

O Coração — o estado verdadeiro

Palestra de Ami Bansal

Em honra ao Punyatithi Solar de Bhagavan Nityananda, contemplaremos seu ensinamento icônico, um ensinamento que contém a essência de todas as escrituras. Bhagavan Nityananda também era carinhosamente conhecido como Bade Baba, ou “Baba mais velho”. Bade Baba ensinou:

O Coração é o centro de todos os lugares sagrados. Vá e passeie por lá.

सभी पवित्र तीर्थों का केन्द्र हृदय है। वहाँ जाओ और वहीं रमण करो।

Hoje vou falar sobre uma frase em particular deste ensinamento essencial de Bade Baba: “O coração é o centro.”

“O Coração é o centro.” Cada palavra de um Siddha, quando estudada e mantida em sua consciência, pode levar você ao conhecimento do Ser verdadeiro. Hoje, ao focar nesta frase e refletir sobre ela, vamos desvelar a profundidade e o significado do ensinamento de Bade Baba.

Bade Baba ensina: “O Coração é o Centro.” Nos idiomas sânscrito e hindi a palavra para “Coração” é *hridayam*. O Coração, *hridayam*, é um conceito que herdamos dos **Vedas**. Por milhares de anos, os sábios da Índia têm utilizado a palavra *hridayam* para descrever a Verdade essencial, aquela que está no cerne, no centro de tudo.

De acordo com o *Chandogya Upanishad*, a palavra do sânscrito *hridayam* é derivada de duas palavras: *hrdi* e *ayam*. Falando sobre o significado etimológico desta palavra sânscrita, o *Upanishad* diz:

स वा एष आत्मा हृदि तस्यैतदेव निरुक्तं हृद्यमिति ।

sa vā eṣa ātmā hr̥di tasyaitadeva niruktaṁ hr̥dyamiti ।

A explicação etimológica para *hrdayam*, o coração, é esta: *hr̥di* significa “na região do coração” e *ayam* significa “este”, “o Ser”. O coração é chamado *hrdayam* visto que é o lugar da morada do Ser.¹

Na região do coração físico habita o Ser supremo, que também é conhecido como o Coração — escrito com C maiúsculo. Quando se referem ao Ser, os sábios e santos frequentemente utilizam a palavra *hridayam*, ou Coração, porque é o centro energético do nosso ser individual e deste universo inteiro. Adi Shankaracharya ensina a respeito disso em seu comentário sobre um dos *mahavakyas*, a grande proclamação dos Vedas, *ayam ātmā brahma* — “Este Ser é Brahman.” O grande sábio explica que a frase *ayam ātmā* — “este Ser” — deve ser considerada enquanto se faz um gesto com a mão apontada para a região do nosso coração, que é o lugar da morada do Ser interior.

Hridayam, o Coração, é o Ser supremo, a Consciência una e onipresente que brilha em tudo.

Hridayam, o Coração, é a força vital resplandecente, *prana-shakti*, que confere vitalidade a todas as formas criadas neste vasto universo.

Hridayam, o Coração, pode ser experienciado como amor infinito, incondicional.

O ensinamento de Bade Baba é:

O Coração é o centro de todos os lugares sagrados. Vá e passeie por lá.

“O Coração é o centro.” O centro — que imagem preciosa! Uma das palavras em sânscrito e hindi para “centro” é केन्द्र — *kendra*. *Kendra* significa o centro, o ponto médio, o ponto focal de algo.

Nas escrituras da Índia, assim como no mundo em que vivemos, existe uma profusão de imagens, metáforas e símbolos baseados neste conceito de centro, *kendra*.

Considere a pupila do olho. É o ponto central da nossa visão. Ou considere o núcleo de um átomo, tão pequeno e, no entanto, é o eixo de todo um nanouniverso! Ou então a semente de uma fruta, que contém dentro de si o potencial de tornar-se uma árvore inteira. E o que dizer da imagem de uma roda com os raios se originando do seu centro?

Aqueles familiarizados com a bandeira da Índia devem ter visto a roda que está posicionada bem no meio da bandeira. Essa é a roda do dharma. No idioma sânscrito, a palavra *dharma* refere-se àquilo que contém, aquilo que sustenta tudo. A roda do dharma simboliza o movimento em nossa vida, nossas ações e o progresso que fazemos quando estamos constantemente enraizados numa maneira de viver correta e virtuosa. E o que é uma maneira de viver correta e virtuosa? Resumindo, é uma vida que exemplifica as virtudes divinas — os atributos do Coração.

