АНТАР МАУНА – ВЪТРЕШНАТА ТИШИНА

„Когато умът е притихнал и спокоен, става много мощен. Може да стане възприемчив към блаженството и мъдростта, като позволи на живота тече спонтанно и да изразява радост и хармония. Все пак... вътрешната тишина не може да се породи там, където непрекъснато бликат тревожни мисли и емоции. Целият този вътрешен шум от мисли и емоции трябва да се премахне преди човек наистина да изпита безмълвния звук на вътрешната тишина.“ – Свами Сатянанда Сарасвати

КАКВО ОЗНАЧАВА ДА ПОСТИГНЕМ ВЪТРЕШНА ТИШИНА?

Значението на *антар мауна* е вътрешна тишина. Тази практика е безценна за пречистване на ума, балансиране на емоциите и концентриране на енергията ни, така че да можем да проявим вродения си творчески потенциал. Научаваме се да наблюдаваме как работи умът ни, без да реагираме. Редовното практикуване на *антар мауна* е средство да овладеем всички сфери на живота си и ни води до разбирането, че всички отговори са вътре в нас. Вътрешната тишина не може да бъде постигната, ако първо не разберем, че вътре в нас има и шум.

ЗАЩО НИ Е НУЖНА?

Всеки от нас търси душевно спокойствие, но имаме склонност да позволяваме само на хубавите мисли да достигат до осъзнатото ни възприятие. А какво правим с лошите спомени и с неприятните впечатления? Потискаме ги надълбоко и те стават причина за напреженията в ума и за разстройствата на личността ни. Но как да се освободим от всички нежелани мисли, които тровят психиката ни и без видима причина предизвикват гняв, агресия, страх, постоянна умора и тревожност? На помощ идва *антар мауна,* за да научим повече за себе си по ясен и откровен начин -- за скритите си страни, за ума -- и да се видим отстрани как реагираме на ситуациите в живота. Тя облекчава вътрешните ни конфликти, кара ни да сме в мир със себе си и да изпитваме доволство от живота.

ТЕХНИКАТА НА *АНТАР МАУНА*

Антар мауна може да се практикува от всеки, навсякъде и по всяко време – 24 часа в денонощието, което я прави много полезна за съвременния начин на живот. С тази техника се учим да се отнасяме към ума си като безпристрастен свидетел. Свикваме да наблюдаваме възприятията и да приемаме опитностите си, докато силата на въздействието им върху нас отслабне дотолкова, че да загубим интерес към външните стимули и да насочим осъзнаването навътре. Задълбоченото разбиране на вътрешния ни свят, на мислите и на емоционалните ни реакции може многократно да ускори личностното ни развитие, като подобри взаимодействието ни с другите и ни направи по-действени и по-ефективни.