

Strofe scritturali sulla mente e la meditazione

Percepire la propria perfezione

Le seguenti strofe scritturali spiegano il potere che ha la meditazione di quietare la mente e di purificare l'intelletto; descrivono come l'intelletto purificato diventi uno strumento con cui si può percepire la luce del Sé. Queste strofe sono tratte dai testi di due grandi tradizioni filosofiche dell'India.

Il *Paramarthasara*, in sanscrito "L'essenza della verità suprema", fu scritto da Abhinavagupta, saggio ed erudito del X secolo. Questa collezione poetica di insegnamenti sulla non-dualità è fondata saldamente sulla prospettiva che "ogni cosa è Shiva" —la Realtà assoluta, onnipervasiva, fonte unica di tutto ciò che esiste. Serve quale introduzione alla filosofia dello shivaismo del Kashmir.

Il *Viveka Chudamani*, tradotto "Il gioiello supremo del discernimento", si pensa sia stato scritto dal saggio Shankaracharya nell'VIII secolo. Quest'opera, un dialogo poetico tra lo studente e l'insegnante, espone l'insegnamento fondamentale che "solo Brahman, l'Assoluto, è reale". Serve quale guida alla filosofia dell'Advaita Vedanta.



Viveka-chudamani

Strofa 384

Consentendo alla mente purificata di trovare riposo nella propria natura autentica – il Testimone, che non è altro che Coscienza – gradualmente si guida la mente verso uno stato di silenzio. Allora si ha l'esperienza diretta della propria perfezione.