vivir los sonidos naturales de la madre solamente y no debemos saturarlo de vibraciones, y tampoco una vez que nazca el bebé. Debemos dejarlo ser, no debemos manipularlo tempranamente. Según los Ángeles, uno de los derechos fundamentales del ser humano es el derecho a vivir su formación en plenitud, sin interferencias, sin intrusiones, sin manipulaciones, con Silencio. La primera formación en el vientre materno es fundamental en el futuro de la persona, porque marcará para siempre, una tónica, unas tendencias en ese ser.

La voz de una madre cantando, expresando sus emociones tranquilamente mientras está embarazada, nunca daña al bebé. Eso es comunicación de corazón a corazón. Pero ponerse aparatos electrónicos en el vientre para inducir estados de paz y relajación en el bebé, son cosas muy distintas. Con eso se le está enseñando al niño que las maquinas son mejores que el ser humano y relacionará el ruido con la vida y la tecnología ruidosa con el "bien". Si las futuras generaciones crecen sintiendo que necesitan ruido y tecnología para ser, para estar bien, ¿qué mundo surgirá de esto? Un mundo donde cada vez habrá menos Silencio y menos Naturaleza en estado salvaje, libre. Y ese mundo es totalmente insostenible.

Quien quiera educar a sus hijos para que tengan comunicación íntima con su Dios Interno y puedan retomarla fácilmente cuando sea adultos, habrá de cuidar el Silencio alrededor del feto y del niño recién nacido. Las madres y padres conscientes que buscan la unión con lo Divino, deben seguir preservando, tanto como puedan, el Silencio en su hogar y alrededor de sus hijos. Aunque la gente de vuestro alrededor incluso la familia, os tachen de extravagantes y orgullosos que no desean relacionarse con los demás, preservad el Silencio a vuestro alrededor y alrededor de vuestros hijos, haced todo lo necesario, dentro de lo que podáis hacer.

EJERCICIOS Y PRÁCTICAS

Desde que la madre recibe la noticia de su nuevo estado debe saber que si desea fortalecer y estrechar el lazo afectivo que la une con su, primero embrión y luego feto, puede valerse de una serie de ejercicios, prácticas y consejos básicos.

En muchos de estos ejercicios se aconseja usar el **canto de bienvenida**. No es conveniente hacer estos ejercicios justo después de comer, hay que dejar pasar al menos hora y media. Lo ideal es en la mañana y si no, en las horas de la tarde.

La **respiración** será básica en todos los ejercicios. Esta debe realizarse siempre que se pueda por la nariz, tanto al aspirar como al exhalar, de "lenta, profunda, suave y uniforme", llenando vientre y pulmones, nunca debe hacerse forzando, sino tranquila y suavemente. Realizaremos

una respiración completa, esto es, que no sólo llene el pecho, sino también la zona baja del pulmón, por lo que debemos sentir como si el abdomen se llenara. Es importante llevar ropa cómoda que no apriete ninguna parte del cuerpo.

INSPIRACIÓN MATINAL

Este es un ejercicio para hacer por las mañanas. Después de asearse y antes de desayunar, tomarse un vaso de agua. Se realizará, en algún lugar especial de la casa, quizá en el altar personal, en el cuarto de dormir, o en el lugar que tu hayas elegido. El ejercicio comienza sentándote cómodamente y con los ojos cerrados, imagina el sol frente a ti. Suelta todo el aire de tus pulmones y empieza a inhalar conscientemente, imagina que la fuerza vital de ese sol llega a tu vientre y te llena de una luz blanca maravillosa, luego exhalas imaginando que eliminas lo negativo. A continuación, imagina que esa luz con la que te has cargado influye positivamente en el bebé que llevas dentro y también en ti, dando a los dos una energía extra para ese día. Repite lentamente con profundidad y sentimiento:

FUERZA DIVINA DEL AMOR,
DEPOSITATE EN MÍ,
CRECE CADA DÍA
JUNTO A LA VIDA QUE LLEVO DENTRO

Haz una respiración profunda y luego di la afirmación **YO SOY LA VIDA QUE FLUYE PLENAMENTE**, tres veces.

Al final debes experimentar un sentimiento, un anhelo, un ideal hacia el ser por nacer. Ese ideal puede ir unido hacia tus deseos de que sea un gran ser, un alma evolucionada, con una misión en la vida, alguien que traerá justicia, paz y soluciones a los graves problemas de nuestro mundo. Si cada día lo haces, incluso desde antes de quedarte embarazada (algunas empiezan a realizarlo años antes de tenerlo), te ayudará a atraer un ser evolucionado, esos discípulos e iniciados que serán los constructores de la Nueva Era.

Por la noche, en la cama, antes de dormirte, puedes de nuevo sentir esos mismos deseos y anhelos hacia la vida que vas a tener, sólo la última parte del ejercicio, sin la visualización, las respiraciones o las afirmaciones. Estate atenta a los sueños, alguno puede ser revelador sobre el Alma que vas a ayudar a traer a la encarnación.

Haz este ejercicio cada mañana, desde el primer día de embarazo, hasta el final. Es importante que sientas el aire como un elemento purificador, para ello procura que el lugar no esté viciado. Hazlo siempre en el mismo sitio y a ser posible a primera hora de la mañana. Si tienes oportunidad, también lo puedes hacer en la naturaleza; por ejemplo, al amanecer, frente al sol. Este es un poderoso ejercicio energético que os hará tener más fuerza durante la gestación a los dos. Pero, además, hará que se cree un vórtice de energía amorosa que influirá en el desarrollo psíquico del ser gestado, elevando las vibraciones mientras se forma y desarrolla en tu vientre. Hay que decir que el ejercicio en general es realmente efectivo, pero sobre todo el máximo poder está en la última parte, en la proyección de emociones, que haciéndolo cada día crea un centro de energía muy poderoso. Procura que los deseos y anhelos que proyectas no sean tus frustraciones y complejos proyectados. Nunca se debe imaginar nada sobre el sexo del bebé, ya que pudiera no coincidir y esto podría acarrearle problemas de identidad.

Cuando estés con las contracciones y el parto, el traer a tu imaginación esas emociones, aspiraciones e ideales en tomo al nuevo ser, te ayudarán a superar y sublimar los dolores del parto.

RELAJACIÓN CONSCIENTE

El ejercicio básico para realizar durante todo el embarazo, al menos una vez al día, es el de la

relajación consciente. Consiste en ir relajando cada una de las partes de nuestro cuerpo, empezando por los pies, pasando a las pantorrillas, rodillas, etc. Hasta que llegues a la cabeza, imaginando que se van relajando. Para ello, visualizaremos cómo al exhalar el aire que sale por nuestra nariz, esa parte del cuerpo pierde tensión, se distiende y le damos mentalmente la orden de que se relaje. Así, recorriendo el cuerpo hasta llegar a la cabeza, luego relajaremos nuestra mente, ayudándonos también de nuestra respiración, al exhalar observaremos cómo el flujo de pensamientos desciende hasta llegar a un estado de armonía y tranquilidad que podrá durar un buen rato. En principio, con 10 minutos está bien, lo ideal está en 20-30 minutos, aunque las mamás entrenadas en estas técnicas pueden llegar fácilmente a la hora e incluso más, pudiendo aprovechar esta práctica como una meditación.

Para acabarlo, hacemos de tres a cinco respiraciones profundas moviendo poco a poco nuestro cuerpo y recobrando nuestro estado habitual. El objetivo es empezar a tener un control sobre nuestro sistema nervioso, ser capaces de serenarnos en momentos de intranquilidad. Además, este ejercicio nos servirá de preámbulo para otras prácticas, ya que nos introduce en un estado de serenidad y de conciencia que eleva nuestra capacidad de concentración y sensibilidad.

