

des y para que tengan entonces un sentido moral perfecto.

Los *Ainos* del Japón, los *Lepchas*, los *Pueblos* del Norte de México, y todos los que secularmente están en paz, han llegado á tener una bondad completa; de suerte que así, cuando se supriman todas las agresiones, nadie tendrá la idea de sincerar actos inicuos, como los han sincerado los pueblos guerreros, y se condenará abiertamente la conquista de cualquier país, aunque ahora la aprueben casi todas las naciones.

---

## TERCERA PARTE.

---

### LA MORAL PERSONAL.

#### I.—INTRODUCCIÓN.

Hay una infinidad de prácticas que unos hombres consideran morales y otros no; pero la ciencia de la moral debe señalar cuáles de ellas contribuyen al bienestar de todos, por desarrollar la existencia.

De dichas prácticas, pertenecen al dominio de la moral todas las que contribuyen para el beneficio de la sociedad, y las que, á primera vista, sólo proporcionan ventajas al que las efectúa, siempre que al hacerlo no perjudiquen á nadie.

En efecto, las prácticas que en apariencia sólo aprovechan al que las verifica, y que le proporcionan placeres no perjudiciales para ninguno, son morales, porque aumentan el bienestar físico y el moral del que las hace, y lo vuelven más apto para tener hijos bien desarrollados, para educarlos convenientemente y para ser útil á los demás hombres, en tanto que el individuo que no tiene bienestar físico y moral, llega á ser



un enfermo de cuerpo y de espíritu que daña á la sociedad.

Es por lo mismo moral buscar los placeres que á nadie dañen; así se desarrolla la vida que es lo que todos desean, y si se aumenta la felicidad de cada uno, se aumenta la felicidad de todos.

Pero para desarrollar la vida es necesario, en general, huir de los actos anormales y efectuar los normales, siempre que á ninguno se perjudique. De este modo los individuos, las familias y las sociedades adquirirán una vida más amplia, que es lo que todos los seres bien equilibrados tratan de conseguir.

## II.—LA ACTIVIDAD.

A medida que aumenta la intensidad de la existencia de un ser, aumenta su actividad, y á medida que la muerte se aproxima, la actividad disminuye; siendo la conducta más alta y más desarrollada la que asegura la vida más completa, la actividad que produce dicha vida, es moral, y la inacción absoluta es vituperable.

Aun entre los animales, no sobreviven más que los que tienen una actividad adecuada, y sólo ellos pueden tener descendientes aptos; es verdad que los herederos de cuantiosas riquezas pueden vivir sin trabajar; pero por el hecho de no trabajar, su vida es menos intensa y menos benéfica para ellos mismos y para los demás, de modo que es más moral el ser que mayor actividad física y mental tiene, sin dañar nunca á nadie.

La moral absoluta sólo justifica las acciones que producen la dicha futura de alguno, sin perjuicio de ninguna especie; pero como la humanidad está aún rodea-

da de desdichas, la moral relativa tiene que justificar todas las acciones que producen un mal menor que aquel que se produciría sin ellas, y por lo mismo justifican el trabajo, aunque venga acompañado de sensaciones desagradables, porque evita sensaciones aún más desagradables. Sin embargo, dichas sensaciones desagradables son menores en los seres menos imperfectos, y con el progreso tienden á desaparecer; de suerte que, en una humanidad superior, el trabajo será, por lo general, un goce.

El trabajo, no obstante, nunca debe ser agotador, porque no es más que el medio para producir la vida individual y contribuir á la de los demás, de modo que debe dejar siempre las energías necesarias para conservar la existencia.

Además, si un individuo no trabaja, ó si trabaja demasiado, llega á ser, por su incapacidad para procurarse la vida física ó la vida mental, una carga para todos, y disminuye así la existencia social, lo cual es, sin duda, reprehensible.

## III.—EL REPOSO.

Hay un reposo parcial que consiste en entregarse á tareas que no contribuyen á la substentación, un reposo intermitente que interrumpe el trabajo casi sin cesar, un reposo nocturno, otro de un día después de varios laboriosos, y otro más prolongado que se produce á largos plazos.

