

Message 361

Paris, 6 Avril 2019

La Menace des Téléphones Portables !

La révélation faite dans un article de l'édition du 1er avril du Magazine « Time » n'est pas un « poisson d'avril » mais véritablement des plus sérieuses. Les Kriyabans et les autres sont invités à en prendre note pour en appliquer les consignes, particulièrement pour les plus jeunes de la famille.

Quatre grandes études sur les adolescents aux États-Unis et en Grande-Bretagne démontrent que leur santé mentale n'est pas affectée par l'utilisation entre une demi-heure et deux heures par jour des écrans digitaux. Au-delà, leur bien-être décline graduellement. On constate que les grands utilisateurs d'appareils électroniques sont déprimés ou anxieux. Des adolescents qui utilisaient ses appareils cinq heures ou plus chaque jour ont même tenté de se suicider !

Les parents commentent souvent : - Nous nous inquiétons de l'utilisation que nos enfants ont de la technologie mais nous nous soucions aussi de ne pas aller contre la marche du progrès !

Suggestions : -

1. Pas de téléphone portable dans la chambre le soir.
2. N'utilisez pas ses appareils moins d'une heure avant le coucher. Leur lumière bleue peut nuire au sommeil.
3. Limitez le plus possible le temps d'utilisation des téléphones portables.
4. Pensez en termes de risques versus bénéfices. Quel mal y a-t-il à limiter (pas éliminer - le principe de *chitta vritti nirodha* de Patanjali) l'utilisation des appareils électroniques ? Presque aucun.

Veillez aussi, je vous prie, réfléchir sur cela :

- a) L'« Idéal » n'est peut-être que le « Je », le « moi », l'« ego » déguisé.
- b) Une quiétude cultivée vire facilement à la panique.
- c) L'Attention-sans-choix sanctifie et surpasse les doutes « intellectuels » comme la conscience séparatrice « émotive » pour ouvrir à l'Attention-sans-division, la Divinité, le « Tout-Autre », l'« Omniscience », l'« Omnipotence », l'« Omniprésence ».

Jai Eveil