Este ejercicio es parecido a otras técnicas de yoga. Se puede sustituir por alguno otro ejercicio que la madre ya conozca y domine, basado en éstas u otras técnicas, siempre que nos sirvan para lo antes descrito. Se debe buscar un momento del día donde no se reciba ninguna molestia, desconectar el teléfono, buscar un sitio cómodo, como un sillón que permita tener la espalda recta sin que apriete o duela. A ser posible no acostada, pues si se duerme no obtendremos el resultado esperado.

La respiración es el eje del ejercicio y ésta debe ser el centro de nuestra atención, debiendo inhalar y exhalar conscientemente y profundamente, como describíamos en párrafos anteriores, llenando bien los pulmones tanto su parte baja como la alta, y cuando exhalamos sentir cómo se desvanece toda tensión, consiguiendo así una correcta relajación. Si la realizas escuchando tu canto de bienvenida, puedes hacerlo ya partir del tercer mes de embarazo. Verás que casi todos los posteriores ejercicios comienzan con esta relajación, ya que propicia el estado psicológico y físico adecuado para realizarlos. Con la práctica llega un momento que con sólo unas respiraciones consigues relajarte, siempre fíjate bien en la zona de los hombros y cuello, son las que más acumulan tensión.

VISUALIZACIÓN

Desde el comienzo del embarazo es recomendable trabajar con las visualizaciones. Se comienza realizando una relajación. Consiste en visualizar diferentes símbolos básicos, empezando por formas simples a más complejas. Deben ser figuras geométricas perfectas, como el círculo, el círculo con punto en medio, el triángulo, el cuadrado, la estrella de cinco puntas, o la esfera, la pirámide, el cubo o el cubo y la pirámide juntos, etc. Deben ser siempre arquetipos o figuras que estén en relación con la perfección del Cosmos. Los colores siempre debe ser brillantes y luminosos.

El trabajo con símbolos ayuda al desarrollo y expansión de la conciencia de la madre, a su bienestar, a conectar con las fuentes arquetípicas y con su mundo interior. Además influye muy positivamente en el desarrollo espiritual del futuro ser que va a nacer, transmitiéndole el significado espiritual que contienen. El padre puede colaborar dictándote los ejercicios y cuando los sepáis hacer, podéis realizarlos los dos a la vez, e imaginarte a ti dentro de los símbolos, o los símbolos dentro de ti, en la zona donde esté el bebé. La madre gestante también puede incluir, entre las actividades el dibujar y pintar éstos y otros símbolos, así como dibujar Mándalas, con acuarelas, tintas u otros materiales.

Otra visualización muy interesante, que ayuda a fortalecer el proceso natural de la gestación es la siguiente:

Podemos comenzar realizando el ejercicio de relajación y una vez que lleguemos a calmar nuestra mente. Luego empezaremos imaginando cómo el alimento que hemos ingerido durante el día, y que tenemos ya transformado en nuestro cuerpo, pasa a la sangre y cómo éste alimenta nuestros órganos; vemos a través de nuestra imaginación cómo la sangre también pasa este alimento al embrión o feto (según su periodo de desarrollo) y cómo éste le aporta todo aquello que necesita; cómo crece y se nutre; cómo sus órganos se desarrollan según la semana en que se encuentra.

Una vez que completamos su etapa de desarrollo físico se visualiza cómo recibe de su madre, a través del mismo canal umbilical, el afecto y el amor que le hace crecer y la madre le transmite, a través de sus sentimientos y pensamientos, su deseo de que crezca armoniosamente, de que nazca sano física y psicológicamente, y que **es un ser aceptado** y que cuando nazca va a recibir todo aquello que necesite para desarrollarse como persona. Sintiendo y viendo por último cómo una gran luz blanca o azul celeste rodea el vientre y al niño dándole el calor y amor que necesite. Cuando la madre sienta haberse comunicado con él lo suficiente podrá terminar el ejercicio.

La madre podrá transmitirle todas las sensaciones y pensamientos que desee, siempre que tenga un carácter armónico, positivo y amoroso. Se puede acompañar del "canto de Bienvenida", pero también la intimidad del silencio es perfecta para una buena interiorización. Lo puedes empezar a practicar a partir de la quinta semana. Se debe hacer al menos 3 veces en semana, y como en él ya estaría incluida la relajación consciente, no es necesario realizarla ese día.

MASAJE DE BIENVENIDA

Un ejercicio recomendable, desde que tu barriga empiece a crecer, es el de masajearla con la palma de tu mano, de manera suave y sin presionar fuerte. Si lo deseas, puedes aprovechar y hacerlo ayudada de aceite de almendra o sésamo que te recomiende el médico y así evitarás las estrías y nutrirás la piel de tu barriga que empieza a crecer y ponerse tirante. Lo ideal son los masajes ayurvédicos que han demostrado su eficacia desde hace miles de años en la India. El Ayurveda es la Ciencia de la Salud y la medicina más antigua del planeta.

Lo ideal es que el bebé por nacer esté también despierto y sienta tus caricias y responda a ellas con pataditas. A continuación debes acariciar la zona donde él ha golpeado y establecer así un diálogo. Tu compañero puede darte ese masaje y ser él el que juegue con el bebé a las caricias, o ambos podéis hablarle o transmitirle mentalmente vuestros sentimientos de amor. Puedes hacerlo en la cama antes de acostarte o cuando lo sientas necesario, después de un baño relajante, incluso después del ejercicio de relajación, etc. Aparte, cada vez que durante el día tu bebé te dé una patadita, acaricia haciendo una ligera presión en la zona donde la dio a la vez que le transmites alegría y serenidad. Durante este suave masaje podéis cantarle la canción de bienvenida.

PREPARAR EL PARTO

Cuando ya estés cerca de la semana prevista para el parto (de 14 a 7 días antes), puedes empezar a realizar este ejercicio. Consiste en una visualización que te ayudará en el proceso del parto. Comienza relajándote y, una vez logrado el estado de tranquilidad, visualiza un capullo de rosa e imagina cómo empieza lentamente a crecer y abrirse hasta convertirse en una magnífica flor, una rosa enorme y hasta percibes su aroma que te relaja aún más. Haz la secuencia de crecimiento lentamente e identifica la rosa contigo, como si tú también te abrieras a la vida y si quieres puedes situar esa enorme rosa sobre o dentro de tu vientre y cómo crece desde tu útero hacia fuera, preparando el camino del parto. Puedes visualizar varias veces el crecimiento del capullo, pero no debieras estar más de 25 minutos y hacerlo al menos 2 veces en semana hasta el final del embarazo. Intenta cada vez que florece la rosa sentirte plena, dichosa, en armonía con los ritmos de la naturaleza, siente el rocío sobre la flor y siente su frescura, y percibe también en cada florecer cómo desaparecen tus temores hacia el parto, todos los miedos y ansiedades, y fortalece tu seguridad en que estarás preparada para ese día.

DARLE LA VUELTA AL BEBÉ

Es posible que se acerque el momento de dar a luz, pero que el bebé esté sin darse la vuelta -con la cabeza en dirección contraria al útero-. Una forma de pedirle que lo haga es dándole un masaje de bienvenida cada noche. Dile que lo amáis, lo aceptáis y que le queréis ver muy feliz en este mundo. Hay quien lo ha hecho mentalmente. Casi siempre a la quinta o sexta vez se producen unos resultados excelentes. A veces hasta sólo con que el papá o la mamá pongan su mano sobre la barriga sin moverla, y mentalmente se lo pida y, de manera fabulosa, comienza a girarse.