Kendra, o centro, contém a essência — सार ou *sāra* — do todo, como o pericarpo do girassol, que contém suas sementes nutritivas. De acordo com as escrituras indianas, as flores são um dos símbolos-chave de *kendra*. Em nosso interior, os centros de energia, os *chakras*, são tradicionalmente retratados como flores esplêndidas, com o centro de cada flor contendo sua *shakti*, seu poder particular. Esses *chakras* são frequentemente ilustrados como lótus.

Um verso magnífico do *Chadogya Upanishad* descreve o centro de um lótus branco cristalino dentro de nosso ser. Está situado no *chidakasha*, o firmamento interior da Consciência.

Vamos ouvir a sabedoria do *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'sminnantarākāśastasminyadantastadanveṣṭavyaṁ
tadvāva vijijñāsitaavyamiti ॥
yāvānvā ayamākāśastāvāneṣo'ntarhṛdaya ākāśa ।
ubhe asmindyāvāpṛthivī antareva samāhite ॥
ubhāvagnīśca vāyuśca sūryācandramasāvubhau vidyunnakṣatrāṇi ।
yaccāsyehāsti yacca nāsti sarvaṁ tadasminsamāhitamiti ॥*

Na cidade de Brahman, o Ser Absoluto, existe um lótus branco brilhante, o lótus do Coração. Dentro dele existe um espaço minúsculo. Dentro desse espaço mínimo no centro do lótus do Coração está o espaço infinito. Terra e céu, fogo e vento, sol e lua, relâmpago e estrelas, tudo que é conhecido e desconhecido no mundo corporificado está contido dentro desse espaço. Você precisa descobrir e buscar perceber esse centro no âmago do Coração.²

Uma das imagens abundantes em muitos templos indianos e nas escrituras da Índia é a da *mandala*. Uma *mandala* é um diagrama circular que muitas vezes se assemelha a uma flor. Esse círculo simbólico retrata a Verdade essencial como centro e eixo de toda a existência.

As *mandalas* ancestrais são como mapas que mostram como a criação deste universo surge de um ponto minúsculo, o *kendra-bindu*, um ponto focal central que é a essência da vida. A partir deste *bindu*, a que Baba Muktananda muitas vezes se referia como *nila-bindu*, a Pérola Azul, o

mundo inteiro passa a existir, juntamente com sua infinidade de formas e sons.

Esse *kendra-bindu*, o centro, contém a *prana-shakti* primordial, que é a força vital cósmica. O *Chandogya Upanishad* nos diz:

यथा वा अरा नाभौ समर्पिता एवमस्मिन्प्राणे सर्वं समर्पितम्।

yathā vā arā nābhau samarpitā evamasminprāṇe sarvaṃ samarpitam ।

Tudo isso, o universo inteiro, está preso à *prana-shakti*, a força vital cósmica, como os raios estão fixados ao eixo.³

Essa *prana-shakti* mantém o cosmo inteiro unido enquanto irradia vitalidade para toda a criação. Na meditação Siddha Yoga, experienciamos a *prana-shakti* ao focar na respiração no início da meditação. A respiração, nossa própria *prana-shakti*, é a via principal para o Coração no interior.

Em seu ensinamento, Bade Baba nos instrui a “ Ir e passear por lá” — a entrar no centro e experienciá-lo. Vou compartilhar com você uma das práticas yogues prescritas pelas escrituras da Índia para acessar o centro sagrado, para experienciar o Coração.

As escrituras dizem que você pode focar no “espaço do intervalo” — por exemplo, o espaço do intervalo entre a inspiração e a expiração, o hiato entre dois pensamentos, as pausas em uma peça musical, ou o momento entre dois estados de consciência (como quando você está deixando o estado de vigília e quase entrando no estado de sonho).

Isto é o que a escritura shaivita *Vijnana Bhairava* nos conta sobre esse “espaço do intervalo”:

उभयोर्भावयोर्ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्।
युगपच्च द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते॥

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

Ao experienciar duas ações ou percepções sucessivas, a pessoa deve deixar ambas de lado e se concentrar no espaço vazio, ou no intervalo entre elas. Conforme focaliza no espaço do centro, o *madhya*, o Princípio essencial, o Ser, irá brilhar no centro.⁴

Muitas escrituras descrevem o centro do Coração como o *madhya*. *Madhya* significa “o meio” e denota o espaço interno no centro do nosso ser. Como esse verso indica, o *madhya* deve ser descoberto e experienciado concentrando-se no ponto intermediário de diferentes coisas.

