

Mensaje 361

París, 6 de abril del 2019

¡La amenaza del móvil!

Lo que revela un artículo de la revista “Time” con fecha del 1 de abril de 2019 no es una inocentada, sino algo muy serio. Se ruega que tanto kriyabanes como las demás personas tomen nota de ello para tomar medidas, particularmente con respecto a los más jóvenes de la familia.

Cuatro grandes estudios sobre adolescentes de los EE. UU. y Reino Unido revelan que su salud mental es la adecuada con dos o dos horas de media de uso diario de los medios digitales. A partir de ahí, la salud mental va disminuyendo constantemente. Se ha comprobado que los usuarios empedernidos de dispositivos electrónicos se hallan deprimidos o angustiados. ¡Y adolescentes que usan esos dispositivos cinco o más horas al día incluso han tratado de suicidarse!

Los comentarios de los padres generalmente son: “Nos preocupa el uso que de la tecnología hagan nuestros hijos, ¡pero también nos preocupa obstaculizar el camino del progreso!

Sugerencias:

- 1 – Que por la noche no haya teléfonos móviles en la habitación.
- 2 – Que no se usen tales dispositivos una hora antes de acostarse. Su luz azulada puede perturbar el sueño.
- 3 - Que el tiempo dedicado a los dispositivos móviles sea el más reducido posible.
- 4 - Pensar en términos de riesgos contra beneficios. ¿En qué perjudica limitar —no eliminar; el principio de *chitta vritti nirodha* de Patanjali— el uso de dispositivos electrónicos? Muy poco.

Además, por favor reflexionad sobre:

- a) Un “Ideal” es quizás el “Yo” camuflado, el “mi”, el “ego”. (*)
- b) Una calma artificial se convierte fácilmente en pánico.
- c) La Consciencia-que-no-elige santifica y reemplaza las dudas “intelectuales” así como a la conciencia “emocional” divisiva para abrirnos a la Consciencia-libre-de-división, a la Divinidad, a “Eso”, a la “Omnisciencia”, a la “Omnipotencia”, a la “Omnipresencia”.

¡Gloria al Despertar!

* N. de la traducción.- Juego de palabras en inglés en el original en torno al significado de “I” en la palabra “Ideal”, pues puede entenderse como “I-deal”, “el negocio del yo”.