RECOMENDACIONES

Varias veces durante el día, ya sea en el trabajo o en cualquier otra actividad, se deben hacer unas respiraciones profundas eliminando cualquier sentimiento o estado negativo que se manifieste ante cualquier problema diario, de una a tres respiraciones son suficientes; se pueden hacer más si sientes que lo necesitas. Una vez pasada la tormenta o en las últimas horas de la noche se le puede hablar al niño frotándose el vientre explicándole lo ocurrido, ya que el niño percibe el bienestar o malestar de la madre a través de sus hormonas. Al explicárselo, estamos empezando a educarlo en el control de sus estados emocionales.

Otro consejo es que en cuanto se sienta que el niño da una patadita, acariciar la zona de la barriga donde lo hiciera e incluso presionar un poquito e intentar sentir el feto y que éste sienta el calor de la mano. A partir del sexto mes se puede producir un juego muy curioso en el que el niño golpea allí donde siente la mano. A este ejercicio se puede unir perfectamente el padre así como otros hermanos, y hablarle comunicándoles sus deseos de bienvenida. No hacerlo durante más de diez minutos para no sobreestimar al bebé.

Un buen ejercicio es el de relajarse en una bañera de agua tibia con sal, además de los efectos terapéuticos del agua salada, si se practica un ejercicio de relajación, se puede propiciar un estado profundo de interiorización identificándose con el niño que se encuentra nadando en el líquido amniótico, intentando sentirlo y unirse a él transmitiéndole la paz y el confort que la madre siente. Se puede el Canto de Bienvenida o no. Hay que recordar que si se está en el agua, no se debe tocar ni acercarse a la bañera un aparato conectado a la red eléctrica como el reproductor musical.

Una práctica muy recomendable es la de leer libros inspiradores o espirituales, poesía, etc., que no sean deprimentes o recreen situaciones negativas. Algunas madres se inclinan por los cuentos. También es recomendable llevar un diario del embarazo donde la mamá y el papá escriban desde el principio todo aquello que sientan a raíz de su nuevo estado, sobre lo que experimentan y lo que deseen transmitirle a su hijo cuando éste ya sea mayor. Anotar las prácticas y sus experiencias, tiempo de duración, etc. Apuntar también los sueños que ella tenga, especialmente si tienen relación con el nuevo ser que viene a la encarnación.

En todos los ejercicios expuestos anteriormente puede participar el compañero, y hasta es recomendable para fortalecer el triángulo afectivo padre-madre-bebé, incluso puede ser él quien guíe las prácticas, colaborando así con la madre en su concentración. Además de que él debe ser una parte activa durante todo el periodo, y el niño también debe sentir que el papá desea su presencia.

No es nada beneficioso para el bebé por nacer ni para ti frecuentar ambientes cerrados, con aire viciado, música estridente como pueda ser una discoteca o pub. La influencia prenatal se basa en la constancia y la repetición, por lo que si vas una vez y por poco tiempo en principio no pasa nada, pero basta que repitas varias veces para empezar a influir negativamente en él, ya que se ha podido observar cómo los fetos se mueven y patean aterrados rechazando dicho ambiente, además de echar por tierra parte del trabajo realizado.

Ten cuidado con los móviles, especialmente si lo sueles llevar en el bolso y éste está a la altura de tu vientre. Se afirma que los campos magnéticos que producen pueden ser causa de enfermedades, como el estrés, pérdida de energía, e incluso el cáncer. Por lo que limita su uso y procura alejarlo de tu barriga. Aunque lo ideal es no llevarlos encima.

Aléjate de lo feo, lo inarmónico, etc. En la Grecia clásica no se dejaba a las embarazadas asistir a los funerales para que el estado de luto y pérdida no influyera en ella. No se trata de vivir en una burbuja, pero sí de intentar no experimentar sensaciones densamente negativas, pues esto influye en el ser por nacer. No veas películas de terror, de tensión, ni videojuegos, que te mantengan en estrés. En cambio, acércate a la belleza y rodéate de ella, pasea por prados o verdes pasajes, o por el parque de tu ciudad o cualquier otro rincón que te guste. Observa enciclopedias de arte, especialmente del arte clásico, renacimiento, y que te atraigan; observa la belleza, proporciones, equilibrio que poseen y transmiten. Tu compañero que no te dé disgustos, ni discuta o te haga pasar malos momentos.

Existen muchos ejercicios y prácticas para realizar durante el embarazo y una extensa bibliografía. Al final de los apuntes la exponemos. Pero **no se trata de hacer una gran cantidad de prácticas**, sino más bien **hacerse maestra de alguna**, ya que cada una de ellas es un paso en la interiorización y en el desarrollo de la sensibilidad al mundo interior. Y el hacer muchas prácticas lleva a la dispersión para la madre, y podría tener como efecto **sobreestimular** al bebé por nacer.

El desarrollo del embrión, y posteriormente del feto, depende del cuerpo físico de la madre, ya que de éste se nutre y desarrolla el futuro ser. De su cuerpo toma todos los nutrientes que él sintetiza para su alimento, al igual que de su oxígeno, sus impresiones, etc. Incluso el organismo de la madre mantiene la prioridad de que, en caso de deficiencia alimentaria, se disponga la nutrición del feto antes que la de la madre. Procura alimentarte de manera natural, biológica, a ser posible vegetariana, si ya lo eras al menos unos 5 meses antes de quedarte embarazada. Toma algunos complementos naturales como la **espirulina**, la cual te proporcionará un aporte importante de proteínas, ácido fólico y otros muchos nutrientes fundamentales en la gestación. Otros alimentos buenos en este periodo son el kéfir, los vegetales crudos, frutos secos, brotes de semillas, etc. Consulta a un médico si es posible naturalista, con conocimientos en medicinas alternativas.

CIRCULO DE PROTECCIÓN

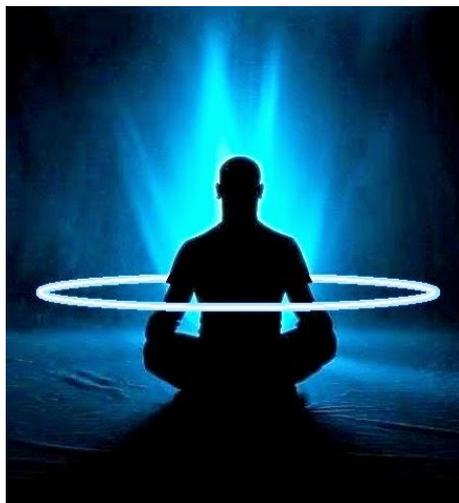
Es un hecho muy conocido que durante el embarazo muchas mujeres son víctimas de caprichos extraños, llamados "antojos", impulsos incontrolables que no habían sentido nunca hasta ese momento, pero no se conoce la razón de estos fenómenos. Pero según la Sabiduría Ancestral la mujer embarazada es visitada a veces por energías astrales densas, parásitas, que desean intervenir más tarde en la vida del niño; entonces incitan a la madre a conducirse de tal modo que la galvanoplastia espiritual se haga en ella de forma desordenada, lo que permitirá más tarde a esas energías entrar en ese niño, introducirse en sus cuerpos y afectarlo negativamente. Lo mismo que en el mundo físico, debemos resguardarnos de las infecciones producidas por microbios o bacterias, por eso nos lavamos las manos por ejemplo, también en el plano astral existen microbios y parásitos de los cuales tenemos que resguardarnos y la mujer gestante más todavía.

