

# Citas de las escrituras sobre la mente y la meditación

## Percibir la propia perfección

Las siguientes citas de las escrituras explican el poder de la meditación para aquietar la mente y purificar el intelecto, y describen la manera en que el intelecto refinado se convierte en un vehículo por el cual puedes percibir la luz del Ser. Estas estrofas fueron extraídas de textos de dos de las grandes tradiciones filosóficas de la India.

El *Paramarthasara*, traducido del sánscrito como “*La esencia de la luz suprema*”, fue escrito por el sabio erudito Abhinavagupta en el siglo X. Esta poética colección de enseñanzas sobre la no-dualidad se asienta con firmeza en la perspectiva de que “todo es Shiva”: la Realidad absoluta, omnipresente, y fuente única de toda existencia. Sirve como introducción a la filosofía del Shivaísmo de Cachemira.

La *Viveka Chudamani*, que se traduce como “*La joya suprema del discernimiento*”, se cree que fue escrita por el sabio Shankaracharya en el siglo VIII. Esta obra, bajo la forma de un diálogo poético entre un estudiante y un maestro, expone la enseñanza central de que “sólo Brahman, el Absoluto, es real.” Sirve como una guía para la filosofía del Vedanta Advaita.



Viveka-chudamani, estrofa 384

Al permitir que la mente purificada llegue a reposar en la propia naturaleza verdadera —el Testigo, que no es sino Conciencia— uno guía a la mente de manera gradual hacia un estado de quietud. Entonces uno tiene la experiencia directa de su propia perfección.

De la traducción al inglés de Ben Williams. Diseño de portada de Leo Legorreta. Fotografía de Netrani Kehl