

Il Cuore—il vero stato

Discorso di Ami Bansal

In onore del Punyatithi solare di Bhagavan Nityananda, contempleremo il suo insegnamento emblematico, un insegnamento che contiene l'essenza di tutte le scritture. Bhagavan Nityananda era affettuosamente chiamato anche Bade Baba, "Baba più anziano". Bade Baba ha insegnato:

Il Cuore è il centro di tutti i luoghi sacri. Vai lì ed esplora.
सभी पवित्र तीर्थों का केन्द्र हृदय है। वहाँ जाओ और वहीं रमण करो।

Oggi parleremo in particolare di una frase di questo fondamentale insegnamento di Bade Baba: "Il Cuore è il centro".

"Il Cuore è il centro". Ogni parola di un Siddha, quando la studiate e la mantenete nella consapevolezza, può guidarvi alla conoscenza del vero Sé. Oggi, concentrandoci e riflettendo su quest'unica frase, scopriremo la profondità e il significato dell'insegnamento di Bade Baba.

Bade Baba insegna: "Il Cuore è il centro". In sanscrito e in hindi, la parola per "Cuore" è *hridayam*. Il Cuore, *hridayam*, è un concetto che abbiamo ereditato dai Veda. Per migliaia di anni, i saggi dell'India hanno usato la parola *hridayam* per descrivere la Verità sostanziale, che è al centro di ogni cosa.

Per la *Chandogya Upanishad*, la parola sanscrita *hṛdayam* deriva da due parole: *hṛdi* e *ayam*. Parlando del significato etimologico di questa parola, le *Upanishad* dicono:

स वा एष आत्मा हृदि तस्यैतदेव निरुक्तं हृदयमिति।

sa vā eṣa ātmā hṛdi tasyaitadeva niruktaṁ hṛdayamiti ।

La spiegazione etimologica di *hṛdayam*, il cuore, è questa: *hṛdi* significa "nella regione del cuore" e *ayam* significa "questo", "il Sé". Il cuore viene chiamato *hṛdayam* poiché è la dimora del Sé.¹

Nella regione del cuore fisico dimora il Sé supremo, che è definito anche "Cuore", con la C maiuscola. Quando parlano del Sé, i saggi e i santi usano spesso la parola

hridayam, Cuore, perché è il centro energetico dell'essere individuale e dell'intero universo. Adi Shankaracharya parla di questo nel suo commentario su uno dei *mahavakya*, la grande affermazione dei Veda, *ayam ātmā brahma* — “Questo Sé è Brahman”. Il grande saggio spiega che l'espressione *ayam ātmā* — “questo Sé”, andrebbe ponderata insieme con il gesto di portare la mano alla regione del cuore, la dimora del Sé interiore.

Hridayam, il Cuore, è il Sé supremo, la Coscienza una e onnipervadente che risplende in ogni cosa.

Hridayam, il Cuore, è la risplendente forza vitale, *prana-shakti*, che conferisce vitalità a tutte le forme create in questo vasto universo.

Hridayam, il Cuore, può essere sperimentato come amore infinito e incondizionato.

L'insegnamento di Bade Baba è:

Il Cuore è il centro di tutti i luoghi sacri. Va lì ed esplora.

“Il Cuore è il centro”. Il *centro* — che immagine preziosa! Una delle parole sanscrite e hindi per “centro” è केन्द्र — *kendra*. *Kendra* significa il centro, il punto centrale, il punto focale di qualcosa.

Nelle scritture dell'India, e nel mondo in cui viviamo, c'è una gran quantità di immagini, metafore e simboli basati su questo concetto del centro, il *kendra*.

Considerate la pupilla dell'occhio. È il punto centrale della visione. O considerate il nucleo di un atomo: è piccolissimo e tuttavia è l'asse di un intero nano-universo! Oppure prendete il seme di un frutto, che contiene al suo interno il potenziale per diventare un albero completo. E che dire dell'immagine della ruota con i raggi che si irradiano dal suo mozzo?

Chi conosce la bandiera dell'India, ha visto la ruota collocata proprio al centro della bandiera. È la ruota del dharma. In sanscrito, la parola *dharma* significa: ciò che mantiene, ciò che sostiene ogni cosa. La ruota del dharma rappresenta il movimento nella vita, le nostre azioni e il progresso che facciamo rimanendo costantemente radicati in una maniera di vivere retta e virtuosa. E qual è la maniera retta e virtuosa di vivere? Semplicemente, è una vita che dimostra le virtù divine, gli attributi del Cuore.

Kendra, il centro, contiene l'essenza — सार o *sāra* — del tutto, come il pericarpo del girasole che ne contiene i semi nutrienti. Secondo le scritture indiane, i fiori sono uno dei simboli del *kendra*. All'interno del nostro essere, i centri di energia, i *chakra*, vengono descritti tradizionalmente come dei fiori splendidi, e il centro di ciascuno contiene la sua *shakti*, il suo particolare potere. Spesso i *chakra* sono rappresentati come fiori di loto.