Focar no espaço entre a inspiração e a expiração é uma das formas clássicas de entrar no *Madhya*, o centro, dentro de nosso ser. Ao focar na respiração entrando e saindo, você descobre que nesse fluxo circular de energia vital há uma pausa: o espaço entre duas respirações. Essa pausa é o ponto intermediário. Ao praticar entrar nessa pausa repetidas vezes, sua mente fica mais calma, mais centrada e menos afetada pela oscilação dos pares de opostos, como alegria e tristeza, ganhos e perdas.

Deixe-me compartilhar uma história com você. Quando visitei o Shree Muktananda Ashram em 2004, participei de uma conferência de professores de meditação Siddha Yoga e líderes de Centros de todo o mundo. Durante a conferência, Gurumayi deu várias palestras, transmitindo sua sabedoria aos participantes.

Um dia, após sua palestra, Gurumayi convidou os participantes a receberem o *darshan* de Bade Baba no Templo. Gurumayi nos orientou a orar para Bade Baba e invocar suas bênçãos para que pudéssemos compreender, num nível mais profundo, o Guru e a essência do caminho de Siddha Yoga.

Mantendo a intenção de Gurumayi como uma prece em meu coração, e desejando sinceramente conhecer o que ela queria que eu conhecesse, adentrei o Templo. Ofereci *pranam* a Bade Baba, inclinando-me em reverência diante de sua forma radiante.

Quando levantei a cabeça para olhar para Bade Baba, percebi que estava extremamente quieta e calma. Minha respiração parecia surgir de um espaço de paz, e se fundir de volta neste mesmo espaço. Senti meu ser tão puro como um lago tranquilo, simplesmente refletindo o momento presente. Não havia passado ou futuro, apenas o presente. Na ausência do tempo, não havia nada a temer ou desejar. Não havia nenhum senso de identidade limitada ou a noção de nomes que distinguissem uma coisa de outra, uma pessoa de outra. As outras pessoas e coisas no Templo de Bhagavan Nityananda pareciam uma extensão de minha própria energia.

Ao me sentar olhando para Bade Baba, estas palavras começaram a pulsar em minha consciência: “Eu sou o Ser, no templo do Ser. Eu sou o Ser, no templo do Ser.” Apesar de nossas formas externas parecerem diferentes, eu sabia que Bade Baba e eu éramos essencialmente um só. Tudo e todos eram partes dessa energia universal única. Sob esta perspectiva do grandioso “Eu-Consciência”, o Ser era tudo o que existia.

Permaneci nesta experiência por alguns minutos. Depois, lentamente, a cognição de identidades, nomes e tempo começou a voltar. Plena de gratidão, sorri, valorizando o que acabara de experienciar por meio da graça de meu Guru e de sua intenção. Ofereci *pranam* a Bade Baba mais uma vez antes de deixar o Templo.

“O que foi esta experiência?”, eu me perguntei. Conforme caminhava para fora do Templo, ainda voltada para Bade Baba, levantei a cabeça e vi as palavras escritas na parte superior da porta de entrada do Templo. As palavras eram:

O Coração é o centro de todos os lugares sagrados. Vá e passeie por lá.

“Ah...”, pensei. “É o Coração! Eu tive a percepção do Coração! Que bênção!”

A graça do Guru é constante. O amor do Guru é ilimitado. As bênções do Guru estão sempre presentes.

No caminho de Siddha Yoga:

Você descobre o centro divino quando medita, focando na respiração.

Você compreende isso quando estuda os ensinamentos de Siddha Yoga.

Você celebra esse espaço do Coração quando canta o nome de Deus e participa de um *satsang*.

Você honra o centro sagrado quando oferece *seva* e *dakshina*.

Você se estabelece no centro quando o Coração se torna o ponto focal de sua vida.

Lembre-se:

O Coração está extremamente perto de você,
mais perto do que pode imaginar.

Está tão perto quanto a alegria em seu riso,
quanto a luz em sua visão,

quanto o significado em suas palavras
e a força vital em sua respiração.

Observe-o, abrace-o, ame-o — o centro do Coração.



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

2 *Chandogya Upanishad*, 8.1.1 and 8.1.3; English rendering © SYDA Foundation 2020.

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

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