Durante toda la gestación, la madre **debe proteger a su hijo**. Conscientemente, con el pensamiento, debe crear alrededor de él una atmósfera de pureza y de luz para ponerle a cubierto de las influencias de energías astrales densas, parásitas, pero también para poder trabajar en colaboración con el alma que va a encarnarse. Estos fenómenos del mundo invisible son desconocidos para la mayoría de la gente. Pero precisamente el papel de la Sabiduría consiste en volvernos sensibles a ese mundo sutil, intangible, pero real, tan real o más que el mundo físico. Para proteger a la madre gestante recomendamos la realización del **Círculo de**

Protección.

Preferentemente por la mañana al levantarse, nos sentamos por unos instantes con la columna recta, cerramos los ojos y visualizamos un gran círculo de luz que nos rodea. Debemos imaginar ese círculo como si fuera generado por una intensa luz azul laser, como el que hemos visto muchas veces en las películas, como por ejemplo, la Guerra de las Galaxias.

Entonces, visualiza durante uno a tres minutos en el interior de ese círculo de luz, de un azul tan intenso y tan brillante que en su interior se vuelve blanco.



Y luego confíele a ese círculo la capacidad de protegerte. O sea que por medio del pensamiento, la voluntad y la voz, decretas que ese círculo proteja tu aura de todas las vibraciones exteriores densas y negativas. Hay que tener cuidado y no decretar que el círculo nos aisle del exterior porque entonces se cortan las vibraciones exteriores. Y aquí lo que queremos no es separarnos de los demás, del entorno y de las vibraciones de la naturaleza, sino simplemente poner un filtro para que solamente las energías elevadas entren en nuestra aura, mientras que las bajas energías, los parásitos astrales y las vibraciones negativas se mantengan fuera.

Y cada vez que sientas un descenso en tu energía o en tu estado de ánimo, vuelve a visualizar ese círculo. Aunque sean diez veces al día, no importa. Y a medida que te entrenes en crear ese círculo protector, vas a poderlo generar en sólo unos segundos. No importa lo que estés haciendo o dónde te encuentres. Ya sea que te encuentres en el trabajo, discutiendo con alguien o conduciendo en el coche. No importa porque se volverá con la práctica, una protección muy fácil de hacer.

Hazlo cada mañana, pero también:

- cada vez que tu confianza disminuya por algún evento,
- cada vez que te sientas cansada sin motivo para ello,
- cada vez que te sientas triste, angustiada, afligida o deprimida.
- cada vez que sientas que tu rendimiento está disminuyendo sin razón aparente
- cada vez que algún evento o circunstancia o alguna palabra te baje el ánimo.
- antes de comenzar un estudio espiritual.
- antes de irte a dormir.
- después de haber tenido un susto.

En resumen, cada vez que las circunstancias hagan disminuir la luminosidad de tu aura: ¡Visualiza el círculo de protección! Y verás que te vas a encontrar con más energía, más fortalecida, más despierta, con más voluntad y con más perseverancia.

¿Por qué visualizar el círculo con ese color? Porque ese azul brillante casi blanco, es el color de la energía que envía la Jerarquía Espiritual a la humanidad. Por lo tanto, al visualizar ese color se estamos sintonizando con esa energía.

MEDITACION PARA LA FUTURA MAMÁ

Dentro de las meditaciones para ayudar a la madre gestante, vamos a recomendar una meditación de Torkom Saraydarian.

1. Alineamiento.

(Véase *La Ciencia de la Meditación*, págs. 82 a 85, de Torkom Saraydarian.)

2. Recitar lo siguiente:

“Tu alegría es Nuestra Alegría cuando la encantada flor de una caricia florece en la Tierra, una nueva estrella nace en el infinito. *(Del libro Hojas del Jardín de Morya, Agni Yoga Society).*”

3. Recitar tres OM.

4. Meditar una semana sobre cada pensamiento semilla que se haya dado y repetir el conjunto durante tres meses.

Primera semana:

“*Que sea yo cuidadosa con el regalo que me dieron para que el bebé crezca en una atmósfera de salud, paz, alegría e inspiración.*”

Segunda semana:

“*Maravilloso es el momento del nacimiento cuando la consciencia del espíritu relampaguea brillantemente y luego se combina con la materia; hay incluso casos en los que se pronuncian palabras al nacer.*”

Tercera semana:

“*La educación del Corazón deberá empezar cuando se tienen dos años de edad.*”

Cuarta semana:

“*El templo brilla y nuestro sendero está fijado; y cada mañana nos acerca más al Sol. Bella es la ley que permite que cada encamado contemple dentro de sí al Fuego eterno como una luz en las tinieblas.*”

5. Decir la *Gran Invocación* contemplándose en una luz azul:

Desde el punto de Luz dentro de la Mente de Dios

Que la luz afluya a las mentes de los hombres.

Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor dentro del Corazón de Dios

Que el amor afluya a los corazones de los hombres.

Que Cristo regrese a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida

Que el propósito guíe las pequeñas voluntades de los hombres...

El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro al que llamamos la raza de los hombres

Que se realice el Plan de Amor y de Luz

Y se selle la puerta donde se halla el mal.

Que la Luz y el Amor y el Poder restablezcan el Plan sobre la Tierra.

6. Tres OM,

7. Repetir durante tres meses.

A continuación damos alguna bibliografía que puede resultar interesante para leer:

Concepción y planificación natural:

Zeraus Tador, F., **Concepción, embarazo y parto a la luz del Ocultismo**, de Editorial: Creación

Catón, Helen: **Fertilidad natural**. Ed. Integral.

Consejos prácticos y naturales para mejorar la fertilidad de la pareja, con el objetivo de concebir. Muy recomendable.

Dr. Eduardo Alfonso: **La salud de los niños por la higiene natural**. Ed. Mandala.

Consejos sobre alimentación natural, conducta, etc. Que van desde la preparación a la maternidad, concepción, embarazo, parto y educación del niño. Muy interesante.

Parenteau Carreau, Dra. Suzane: **Amor y sexo**. Ed. Integral.

Un repaso por todos los métodos anticonceptivos.

Para saber qué ocurre durante el embarazo:

Anne Givaudan y Daniel Meurois, **Los nueve peldaños**, de, Luciernaga, 2007 (muy bueno)

Bertin, Marie-Andrée: **La educación prenatal Natural**. Ed. Mandala.

Esta obra es una esperanza para el niño por nacer, la familia y la sociedad. La autora es presidenta de la federación mundial de asociaciones de educación prenatal.

Desgain, Jenny Jordán: **Homeopatía prenatal y los niños del futuro**. Ed. Miraguano.

Hodson, Geoffrey : **El Milagro del Nacimiento**. Ed. Orion (México).

En su calidad de vidente y teósofo, el autor expone sus apreciaciones, como se forman los cuerpos internos, etc.

Verny, Thomas y Kelly, John: **La vida secreta del niño antes de nacer**. Ed. Urano.

El primer libro que expone la realidad científica de la vida prenatal, con varios casos reveladores.

Zur Linden, Wilhelm: **Nacimiento e infancia**. Ed. Rudolf Steiner.

Este libro expone una serie de consejos muy interesantes desde el ámbito de la Antroposofía.

Para practicar ejercicios que hacen vivenciar el embarazo y comunicarse con el ser por nacer:

Clymer, Swinburne: **Cultura prenatal**. Varias Ediciones.

Ferrari, Gabriella A.: **Meditaciones para realizar durante el embarazo**. Ed. Oniro.

