

## Strofe sulla mente e la meditazione II

*Viveka-chudamani, Strofa 383*

Percepire la propria perfezione

विशुद्धमन्तःकरणं स्वरूपे  
निवेश्य साक्षिण्यवबोधमात्रे ।  
शनैः शनैर्निश्चलतामुपानयन्  
पूर्णं स्वमेवानुविलोकयेत्ततः ॥

*viśuddhamantaḥkaraṇaṁ svarūpe  
niveśya sāksiṇyavabodhamātre |  
śanaiḥ śanairniścalatāmupānayan  
pūrṇaṁ svamevānuvilokayettataḥ //*

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.



© SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

Il *Viveka Chudamani*, (*Il gioiello supremo del discernimento*), è attribuito ad Adi Shankaracharya, un autorevole saggio che introdusse gli insegnamenti dell'Advaita Vedanta in tutta l'India nell'VIII secolo. Questa scrittura, un testo fondamentale della

filosofia, espone l'insegnamento centrale secondo cui il Sé più profondo di una persona è un tutt'uno con l'Assoluto ed è, quindi, intrinsecamente perfetto. Inoltre, indica come un cercatore possa raggiungere questa esperienza elevata grazie ad una pratica costante di meditazione. Una volta che la mente diventa silenziosa, arriva a riposare nel vero Sé.

Vivekachudamani, strofa 383; trad. Swami Madhavananda, *Vivekachūdāmani of Śri Śāṅkarācārya*, 8<sup>a</sup> ed. (Calcutta: Advaita Ashrama, 1970), pag. 145.