El ritmo fisiológico de la actividad y el reposo indispensable, se manifiesta en el hecho de que unas partes de un músculo se contraen mientras las otras se rela-



jan; si se hacen tensiones orgánicas sin reposar, se producen enfermedades, y si se ejerce su descanso, la atención mental, como pasa con algunos de los jefes del movimiento ferroviario en los Estados Unidos, se abrevia la vida y se produce una incapacidad.

El reposo debe variar, no obstante, según las necesidades individuales.

En estado de vigilia, el gasto del organismo supera á su reparación, y esto es más marcado en los individuos débiles, de modo que éstos necesitan dormir más tiempo que los fuertes. Durante el sueño, la reparación de los tejidos es más activa que su gasto; pero si el sueño es demasiado largo, los tejidos se relajan por falta de estimulación; de modo que para conservar mejor la vida, es necesario dormir solamente lo que sea preciso para la reparación, y para los individuos que no estén enfermos, el primer despertar completo cada día debe hacer que abandonen la cama, con lo cual su organismo estará mejor dispuesto.

Además, la persistencia diaria de trabajos es desfavorable física y mentalmente, porque los tejidos no se reparan de un modo completo á pesar del sueño, y porque la monotonía destruye el placer, que es un estímulo para la vida. Es necesario, por lo mismo, que después de varios días de trabajo haya uno de descanso, en el que el espíritu se fortifique por la contemplación de lo grande, de lo hermoso y de lo bueno.

El reposo anual bajo la forma de vacaciones, contribuye también á mantener la vida individual del modo más completo, y en consecuencia, ese reposo, así como los ya indicados, es moral, porque sin mantener la vida propia en las mejores circunstancias, se impide

la formación de hijos sanos y de hijos morales, y se dificulta también la ayuda que todos deben dar á los demás. 26.

#### IV.—LA ALIMENTACIÓN.

Todos condenan la glotonería, pero debe también condenarse cualquier exceso en la comida, aun cuando no llegue á constituir glotonería, porque la alimentación excesiva, daña el organismo de un modo radical.

En ciertos pueblos, como el de los Esquimales, el de los Yakutas y el de los indígenas australianos, la rudeza del clima y la falta de alimento seguro, obligan á los habitantes á comer más de lo que se come en países de suave clima y de fáciles producciones, donde el organismo se gasta menos; pero aunque ese exceso aparente esté justificado, en dichos pueblos, eso no obstante, hay una tendencia á excederse en la alimentación.

La regla respecto de individuos que se encuentran en estado normal, es no comer sino con hambre, y dejar de comer desde que el hambre falta. Esta regla no puede seguirse si se trata de un individuo que tiene un temperamento enfermizo ó se encuentra claramente enfermo; entonces lo que debe hacerse es procurar ingerir lo necesario para la reparación de los tejidos, dejando á salvo las prescripciones médicas.

La alimentación insuficiente y la excesiva dañan la salud é impiden llenar los deberes sociales; de modo que es moral alimentarse debidamente, guiándose, en el estado normal, por la sensación del hambre.

Como la digestión tiende á facilitarse para los alimentos tomados con placer, y como el placer que no per-



judica á nadie, hace más intensa la vida; con el fin de facilitar la digestión, que es á su turno indispensable para satisfacer todos los deberes, es moral que se busquen las mejores y más variadas comidas, siempre que por hacerlo no se impida efectuar ninguna de las acciones que pueden producir, á uno mismo y á los demás, mayor suma de dicha.

El exceso en la alimentación produce males para el que lo comete y para su familia, porque dicho exceso causa enfermedades y es nocivo también para la sociedad, que se ve privada de los alimentos que se tomaron sin necesidad.

El defecto de nutrición es, sobre todo, vituperable tratándose de una mujer que va á ser madre, pues si no se alimenta debidamente, perjudica á su hijo.