Una magnifica strofa della *Chandogya Upanishad* descrive il centro di un fiore di loto bianco cristallino all'interno del nostro essere. È situato nel *chidakasha*, il cielo interiore della Coscienza.

Ascoltiamo la saggezza della *Chandogya Upanishad*:

अथ यदिदमस्मिन्ब्रह्मपुरे दहरं पुण्डरीकं वेश्म
दहरोऽस्मिन्नन्तराकाशस्तस्मिन्यदन्तस्तदन्वेष्टव्यं
तद्वाव विजिज्ञासितव्यमिति ॥
यावान्वा अयमाकाशस्तावानेषोऽन्तर्हृदय आकाश ।
उभे अस्मिन्वावापृथिवी अन्तरेव समाहिते ॥
उभावग्निश्च वायुश्च सूर्याचन्द्रमसावुभौ विद्युन्नक्षत्राणि ।
यच्चास्येहास्ति यच्च नास्ति सर्वं तदस्मिन्समाहितमिति ॥

atha yadidamasminbrahmapure daharam puṇḍarīkaṁ veśma
daharo'sminnantarākāśastasminnyadantastadanveṣṭavyaṁ
tadvāva vijijñāsitaavyamiti ॥
yāvānvā ayamākāśastāvāneṣo'ntarhṛdaya ākāśa ।
ubhe asmindyāvāpṛthivī antareva samāhite ॥
ubhāvagnīśca vāyuśca sūryācandramasāvubhau vidyunnakṣatrāṇi ।
yaccāsyehāsti yacca nāsti sarvaṁ tadasminsamāhitamiti ॥

Nella città di Brahman, il Sé Assoluto, c'è un fiore di loto bianco splendente, il fiore di loto del Cuore. Al suo interno c'è un minuscolo spazio. All'interno di questo minuscolo spazio al centro del fiore di loto del Cuore c'è il vasto spazio infinito. Terra e cielo, fuoco e vento, sole e luna, fulmini e stelle, ogni cosa nota ed ignota al mondo incarnato, sono tutti contenuti all'interno di questo spazio. Dovete scoprire e cercare di percepire questo fulcro al centro del Cuore.²

Un'immagine di cui sono ricchi molti templi e scritture dell'India è quella del *mandala*. Un *mandala* è un diagramma circolare che spesso somiglia ad un fiore. Questo cerchio simbolico raffigura la Verità essenziale come centro e asse di tutta l'esistenza.

I *mandala* antichi sono come delle mappe, mostrano che la creazione di questo universo nasce da un puntino, il *kendra-bindu*, un punto focale centrale che è l'essenza della vita. Da questo *bindu*, che Baba Muktananda spesso chiamava *nila-bindu*, la Perla blu, nasce il mondo intero, con la sua miriade di forme e suoni.

Questo *kendra-bindu*, il centro, contiene la *prana-shakti* primordiale, la forza vitale cosmica. La *Chandogya Upanishad* ci dice:

यथा वा अरा नाभौ समर्पिता एवमस्मिन्प्राणे सर्वं समर्पितम्।

yathā vā arā nābhau samarpitā evamasminprāṇe sarvaṃ samarpitam ।

Tutto questo, l'intero universo, è fissato alla *prana-shakti*, la forza vitale cosmica, come i raggi sono fissati al mozzo.³

La *prana-shakti* tiene insieme l'intero cosmo, poiché irradia vitalità a tutto il creato. Nella meditazione Siddha Yoga, sperimentiamo la *prana-shakti* concentrandoci sul respiro, all'inizio della meditazione. Il respiro, la nostra *prana-shakti*, è la via maestra per il Cuore all'interno.

Nel suo insegnamento, Bade Baba ci istruisce ad “andare lì ed esplorare”, per entrare nel centro e farne l'esperienza. Vorrei condividere con voi una delle pratiche yogiche prescritte dalle scritture dell'India per accedere al centro sacro, per sperimentare il Cuore.

Le scritture dicono che potete concentrarvi sullo “spazio tra”; ad esempio lo spazio tra l'inspirazione e l'espirazione, l'intervallo tra due pensieri, le pause in un brano musicale o l'istante tra due stati di consapevolezza (come quando lasciate lo stato di veglia e state per entrare nello stato di sogno).

Questo è quanto ci dice la scrittura shivaita *Vijnana Bhairava* sullo “spazio tra”:

उभयोर्भावयोर्ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्।

युगपच्च द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते॥

ubhayorbhāvayorjñāne dhyātvā madhyaṃ samāśrayet |
yugapacca dvayaṃ tyaktvā madhye tattvaṃ prakāśate ||

Mentre si sperimentano due successive azioni, o percezioni, si dovrebbe lasciarle andare entrambe e concentrarsi sullo spazio o intervallo tra esse. Quando ci si concentra sullo spazio nel centro, nel *madhya*, lì risplende il Principio essenziale, il Sé.⁴

Molte scritture descrivono il centro del Cuore come *madhya*. *Madhya* significa “il centro” e indica lo spazio interiore al centro del nostro essere. Come dice la strofa, il *madhya* si scopre e si sperimenta concentrandosi sui punti centrali delle diverse cose. Concentrarsi sullo spazio tra l’inspirazione e l’espirazione è uno dei modi classici per entrare nel *madhya*, il centro, del nostro essere. Quando vi concentrate sul respiro che entra ed esce, scoprite che in questo flusso circolare di energia vitale c’è una pausa: lo spazio tra le due fasi del respiro. Questa pausa è il punto centrale. Esercitandovi ripetutamente ad entrare in questa pausa, la mente diventa più calma, più equilibrata e meno influenzata dall’alternarsi delle coppie di opposti, come gioia e dolore o guadagno e perdita.