Una obra realmente bella, llena de amor, da un maravilloso repaso desde la preparación, concepción, embarazo y parto. Da mucha luz e inspiración, además de unas bellas meditaciones para cada mes. Muy interesante.

Hopkins, Jill E.: **Dando la bienvenida al alma del niño**. Ed. Kier.

Un texto muy bello que ayuda a comprender la dimensión espiritual de la maternidad.

Mikhaél Aivanhov, Omraan: **Una educación que comienza antes del nacimiento**. Ed. Prosveta.

Interesante exposición sobre cómo deben los padres comportarse, pues sus hábitos son transmitidos al niño desde el embarazo. Muy interesante.

Suárez Dorta, David: **Mandalas para el Embarazo**. Ed. mtm.

Una muy buena elección para las madres con poco tiempo y que deseen contribuir positivamente al ser en su vientre. Contiene un mandala por semana de gestación.

Olkin, Sylvia K.: **Embarazo en forma**. Ed. Medicci.

Ejercicios físicos para mejorar el estado de la mujer encinta.

Verny, Thomas y Weintraub, Pamela: **El vínculo afectivo con el niño que va a nacer**. Ed. Urano.

Comprende una serie de prácticas de meditación, relajación, visualización, etc, para cada semana de embarazo. Muy interesante.

NACIMIENTO Y PUERPERIO

SIMBOLISMO ESPIRITUAL DEL NACIMIENTO

El nacimiento del ser humano, desde el punto de vista de la Sabiduría, tiene un profundísimo simbolismo. Cuando una mujer pare se dice en todas las culturas que "da a luz", o que "ha alumbrado", de aquí que al nacimiento también se le llama "alumbramiento". ¿Nos hemos parado a pensar porqué relacionamos el hecho de nacer con el fenómeno de "la Luz"?

De los cuatro Señores del Karma, el Ángel de la Liberación, es el que decide el acto cíclico del nacimiento, rigiendo los períodos que se extienden desde el instante de la concepción hasta el momento cumbre del alumbramiento, el surgir a la luz de la forma física gestada en los 9 meses de oscuridad dentro del claustro materno. ¿Por qué son nueve meses y no 10 ó 15 meses? Son nueve porque según la numerología espiritual **el nueve es el Número del Ser Humano y el nueve es también el Número de la Iniciación**. Y qué significa la Iniciación? Iniciación significa "entrada en la Luz" y hace referencia a la persona que "nace" en el mundo de la Luz o Reino de Dios, lo mismo, que el nacimiento se refiere a la criatura que nace a la vida del mundo físico. Esto ocurre en la Primera Iniciación que es llamada místicamente la del "Nacimiento".

Siguiendo la Ley de Analogía: "Igual es arriba que abajo; igual es abajo que arriba", de la misma manera que después de nueve meses de embarazo en la oscuridad del claustro materno salimos a la luz del mundo físico, después de los nueve estadios evolutivos en la materia física nacemos como un ser divino en el mundo espiritual.

Al final del ciclo normal de nueve meses, la voz del Ángel Solar resuena desde el plano causal, despierta al alma sumida en sueño y le indica el momento exacto y trascendente del nacimiento; éste se efectúa bajo la dirección del Ángel de la Liberación, el cual contempla el espacio sideral, ve la posición de las estrellas y con una sabiduría infinita que está más allá de la comprensión humana, pronuncia el último Mántram: "Hágase la luz", y a este conjuro mágico una misteriosa corriente de vida divina impulsa cuerpo y alma hacia el exterior, se produce el alumbramiento y un nuevo ser nace a la vida de la experiencia en los tres mundos del esfuerzo humano.

El momento del nacimiento entraña **una gran soledad**, mucho más que la soledad que acontece después de la muerte, cuando el hombre se encuentra a sí mismo sin un vehículo físico. Al nacer, el alma se halla en un nuevo ambiente, sumergida en un cuerpo que al principio es totalmente incapaz de valerse por sí mismo o de establecer un contacto inteligente con las condiciones circundantes, durante un largo período. El hombre viene a la encarnación sin recordar la identidad, o lo que para él significa el grupo de almas en esos cuerpos con quienes está relacionado; esta soledad desaparece gradualmente, y sólo cuando establece sus propios contactos personales, descubre a los que congenian con él y eventualmente reúne a su alrededor a quienes considera sus amigos.

Después de la muerte no sucede lo mismo, porque el hombre encuentra en el más allá a quienes conoce y se vincularon con él en la vida del plano físico, y nunca está solo, como el ser humano entiende la soledad; también es consciente de los que poseen aún cuerpos físicos; puede verlos, captar sus emociones y también sus pensamientos, pues no existiendo el cerebro físico no actúa como un obstáculo. Si la gente tuviera mayor conocimiento, temería a la experiencia del nacimiento y no a la de la muerte, porque **el nacimiento encierra al alma en la verdadera prisión** y la muerte física es sólo el primer paso hacia la liberación. Así pues, al "nacimiento físico" se le llama "**nacer en la oscuridad**", mientras que a la "muerte física" se le llama "**nacer en la Luz**".

EL PARTO

El embarazo llega a término alrededor de 40 semanas a partir del primer día de la última

menstruación. Antes del parto propiamente dicho, hay otra fase previa llamada **preparto**. En esta fase, la oxitocina (hormona natural producida en el lóbulo posterior de la glándula pituitaria, que se encarga de estimular el parto) se distribuye por la corriente sanguínea y la mujer comienza a tener suaves contracciones que a veces resultan imperceptibles. También desaparece el tapón mucoso. En ocasiones este tapón se pierde poco antes del parto, pero también puede ocurrir unos días antes, incluso sin que la mujer lo advierta.

Durante este intervalo, entre las 48 y las 72 horas previas al parto, las contracciones acortan paulatinamente el cuello del útero, que durante el embarazo se había alargado hasta medir de dos y medio a tres centímetros, y ahora reduce su tamaño a menos de medio centímetro. Para que se inicie la dilatación, el cuello del útero debe borrarse por completo.

Primera fase: Dilatación

Esta fase consta de dos etapas: la dilatación pasiva (de 0 a 3 centímetros), y la dilatación activa (de 3 a 10 centímetros).

Dilatación pasiva:

Se necesitan de seis a ocho horas para conseguir una dilatación de tres centímetros, aunque a veces se tarda un día entero. Las contracciones son más acentuadas, pero todavía irregulares (cada 10 o 12 minutos). Con el transcurso del tiempo el dolor se agudiza, las contracciones se intensifican y el intervalo entre ellas se reduce. Cuando se producen contracciones regulares de un minuto de duración, que se repiten cada tres minutos, es el momento de acudir al hospital.

Dilatación activa:

En esta fase las contracciones son más seguidas (cada dos o tres minutos) y se dilata un centímetro por hora aproximadamente, aunque esto varía en cada mujer. El cuello del útero se ensancha para permitir la salida del bebé, que baja por el canal del parto.

Segunda fase: Expulsiva

La segunda fase del parto: la expulsiva, empieza cuando finaliza la dilatación (ha alcanzado ya los 10 centímetros), y la cabeza del bebé se sitúa al final del canal del parto.

Durante el periodo expulsivo las contracciones son más espaciadas: se producen al menos cada tres minutos, pero también son más largas (un minuto y medio) y más dolorosas.