#### V.—LOS ESTIMULANTES.

No porque las bebidas alcohólicas causen, en dosis moderadas, un placer, deben condenarse, porque buscar el placer es lícito, si al hacerlo no se impide el bienestar de los demás directa ó indirectamente; pero la moral debe condenar el uso normal de los estimulantes, porque éstos, ni dan materiales para reparar el organismo, ni dan sustancias cuya transformación desprenda calor y fuerza, sino que sólo favorecen la rapidez de los cambios moleculares y determinan en seguida una depresión de los mismos; así es que el uso normal de todos los estimulantes, incluso el café y el té, debe ser condenado, porque no contribuye á desarrollar la vida.

Sin embargo, las dificultades y las penas de la vida,

sobre todo en los seres débiles, autorizan el uso de los estimulantes, sea para calmar las excitaciones nerviosas, como pasa con el tabaco respecto de personas muy ocupadas, en las que el trabajo produce una congestión nociva, de algunos centros orgánicos; ó sea para activar las fuerzas gastadas y para facilitar la digestión, como pasa á veces con el alcohol, pero todos estos casos en que se justifica el empleo de estimulantes, no obstante su frecuencia deben considerarse anormales, aun cuando no correspondan á enfermedades bien definidas, y sólo pueden justificarse si tienen por fin facilitar la reparación del organismo.

Además, es ventajoso para la vida romper de tiempo en tiempo su monotonía, por medio de comidas abundantes hechas en compañía de otros, en las que se haga uso del alcohol, pero esas comidas no deben ser frecuentes, porque entonces son nocivas, de suerte que siempre constituyen una excepción. X 191

#### VI.—LA CULTURA PERSONAL.

La cultura personal prepara á una vida completa; comprende la adquisición de aquellos conocimientos, y comprende también el desarrollo de las facultades que nos permiten aprovechar las fuentes de goce, no perjudicial, que la naturaleza y la humanidad ofrecen; la cultura personal es debida, porque hace aptos á los que la tienen para no ser una carga social y para producir el bienestar de todos.

La adquisición de la destreza corpórea debe ser obtenida, porque así se evitan accidentes y se favorece la

Moral. - 6

9836  
UNIVERSIDAD DE NUEVO LEÓN  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA  
"ALFONSO REYES"  
AÑO 1625 MONTERREY, MEXICO



producción del bienestar general; los padres, además, tienen el deber de promover dicha destreza en sus hijos.

La cultura intelectual es también un deber: permite la adquisición de los elementos necesarios para la vida; pero es conveniente hacerla científica, porque de las ciencias brotan la mayor parte de las comodidades de que goza el mundo; y aun haciéndola especialista, es preciso extenderla á lo fundamental de todas las ciencias, porque todas ellas se encuentran ligadas, y porque la percepción de las mismas permite que se ponga en relación, el que las observa, con el universo todo, desarrollando una vida más amplia, y contemplando el Misterio Impenetrable que rodea las cosas, y cuya observación nos hace más morales.

El conocimiento de la ciencia social está comprendido en la adquisición de la cultura intelectual, é implica el conocimiento de la historia: esta debe referirse, sobre todo, á explicar la manera con que se ha producido la evolución de la inteligencia en la humanidad, bosquejando las grandes personalidades que durante dicha evolución han vivido, y debe servir, para ensanchar las tendencias filantrópicas y para enseñar el cumplimiento de los deberes políticos.

La cultura literaria produce la riqueza en la expresión, una serie de goces y el desarrollo de las conversaciones agradables, de modo que es también moral puesto que desarrolla la simpatía y la vida.

El exceso en la cultura intelectual es, no obstante, reprehensible desde que disminuye el buen humor, la superabundancia de energía y la salud; suele debilitar, por otra parte, sobre todo en la mujer, la fecundidad,

ó la posibilidad de alimentar y educar á sus hijos, y llega á ser causa de discordias domésticas.

