



ANTAR MOUNA, BENEFICIOS



Antar mouna es una herramienta psíquica muy poderosa con la que aprendemos a entender y a familiarizarnos con la mente, sus tendencias y reacciones surgen debido a los pensamientos. Nos capacita para entrenar la mente, a que se focalice sólo en un punto, algo que nos cuesta mucho a la mayoría de nosotros. Y lo más importante, podemos aprender a desarrollar y fortalecer el drashta o testigo, el observador de todo lo que ocurre. Esto permite surgir

tensiones profundamente arraigadas, memorias dolorosas largamente olvidadas, miedos, odios y fobias, de una forma relativamente controlada y ser erradicadas.



La práctica provee una base para aclarar todos los desechos y desperdicios - es una manera mental de shankhprakashana.



Antar mouna está especialmente diseñada para erradicar el ruido mental e inducir a un estado de paz, tranquilidad, concentración y calma mental.

También podemos considerar a antar mouna como una herramienta para pasar de la oscuridad de un estado de conciencia retraído a la luz de una conciencia expandida. De esta manera podemos transformar nuestra negatividad. Desde ese estado de ignorancia o negatividad podemos eventualmente arribar a un punto meditativo, una postura neutral de no acción, no compromiso, sólo ser.



Esto conduce automáticamente a la quietud y la calma mental, en contraste con nuestro estado mental oscilante o vikshipta.

Fuente: revista "Vishuddhi"