En este momento lo fundamental es empujar rítmicamente, reteniendo la respiración, presionando con el abdomen y el diafragma entre cada intento, y respirando después profundamente para oxigenar al niño. La duración de esta fase depende de muchos factores, como el estado físico de la madre y si ya ha tenido más hijos, su pelvis, cómo venga el bebé, etcétera. Generalmente dura entre 15 minutos y una hora y media. Si es necesario, se practica la episiotomía, que consiste en efectuar una incisión en el periné (zona situada entre el ano y los genitales) para facilitar el paso del bebé y evitar desgarros.

Una vez que el bebé ha salido, se corta el cordón umbilical, y se deposita al mismo sobre el pecho de la madre. Los profesionales sanitarios se encargan de dar unos puntos de sutura, en caso de que se haya practicado la episiotomía o se hayan producido desgarros.

Tercera fase: Alumbramiento

Se denomina alumbramiento a la expulsión de la placenta. Tras el nacimiento del bebé, se producen unas contracciones, menos intensas y dolorosas que las del periodo de dilatación, que ayudan a que la placenta se desprenda de la pared uterina y sea expulsada.

Finalmente, antes de trasladar a la madre a su habitación, las enfermeras comprueban que el útero se ha contraído correctamente y no hay hemorragia excesiva, y desinfectan la zona genital.

EL TRAUMA DEL NACIMIENTO

Algunos psicólogos humanistas y transpersonales hablan del Trauma del Nacimiento, refiriéndose a los casos en que no se realizó de la manera más adecuada para el futuro bebé. Es por ello de interés cada vez más creciente en crear un ambiente lo más agradable posible para la llegada de ese ser a la vida física.

Sin embargo, podemos observar que en esta sociedad tanto el proceso del nacimiento como el de la muerte han sido dejados en manos de la fría industria hospitalaria, considerándolas como procesos casi clínicos, cuando no, clínicos del todo. En el parto hospitalario, la madre es un ente que nada sabe y a la que no se le tiene para nada en cuenta, se la posiciona en una camilla, en un ambiente de quirófano, donde conceptos como la belleza o el amor son muy difíciles de manifestarse, proyectando estos recintos desconfianza, tristeza, etc.

Además, a la mujer se le practican métodos como la anestesia epidural, el rasurado, la cesárea, la episiotomía y otros que se han visto como no tan útiles, llegando a recomendar la Organización Mundial de la Salud un uso más puntual y restringido de éstos, sólo para los casos que realmente lo demanden y no de la manera indiscriminada en que se realiza. Normalmente son utilizados más para comodidad de los profesionales que atienden el nacimiento que para el beneficio de la madre.

Sin embargo, desde hace algunos años muchas parejas empezaron a reivindicar los derechos de las parturientas: derecho a estar con su hijo en cuanto nazca, **darle la primera leche que la madre tiene**, parir en el ambiente deseado, pudiendo ser éste su hogar o una sala en el hospital acondicionada y decorada para ese fin, con la presencia del padre, hacerlo bajo el agua, etc. Al principio, todo esto chocó con la mentalidad de los médicos, pero poco a poco se ha ido ganando terreno y algunas de estas cosas son muy normales en muchos hospitales públicos y privados. Pero sólo países como Francia, Inglaterra, Alemania, Holanda o los países nórdicos donde muchas madres paren en sus casas, existen casas de partos, o los hospitales públicos ofrecen servicios de parto natural o en agua. Las iniciativas de este tipo en España son de carácter privado y muy puntuales de momento.

El hecho es que **el parto natural** produce en la madre una sensación plena e íntegra de lo que la maternidad representa, sintiéndose partícipe, como corresponde. La protagonista y el niño se reencuentran con ternura y amor, y el papel del padre debe ser activo y acompañarla en el proceso de forma plena. Dentro del parto natural aconsejamos leer los libros y artículos del médico obstetra francés **Michel Odent** (1930). A nivel mundial es uno de los defensores más notables del parto natural, entendido como "aquel parto en el que la intervención externa es la mínima posible". Su web en inglés es: <http://www.wombecology.com/>

Si duda, el **parto en agua** es el más suave y ayuda mejor en este proceso de encarnación y entrada a nuestro mundo. Los vínculos emocionales y la tranquilidad que obtiene la madre y el niño son muy profundos y ayudarán al futuro desarrollo emocional del niño, así como a la comunicación entre ambos. El médico que dio a conocer este tipo de parto es el Dr. **Frederick Le Boyer**.

Pero hay madres que les da miedo hacerlo en su casa y por ello recurren a un hospital. De ser así, podemos hablar con la comadrona para poder darle el pecho en cuanto nazca y ver si es

sensible hacia el parto no intervenido. Una recomendación es darle de mamar al bebé antes de que se le corte el cordón umbilical, lo que se trasmite al niño en esos momentos va más allá de las necesidades físicas: un torrente energético, vital y afectivo muy importante.

Por otro lado, conviene apuntar con detalle la hora, minutos y segundos para poder luego realizarle la carta natal, lo que nos ayudará en su educación. Esta tarea suele recaer en el padre.

La OMS, Organización Mundial de la Salud, tiene una serie de recomendaciones para evitar el exceso de intervencionismo hospitalario, ya que puede llegar a ser perjudicial para el recién nacido y puede además, privar a la familia del disfrute de un acontecimiento feliz y dificultar el establecimiento del vínculo familiar.

Se propone el siguiente decálogo como básico para que se respete y aplique en los recién nacidos (RN) sanos:

1. Enfocar los cuidados primando el bienestar del RN y velar por sus derechos.
2. Respetar las preferencias de los padres.
3. Mínima interferencia en la adaptación a la vida extrauterina.
4. Facilitar y promover la aparición del vínculo madre-hijo.
5. No separar al RN de su madre.
6. Promocionar, fomentar y apoyar la lactancia materna.
7. Aconsejar a los padres sobre los cuidados del RN y la vigilancia de los signos de alarma.
8. Profilaxis de la enfermedad hemorrágica del RN.
9. Profilaxis oftálmica neonatal.
10. Realizar el cribado endocrino-metabólico y el cribado de la hipoacusia.

LAS PRIMERAS HORAS DESPUÉS DEL NACIMIENTO

Las primeras pocas horas después del parto son críticas tanto para la madre como para su bebé. La madre se está recuperando de los repentinos y drásticos cambios físicos y hormonales provocados por el trabajo de parto, el alumbramiento y la expulsión de la placenta. La reducción en las hormonas placentarias envía a su cuerpo señales a fin de que éste empiece a producir leche materna en suficientes cantidades para alimentar al bebé. Las personas que atienden a la madre durante el nacimiento deben estar atentas para detectar un sangrado anormal, además de asegurar que sus necesidades nutricionales y de líquidos sean satisfechas y se mantenga su comodidad.

Al mismo tiempo, el recién nacido está experimentando el dramático cambio de la vida fuera del útero. El cuidado inmediato requerido por el bebé incluye atención a la iniciación de la respiración, contacto con la piel de su madre, calor, lactancia materna inmediata y exclusiva, así como limpieza del cordón umbilical.

Para el bebé saludable, la primera rutina después del parto debería ser el **contacto con la piel de su madre** y el **inicio de la lactancia materna**. Otras rutinas, tales como el cuidado del cordón umbilical y de los ojos, así como la toma de su peso, pueden venir después. El baño no es recomendable sino hasta varias horas después del nacimiento. Succionar la boca y la nariz del bebé no debería ser rutinario, sino llevado a cabo solamente si es necesario para despejar las secreciones que pudieran impedirle respirar bien. Un bebé que llora no necesita que se le succione. Si la succión es necesaria, debería realizarse suavemente para no lastimar el delicado tejido de la boca y la garganta del bebé, lo cual podría interferir con la lactancia materna.