Un plan racional de educación daría la cultura necesaria sin fatigar á ninguno, y esto sería moral porque un ser ilustrado causa dicha á los demás, aun por el cultivo de las artes, entre las cuales la de la música de orquesta es moralmente la mejor, porque es la menos personal; pero la cultura personal nunca debe volverse excesiva en su desarrollo, porque impediría entonces el cumplimiento de los otros deberes.

#### VII.—LAS DIVERSIONES.

Después de satisfacer todas las obligaciones necesarias para la sustentación propia y la de la familia, y siempre que á nadie se perjudique, es moral divertirse: las diversiones aumentan el goce, y el goce exalta las facultades vitales; las diversiones satisfacen la actividad que queda después de cumplir todos los deberes, no existen más que en los animales superiores, y sobre todo en el hombre.

Hay placeres, como las percepciones estéticas, que provienen de la actividad de la parte sensitiva del organismo, y otros, como los juegos, que nacen de la actividad de la parte motriz del mismo organismo; unos y otros están á veces unidos: entre ellos se encuentra el placer de los viajes, en los que interviene el placer de la contemplación de la naturaleza, y el de la sociabilidad más grande, que produce el contacto con mayor número de personas.

La vista de pinturas y esculturas causa un placer estético y desarrolla simpatía hacia lo que está represen-



tado, de modo que es una diversión casi siempre moral, salvo casos excepcionales.

Leer obras literarias ligeras es también moral, siempre que no se produzca un abuso, siempre que no se mine la salud mental por las emociones producidas, y siempre, además, que dichas emociones tengan una tendencia humanizadora. Con el teatro pasa lo mismo: las fuertes emociones simpáticas van seguidas de reacciones de indiferencia, y esto es una de las causas de que no se deba abusar de la contemplación de espectáculos teatrales, aunque sí es moral la contemplación, no exagerada, de los mismos; no tiene iguales defectos la música; sin embargo, si se le consagra un tiempo excesivo se obrará mal.

Entre los placeres que provienen de la actividad muscular, todos los que dañan á cualquier ser vivo son inmorales: tales son las partidas de boxeo, las carreras de caballos, y en grado menor la caza, cuyo fin, no obstante, es á veces la alimentación, y á veces el placer del éxito.

Son además vituperables los juegos que exigen una gran fatiga física y el sufrimiento de los vencidos, como las partidas de natación; son por lo contrario, morales y superiores á la gimnasia, porque causan más goce, los juegos que excitan una actividad muscular moderada y una excitación mental también moderada, proveniente de una competencia no muy activa, como pasa en general con los juegos domésticos, los cuales desarrollan destreza mental y se efectúan con placer.

Los juegos en los que sólo se ve la inteligencia, no deben tenerse con aquellos á quienes las derrotas hagan sufrir bastante, y los juegos con apuestas son vitu-

perables porque implican satisfacción, á costa del daño de los que pierden.

Los que nunca se divierten acaban por no tener goce en ninguna diversión, y cuando por enfermedad necesitan distraerse, les es más difícil curarse; entonces su enfermedad daña, á lo menos moralmente, á otros, y hace á los enfermos, inútiles para los demás, de modo que, divertirse sin abusar, desarrolla una vida social.

Por otra parte, el que contribuye á la producción de los goces estéticos ó á la del placer de los juegos, desarrolla también la vida social, y también por eso tienen valor moral las diversiones.

#### VIII.—EL MATRIMONIO.

Las obligaciones conyugales no se dirigen inmediatamente á desarrollar la vida individual sino la de los hijos. Hay un antagonismo entre el desarrollo individual y la reproducción, como lo prueba el hecho de que ciertos seres, después de unas cuantas horas de vida, se seccionan en seres nuevos, en tanto que otros se transforman en una vaina protectora de gérmenes; pero los seres superiores hacen menos grandes sacrificios, y en los hombres más civilizados la mortalidad de los hijos es menor, y la sujeción de los padres menor igualmente.

Sin embargo, aun éstos necesitan efectuar sacrificios para la procreación y la educación de los hijos, y realizan así lo que todos desean, la conservación de la raza, sujetándose á las mismas privaciones á que se sujetaron los antecesores, y contribuyendo, para poner al