147. DETENGASE Y MEDITATE

<194610> *Salmo 46:10.*

Por fantástico que parezca, acaso sería una buena idea que, en determinado día, se desconectasen todos los teléfonos, cesasen de funcionar todos los motores, y se suspendiese toda actividad por espacio de una hora; para darle de este modo a la gente ocasión de reflexionar, por unos minutos, en lo que es la vida, y para qué viven, y a qué aspiran verdaderamente.

En momentos difíciles, cuando la ansiedad asedia al corazón, o algún otro pesar nos lo oprime, ningún medio tan seguro como la meditación para lograr una calma relativa. No se sabe de algo que pida menos gasto de tiempo de energía, cuando quiera se trate de recobrar el dominio de nosotros mismos y de sujetar la voluntad al imperio de la razón. A todos, sean cuales fueren nuestra edad y nuestra experiencia, ha de sernos dable emplear en la meditación parte de nuestras horas libres, y el hacerlo así, es condición indispensable para vivir juiciosamente. —**A. F. R.**