El bebé debe ser limpiado de pies a cabeza con tela seca y colocado directamente contra la piel de su madre. Luego se debe cubrir a la madre y al bebé con una mantita. El contacto inmediato entre la madre y su bebé aprovecha la agudeza natural de éste tras un parto vaginal normal y fomenta la vinculación entre ambos. Este contacto inmediato también reduce el sangrado de la madre y estabiliza la temperatura del bebé, su ritmo respiratorio, estabiliza la presión arterial,

reduce el estrés y el nivel de azúcar en su sangre. Aun aquellas madres que requieren sutura en el canal de nacimiento pueden mantener a sus bebés contra su piel.

Los bebés saludables que nacen por parto vaginal o fisiológico están despiertos y alertas; tienen reflejos para hurgar y succionar que les ayudan a encontrar el pecho y el pezón, aferrarse a éstos e iniciar la primera mamada. La mayoría de recién nacidos puede encontrar el pezón y aferrarse al pecho de su madre dentro de la primera hora después de nacer.

Colocado sobre el vientre de la madre, un recién nacido saludable se arrastra hacia arriba, empujándose con los pies, tirando con los brazos y moviendo la cabeza hasta que encuentra el pezón y se aferra a éste. El sentido de olfato de un recién nacido está altamente desarrollado, lo que también le ayuda a encontrar el pezón. Conforme el bebé se mueve hacia el pezón, la madre produce elevados niveles de oxitocina, la cual contribuye a que el músculo uterino se contraiga y a mantener firme el útero, minimizando así el sangrado. Además, la oxitocina provoca que sus pechos liberen el calostro cuando el bebé encuentra el pezón.

Resumiendo, las primeras dos horas son trascendentales, ya que en esos momentos se establece o que se llama la "**impronta afectiva**" que favorece el vínculo entre la madre y el bebé y la instauración de la lactancia materna. El "**contacto piel con piel**" (**CPP**) se da también en la mayoría de los mamíferos y se ha demostrado que tiene efectos positivos para toda la vida. Ese momento puede considerarse sagrado y si se lleva a cabo adecuadamente hace el que el nacimiento no sea más traumático de lo normal. Hay que saber que el parto supone una situación estresante, tanto si es vaginal o por cesárea. Se ha demostrado **que los efectos del estrés del nacimiento le duran al bebé unos dos meses.**

El mejor método para parir sin duda es el parto vaginal porque conlleva menos morbi-mortalidad tanto de la madre como del bebé. El recién nacido tras una cesárea programada tiene más riesgos de enfermedad respiratoria, mortalidad perinatal, menor tiempo de lactancia, rinitis alérgica, asma y atopia. En las madres hay mayor riesgo de hemorragia, infección y embolismo pulmonar, más anemia puerperal, más transfusiones, más puerperios febriles, más complicaciones tromboembólicas, peor adaptación psicológica y también retraso de la lactogénesis.

Los beneficios demostrados del CPP tras el parto son los que han llevado a implementar esta estrategia de salud a nivel universal. También el contacto con piel durante la cesárea se recomienda manteniendo al bebé contra la mejilla materna dentro de las primeras dos horas después de la cirugía. El CPP supone una continuidad con el útero materno donde se encontraba en un ambiente térmico oliendo a su madre, donde oía su voz y sentía el latido de su corazón.

Si la madre, por su estado de salud, no puede estar en contacto piel con piel con su hijo se ha mostrado que el contacto piel con piel inmediatamente tras el parto con el padre puede ser beneficioso para ambos.

PUERPERIO

Es el proceso de recuperación después del parto, en el que la estructura ósea, las vísceras, el aparato reproductor y la producción hormonal vuelven a su normalidad, se recomienda a un Osteópata o un Quiropráctico, ya que esto ayuda a que el proceso de recuperación sea mejor y más corto. En muchos casos, las madres que no se recuperan bien después del parto pueden generar lesiones de cadera, espalda, etc. que con el tiempo serán muy difíciles de erradicar. Por ello, en los primeros días o la primera semana es bueno el reposo por parte de la madre, pero cuando los profesionales lo indiquen debe empezar con paseos diarios, poco a poco, aprovechando para pasear al bebé o caminar en la propia casa. Las madres que han hecho ejercicio antes y durante el embarazo se recuperan más rápido, en especial las que realizaban **natación**, y ejercicios de **elasticidad**. Cuando ha habido cesárea, hay que valorar la terapia neural por si la

cicatriz se puede convertir en tóxica. Esa zona de la barriga está llena de meridianos importantes y a veces quedan cortados por la cicatriz y no se pueden volver a unir sino es con terapia neural.

Hasta que no aparezca la primera regla no podemos dar por concluido este proceso, lo que puede llevar unos cuarenta días, de ahí que se denomine también cuarentena. La homeopatía y la fitoterapia tienen un buen arsenal de compuestos que ayudan en este proceso, así como en la depresión post-parto. Como siempre, aconsejamos recurrir a un profesional de estas medicinas para que nos aconseje.

LA LECHE MATERNA, ALIMENTO SAGRADO

La lactancia natural, sin duda, es la mejor opción por la que la madre puede decantarse para su bebé.

Desde el punto de vista físico, la leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para ese niño en particular, ninguna otra leche o compuesto puede ofrecer lo que su madre produce. ¿nos hemos parado a pensar por qué la leche es de color blanco? ¿Por qué no es verde o roja como la sangre? Es blanca porque, lo mismo que la luz blanca contiene todos los colores, **la leche contiene todos los nutrientes que el bebé necesita hasta los 6 meses de vida.** Según la OMS se recomienda hasta los 6 meses no proporcionar al lactante ningún alimento ni bebida (ni siquiera agua) que no sea la leche materna. Se puede, no obstante, darle gotas o jarabes (vitaminas, minerales y medicamentos si hicieran falta). La leche materna es el alimento idóneo para el crecimiento y el desarrollo sano del bebé; además, la lactancia materna forma parte del proceso reproductivo, y **tiene importantes repercusiones para la salud de las madres.**

La leche materna protege al bebé de diabetes, enfermedad de Crohn, enfermedad celíaca, resfriados, infecciones de oído, colitis, problemas de tiroides, diarreas, caries, enfermedades autoinmunes, problemas hepáticos, obesidad, meningitis, asma, eczemas, fiebres, entre otras. Vemos cómo actúa en enfermedades concretas de la infancia y además previene otras en el futuro, ya que la leche contiene inmuno-globulinas que transfieren defensas de la madre al niño. Los senos constituyen **dos chakras secundarios del centro cardíaco**, lo mismo que las manos, por lo que a través de ellos no solo fluye la energía de la glándula timo, glándula que comanda el sistema inmune, transmitiéndole al bebé la inmunidad de la madre, sino que se transmite la propia energía del centro cardíaco. Y recordemos que el Corazón es la sede de la Vida mientras que el Cerebro es la sede de la consciencia.

Desde el punto de vista afectivo, se ha podido observar cómo de adultos desarrollan una mayor estabilidad y madurez emocional, porque el hecho de succionar el pecho estrecha aún más el vínculo emocional con la madre, y esto también repercute en ella emocionalmente.

