

# MOUNA

## LA CONTEMPLACIÓN DEL SILENCIO EN YOGA

Pensamientos, ruido, etc., resulta difícil estar en silencio.

En yoga existe una palabra en sánscrito para el silencio, Mouna

Mouna, quiere decir silencio; el silencio que nos rodea pero sobre todo el silencio interior, dentro de nosotr@s, de nuestra mente.

La idea de Mouna es que, conforme practicamos el silencio, la necesidad del chisme o de hablar sobre cosas que no llevan a ningún crecimiento espiritual va decreciendo y, en realidad, lo que decimos y lo que expresamos comienza a tener un mayor sentido y dejamos de hablar por hablar. Economizar el pensamiento y el lenguaje para purificarlo.

Cuando practicamos yoga se recomienda estar en silencio, para sentir nuestro cuerpo, para escuchar nuestra mente.

