

# Distraerse no es lo mismo que descansar

**La conciencia superior se refleja en el espejo de la apaciguada mente inferior**

07/03/2016 - Autor: Dr. Gumersindo Meiriño Fernández - Fuente: Radio Cataratas web

## Descansar no es lo mismo que distraerse

Me contesta mientras lee uno de los seis diarios que tiene colocados en la mesa del salón comedor: ¿Me gusta estar bien informado. Cada día leo entre tres o cuatro diarios. En el mundo de hoy si no estás informado estás perdido.

Lo hablábamos en un taller con jóvenes: ¿Quienes leen al día media docena de diarios diluyen de tal forma las fuerzas de su mente que no son capaces de concentrarse en un punto fijo. Ni se figuran el daño que acarrea al consumo de energías mentales estas frívolas materias. Por otra parte, pierden un tiempo precioso que estaría mejor empleado en otras valiosas ocupaciones.

Esto no quiere decir que el hombre del mundo haya de ignorar lo que en el mundo ocurre; sino que basta leer un solo periódico para enterarse de los sucesos de importancia que señalan por qué surcos marcha del mundo.

Algo parecido dice Yogananda, ¿comenta Wanda una de las jóvenes? se lo leo: “no mantengas tu mente en demasiadas actividades. Analiza lo que estas actividades te aportan y comprueba si son realmente importantes. No desperdicies el tiempo. Leer un buen libro te beneficia mucho más que ver películas”.

Sigue la charla con los jóvenes: ¿La dispersión que se multiplica con las nuevas tecnologías, redes sociales, móviles, iphone,... tiene una prima hermana que la alimenta y robustece, que se llama distracción.

¿Pero no pensará ud., ahora, a estas alturas, ¿se levanta airada María José una de las jóvenes?, que ahora también la distracción es una cosa mala?

¿Una cosa es el descansar y otra, bastante diferente, es el distraerse. Distraerse con medida puede ayudar a descansar en algún momento concreto, puede ser beneficioso y relajante para retomar con renovada energía lo cotidiano. Pero vivir en distracción, es muy peligroso.

Si viajas en una ruta con muchos autos y te distraes lo más probable es que provoques un accidente. Lo mismo pasa en la vida, si te distraes, pierdes la dirección de tu existencia, es probable que choques con las personas que estás al lado, que te salgas de la ruta, que vuelques, que te lastimes y lastimes a los demás... y, quizás pienses que el culpable es el otro.

Ahora bien, si vas por la ruta y estás cansado, paras el auto, tomas un café, estiras las piernas... y luego... retomas el camino. Esto es descansar muy distinto de distraerse. Wanda levanta la mano y consulta: ? ¿Cómo es posible enfrentar esta tendencia a la dispersión o distracción?

? ¿Cómo? Te propongo dos herramientas.

Primero cada día acostúmbrate a concentrar durante un rato la atención en un determinado asunto. Para ello nada mejor que la lectura habitual y diaria de algunas páginas de un libro que trate de las cuestiones más importantes de la vida (dar cierta preferencia a las cuestiones humanas y espirituales), fijando la mente en la lectura, sin consentir que se desvíe de ella.

Al hacer este ejercicio todos los días, estimulas el automatismo del cuerpo y de la mente, es decir, formas el hábito de la concentración; todo lo que se practica diariamente acaba con el tiempo por hacerse sin esfuerzo alguno.

Lo segundo que te sugiero es hacer un rato de meditación diaria.

? ¿Con la meditación también se puede superar la dispersión y distracción??comenta Mauricio extrañado.

?Con la meditación, tanto la devocional como la intelectual, consigues algo realmente importante para cualquier persona porque apaciguas la mente inferior. Si consigues aquietarte, entonces eres semejante a un lago de agua sin vientos ni corrientes. Este lago tranquilo es como un espejo clarísimo que sin sombra alguna, refleja el sol de los cielos; así también en la conciencia superior se refleja en el espejo de la apaciguada mente inferior.

Al tener esta quietud mental conocerás la realidad de una forma nueva, distinta, por ti mismo, por experiencia propia, no por autoridad ajena o porque lo hayas escuchado de otros.

La persona que sabe descansar, superando la distracción y la dispersión, es un lago que refleja la luz del sol en su vida. Descansar no es lo mismo que distraerse o dispersarse.

**Escúchalo en voz del autor haciendo clic aquí, No te distraigas**

**Gumersindo Meiriño Fernández**