

## Botschaft 361

1. April 2019

### Gefahr durch Handys!

Die Enthüllung in einem Artikel des „Time Magazines“ vom 1. April 2019 ist kein „Aprilscherz“, sondern vielmehr sehr ernst. Kriyabans und andere sind aufgefordert, dies umzusetzen, vor allem im Hinblick auf jüngere Familienmitglieder.

Vier umfassende Studien über Jugendliche in den USA und in England zeigen, dass ihre mentale Gesundheit bei einem täglichen Einsatz digitaler Medien, der zwischen einer halben und zwei Stunden beträgt, unbeschadet bleibt. Danach nimmt das Wohlbefinden konstant ab. Langzeitnutzer von elektronischen Geräten bekommen nachweislich Depressionen und sind verstört. Jugendliche, die solche Geräte fünf Stunden täglich oder länger nutzen, haben sogar versucht, Selbstmord zu begehen!

Die Kommentare der Eltern sind meistens: Wir machen uns Sorgen darüber, dass unsere Kinder so von der Technik vereinnahmt werden, aber wir machen uns auch Sorgen darüber, dass wir dem Fortschritt im Weg stehen!

Vorschläge:

1 – Keine Handys über Nacht im Schlafzimmer.

2 – Eine Stunde vor dem Schlafengehen nicht mehr diese Geräte nutzen. Ihr Blaulicht kann den Schlaf beeinträchtigen.

3 - Begrenzen Sie die Zeit der Handynutzung so sehr wie möglich.

4 – Bedenken Sie die Risiken im Vergleich zum Nutzen. Was schadet es, den Gebrauch elektronischer Geräte einzuschränken (nicht einzustellen – das Prinzip von *chitta vritti nirodha* von Patanjali)? Sehr wenig.

Denken Sie auch über Folgendes nach:

- a) Hinter „Idealen“ verbirgt sich vielleicht die „Ich-heit“, das „Ich“, das „Ego“.
- b) Kultivierte Ruhe verwandelt sich leicht in Panik.
- c) Wahlfreies Gewahrsein heiligt und ersetzt „intellektuelle“ Zweifel sowie das „emotionale“ trennende Bewusstsein, sodass es offen ist für das nicht-duale Gewahrsein, für das Göttliche, das „Andere“ – „Allwissenheit“ – für „Allmacht“, für „Allgegenwart“.

**Jai Erwachen**