También se ha observado cómo los niños alimentados así mostraron un cociente de inteligencia más alto que los que fueron alimentados con leche no materna, y esto se debe a que la leche materna contiene sustancias propias para el desarrollo cerebral, como la taurina, sustancia que, en estados carenciales, produce problemas de aprendizaje. Las leches no humanas no la contienen. Aparte contiene otros componentes que ayudan al buen desarrollo del sistema nervioso. La propia Organización Mundial de la Salud recomienda hasta el sexto mes de embarazo dar pecho exclusivamente y continuar hasta los dos años en combinación con otros alimentos propios para el bebé. Queda claro que **lo mejor para el bebé es la leche de su madre.**

Desde el punto de vista espiritual, la leche no sólo contiene todo lo descrito anteriormente, sino que incorpora un torrente de vitalidad que es la causa de que su desarrollo psicofísico sea más armónico, transmitiéndole afecto, y es una forma de comunicación no verbal, espiritual, con él.

También se recomienda beber mucha agua. La fitoterapia tiene plantas indicadas para la producción de leche, en caso de que haga falta. Igualmente recomendamos a la madre la levadura de cerveza, la espirulina, leche de soja, kéfir, etc., también los vegetales crudos, cereales, etc., para incrementar la calidad de la composición de la leche.

Aunque en el nacimiento físico ha tenido lugar la ruptura del vínculo corporal entre la madre y el bebé, éste es aún muy fuerte durante el primer año, y el bebé sigue necesitando de la madre para su crecimiento anímico-espiritual, es por ello que interrumpir la lactancia por otra causa que no sea que la madre no pueda porque no produzca leche u otra de mayor importancia es una interrupción en el desarrollo anímico del niño. Existen productos homeopáticos para incrementar la leche materna. **No combinar el biberón con el pecho hasta pasados al menos los seis meses**, salvo por la falta de producción, pues se puede acostumbrar a la tetina y rechazar el pezón.

Práctica de amamantar conscientemente

El ejercicio se divide en dos partes. La Primera se trata de estimular la producción de leche, por lo que se recomienda hacerlo momentos antes de amamantar, o cuando ella pueda, pero se ha de tener en cuenta que activará la producción de leche. La segunda parte se realizará cuando se esté amamantando al bebé.

Primera parte:

Se supone que este ejercicio no puede durar mucho ya que los bebés no suelen ser muy pacientes a la hora de tener hambre, como se supone que ya estás entrenada en relajarte, ésta puede durar apenas unos minutos.

Para realizar el ejercicio, empezamos con la relajación ligera. Después de tener el cuerpo y mente relajados, pasará la mamá a visualizar cómo en sus glándulas mamarias se sintetizan todos los nutrientes, vitaminas, minerales, proteínas, etc. que su niño necesita. A continuación, visualizará cómo también se sintetiza en ellos (los senos) la vitalidad que él necesita, para ello hará profundas respiraciones en las que sentirá cómo la fuerza vital inhalada se deposita en los pechos, visualizará cómo una luz blanca o dorada llega hasta ellos desde las fosas nasales, y la leche se impregna de la energía del amor que fluye a través del centro cardíaco, de fuerza, salud, entusiasmo, paz, comprensión y todo aquello que sea positivo y que se desee transmitir al bebé. Al exhalar, visualizaremos cómo todo lo negativo sale del cuerpo: toxinas, emociones y pensamientos negativos, etc., por la nariz. Así un rato, el tiempo que estime la mamá, sin cansarse, se puede acompañar de tu canto, ya que ésta acelera los procesos celulares y orgánicos. Por último, termina haciendo unas respiraciones y volviendo al estado normal. Aunque lo ideal es pasar directamente a la siguiente parte del ejercicio, pero, como es lógico, eso dependerá de las ganas del bebé.

Segunda Parte:

Cuando toque dar de mamar al niño, relájate y siente como él succiona los pezones, visualiza cómo le transmites todo lo que necesita. Procura no estar viendo la tele o escuchando la radio, o cosas así. Aprovecha el momento y visualiza cómo tu leche llega a su organismo y le nutre, le hace crecer y madurar, cómo le aporta la energía, emociones superiores y pensamientos sublimes que necesita para crecer en todos los sentidos. Cántale su nana mientras lo haces. Siente cómo toda esa energía le inunda y le aporta todo lo que en ese momento él necesite.

Procura respirar profundamente de vez en cuando, recuerda inhala y exhala por la nariz, y siente que ese aire, y la energía que le acompaña te nutren a ti y al bebé, y al exhalar, visualiza cómo los pensamientos que te estorban se van y dejan de molestarte. Intenta transmitirle pensamientos de amor y paz, él es capaz de captarlos, aunque no lo creas. Es una manera de mantener ese vínculo que comenzó cuando estaba en tu barriguita.

Cuando termines de amamantarlo, háblale en voz baja a tu bebé, aunque esté dormidito, y exprésale tu amor, también lo puedes hacer mentalmente.

Aparte del ejercicio descrito, el simple hecho de amamantar conscientemente es una experiencia grandiosa para la mujer, por ello, pon toda tu atención en este momento mágico, y experimenta el placer y el regocijo de alimentar a tu hijo de ti misma.

LA IMPORTANCIA DE LAS PRIMERAS SEIS HORAS

La Astrología espiritual nos enseña que el comienzo de un ciclo contiene las semillas del ciclo entero. Esta clave astrológica se utiliza cada año durante el primer signo del Zodíaco, ya que el mes de Aries contiene las semillas del ciclo anual entrante. A quienes trabajan intensamente para darle un mejor orden a sus cinco sentidos y a su mente, les resulta más fácil, de esta manera, mantener la ecuanimidad y la recta orientación durante el resto del año. El tiempo los ayuda en sus empeños.

De forma parecida, los astrólogos espirituales saben que las impresiones recibidas por un bebé **durante las primeras seis horas después del nacimiento** se convertirán en tendencias de comportamiento a lo largo de 90 años. Esto se explica de la siguiente forma: de la misma manera que en las progresiones astrológicas 1 grado corresponde a 1 año, 90° corresponden a 90 años y si una circunferencia de 360° constituye la rueda de 1 día, 24 horas, la cuarta parte que son 90° corresponden a 6 horas.

Resumiendo: **Cada 4 minutos de tiempo, contiene las semillas de cada año de vida.** Las 2 primeras horas contienen las simientes de los primeros 30 años. Las 3 horas contienen las simientes de los 45 años siguientes. Las 4 horas después del nacimiento contienen las semillas de los 60 años posteriores y las 6 horas en total, representan los 90 años de vida. Los sabios antiguos durante este periodo inicial de la vida, dentro de las primeras 6 horas de vida, realizaban un ritual que fortalece el hilo de consciencia anclado en el cerebro, que ayudará a desarrollar la mente de manera ordenada. En el futuro ese ritual sagrado se volverá a realizar, a medida que progrese en la evolución de la consciencia.

A continuación damos alguna bibliografía que puede resultar interesante para leer:

Sobre el parto:

Fernández del Castillo, I.: **La revolución del nacimiento.** Ed. Gránica.

Muy interesante. Habla con claridad de las ventajas del parto natural. Además de los derechos de la madre.

Le Boyer, Dr. Frederick: **Nacimiento sin violencia.** Varias Ediciones.

Un clásico del parto natural, muy bueno y argumentador. Recomendable para aquellas madres que deseen este tipo de parto.

Odent, Michel: **Nacimiento renacido.** Ed. Errepar.

Una obra inspirada e inspiradora, llena de poesía que transmite a la madre la necesidad de vivir en plena consciencia el parto.

Lactancia materna:

Al Renfrew, Mary et: **Dar el pecho es lo mejor, Guía práctica de lactancia natural.** Ed. Tikal.

Kitzinger, Sheila: **Cómo amamantar a tu bebé.** Editorial Interamericana.

Liga internacional de la Leche: **El arte femenino de amamantar.** Ed. Diana, S.A.