

Versos de Escrituras sobre a Mente e a Meditação

Perceber a Própria Perfeição

Os versos das escrituras a seguir elucidam o poder da meditação para aquietar a mente e purificar o intelecto, e descrevem como o intelecto refinado se transforma em um meio para se perceber a luz do Ser. Esses versos são extraídos de textos de duas grandes tradições filosóficas da Índia.

O *Paramarthasara*, traduzido do sânscrito como “*A Essência da Verdade Suprema*”, foi escrito por Abhinavagupta, um erudito e sábio no século X. Essa coleção poética de ensinamentos sobre a não-dualidade está firmemente estabelecida na perspectiva de que “tudo é Shiva” — a Realidade absoluta, que a tudo permeia, origem singular de toda a existência. O texto serve como uma introdução à filosofia do Shivaísmo da Caxemira.

Acredita-se que o *Viveka Chudamani*, traduzido como “*A Joia Suprema do Discernimento*”, tenha sido escrito pelo sábio Shankaracharya, no século VIII. Esta obra, na forma de um diálogo poético entre um estudante e um mestre, expõe o ensinamento central de que “somente Brahman, o Absoluto, é real”. Ele serve como base para a filosofia Advaita Vedanta.



Viveka-chudamani, verso 384

Ao permitir que a mente purificada repouse na própria natureza verdadeira – na Testemunha, que nada mais é do que a Consciência – o indivíduo gradualmente conduz a mente para um estado de quietude. Então, tem-se a percepção direta da própria perfeição.