Fatemi raccontare una storia. Quando andai all’Ashram Shree Muktananda nel 2004, partecipai a una conferenza di insegnanti di meditazione Siddha Yoga e responsabili dei Centri di tutto il mondo. Durante la conferenza, Gurumayi diede vari discorsi, impartendo la sua saggezza ai partecipanti.

Un giorno, dopo il discorso, Gurumayi invitò i partecipanti a ricevere il *darshan* di Bade Baba nel Tempio. Gurumayi ci guidò nel pregare Bade Baba e invocare le sue benedizioni così da poter comprendere, a un livello più profondo, il Guru e l’essenza del sentiero Siddha Yoga.

Tenendo nel mio cuore l’intenzione di Gurumayi come una preghiera, e desiderando veramente conoscere ciò che lei voleva che io conoscessi, entrai nel Tempio. Offrii il mio *pranam* a Bade Baba, inchinandomi con reverenza dinanzi alla sua forma radiosa. Quando alzai la testa per guardare Bade Baba, mi ritrovai perfettamente immobile e calma. Il mio respiro sembrò emergere da uno spazio di pace e reimmergersi in quello stesso spazio. Il mio essere si sentiva puro come un placido lago, riflettendo semplicemente il momento presente. Non c’era passato né futuro, solo il presente. In

assenza del tempo, non c'era nulla da temere o desiderare. Non c'era alcun senso di identità limitata o nozione di nomi che distinguessero una cosa dall'altra, una persona dall'altra. Le altre persone e le altre cose nel Tempio di Bhagavan Nityananda sembravano un'estensione della mia stessa energia.

Mentre ero seduta a guardare Bade Baba, nella mia consapevolezza iniziarono a pulsare queste parole: "Io sono il Sé, nel tempio del Sé. Io sono il Sé, nel tempio del Sé". Anche se la nostra forma esteriore sembrava diversa, sapevo che Bade Baba ed io eravamo essenzialmente una cosa sola. Ogni cosa e ogni persona facevano parte di quell'unica energia universale. Nella consapevolezza del grande "Io-Coscienza", il Sé era tutto ciò che esisteva.

Rimasi in quell'esperienza per qualche minuto. Poi lentamente la consapevolezza di identità, nomi e tempo cominciò a tornare. Piena di gratitudine, sorridevo, custodendo ciò che avevo appena sperimentato per grazia e intenzione del mio Guru. Prima di lasciare il Tempio, ancora una volta offrii *pranam* a Bade Baba.

"Cos'è stata questa esperienza?", mi chiedevo. Mentre uscivo dal Tempio, guardando ancora Bade Baba, sollevai il capo e vidi le parole scritte sull'architrave della porta del Tempio. Le parole sono:

Il Cuore è il centro di tutti i luoghi sacri. Vai lì ed esplora.

"Ahh...", pensai. "È il Cuore! Ho avuto la consapevolezza del Cuore! Che benedizione!"

La grazia del Guru è costante. L'amore del Guru è sconfinato. Le benedizioni del Guru sono sempre presenti.

Nel sentiero Siddha Yoga:

Scoprite il centro divino quando meditate, concentrandovi sul respiro.

Lo comprendete quando studiate gli insegnamenti Siddha Yoga.

Celebrate lo spazio del Cuore quando cantate il nome di Dio e partecipate a un *satsang*.

Onorate il sacro centro quando offrite *seva* e *dakshina*.

Vi stabilizzate nel centro quando il Cuore diventa il punto focale della vostra vita.

Ricordate:

Il Cuore è vicinissimo a voi,

più vicino di quanto possiate immaginare.

È vicino come lo è la gioia nella vostra risata,

come la luce nella vostra visione,

come il significato nelle vostre parole

e la forza vitale nel vostro respiro.

Vedetelo, abbracciatelo, amatelo—il centro del Cuore.



© 2021 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.

1 *Chandogya Upanishad*, 8.3.3; traduzione © SYDA Foundation 2020.

2 *Chandogya Upanishad*, 8.1.1 e 8.1.3; traduzione © SYDA Foundation 2020.

3 *Chandogya Upanishad*, 7.15.1; traduzione © SYDA Foundation 2020.

4 *Vijnana Bhairava*, 61; traduzione © SYDA Foundation 2020.