

# Versets des Écritures sur l'esprit et la méditation

## Percevoir sa propre perfection

Les versets qui suivent, extraits des Écritures sacrées, expliquent le pouvoir de la méditation pour calmer l'esprit et purifier l'intellect ; ils décrivent comment l'intellect raffiné devient un outil qui vous permet de percevoir la lumière du Soi. Ces versets sont tirés des textes de deux grandes traditions philosophiques de l'Inde.

Le *Paramarthasara*, traduit du sanskrit par « *L'essence de la Vérité suprême* », a été écrit par le sage érudit Abhinavagupta au 10<sup>e</sup> siècle. Cet ensemble poétique d'enseignements est fermement ancré sur l'affirmation que « tout est Shiva » – la Réalité absolue et omniprésente, unique source de toute existence. Il sert d'introduction à la philosophie du shivaïsme du Cachemire.

On pense que le *Viveka Chudamani*, traduit par « *Le Joyau suprême de la Discrimination* », a été écrit par le sage Shankaracharya au 8<sup>e</sup> siècle. Cet ouvrage, qui prend la forme d'un dialogue poétique entre un étudiant et son maître, expose l'enseignement central : « seul Brahman, l'Absolu, est réel. » Il sert de guide à la philosophie de l'Advaita Vedanta.



### Viveka-chudamani, verset 384

En permettant à l'esprit purifié d'aller se poser dans sa véritable nature – celle du Témoin, qui n'est autre que la Conscience – on l'amène progressivement dans un état d'immobilité. Alors, on a la perception directe de sa propre perfection.

Traduction anglaise de Ben Williams  
Couverture : conception de Leo Legorreta  
Photographie de Patrizia Frighi