

# El Corazón, el estado verdadero

*Charla de Ami Bansal*

En honor del Punyatithi Solar de Bhagavan Nityananda, vamos a contemplar su enseñanza primordial, una enseñanza que contiene la esencia de todas las escrituras. Bhagavan Nityananda también era llamado cariñosamente Bade Baba o “el Baba mayor”. Bade Baba enseñó:

El Corazón es el centro de todos los lugares sagrados. Ve allí y recórrelo.

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

Hoy hablaré acerca de una frase en particular de la enseñanza esencial de Bade Baba: “El Corazón es el centro”.

“El Corazón es el centro”. Cuando se estudian y se mantienen en la conciencia cada una de las palabras de un siddha, pueden guiarte en el conocimiento del Ser verdadero. Hoy, al enfocarnos y reflexionar en esta única frase, vamos a revelar la profundidad y el significado de la enseñanza de Bade Baba.

Bade Baba enseña: “El Corazón es el centro”. En los idiomas sánscrito e hindi, la palabra para “Corazón” es *hridayam*. El Corazón, *hridayam*, es un concepto que heredamos de los Vedas. Durante miles de años, los sabios de India han utilizado la palabra *hridayam* para describir la Verdad esencial, que está en el núcleo, el centro, de todo.

Según la *Chandogya Upánishad*, la palabra sánscrita *hṛdayam* se deriva de dos palabras: *hṛdi* y *ayam*. Haciendo referencia al significado etimológico de esta palabra sánscrita, la *Upánishad* dice:

स वा एष आत्मा हृदि तस्यैतदेव निरुक्तं हृद्ययमिति ।

*sa vā eṣa ātmā hṛdi tasyaitadeva niruktaṁ hṛdyayamiti ।*

La explicación etimológica de *hṛdayam*, el corazón, es la siguiente: *hṛdi* significa “en la región del corazón” y *ayam* expresa “este”, “el Ser.” Al corazón se le denomina *hṛdayam* por ser el lugar donde habita el Ser.<sup>1</sup>

En la región del corazón físico habita el Ser supremo, al que también se le conoce como el Corazón, escrito en español con “C” mayúscula. Cuando se refieren al Ser, los sabios y santos a menudo usan la palabra *hridayam* o “Corazón”, pues es el centro energético de nuestro ser individual y del universo entero. Adi Shankaracharya enseña acerca de esto en su comentario sobre uno de los *mahavakyas*, la gran proclamación de los Vedas: *ayam ātmā brahma*, “El Ser es Brahman”. El gran sabio explica que se debe pensar en la frase *ayam ātmā*, “este Ser”, llevando la mano a la región del nuestro corazón, lugar donde habita el Ser interior.

*Hridayam*, el Corazón, es el Ser supremo, la Conciencia única y omnipresente que brilla en todo.

*Hridayam*, el Corazón, es la fuerza de vida resplandeciente, *prana-shakti*, que imparte vitalidad a todas las formas creadas en este vasto universo.

*Hridayam*, el Corazón, se le puede experimentar como amor incondicional, infinito.

La enseñanza de Bade Baba es:

El Corazón es el centro de todos los lugares sagrados. Ve allí y recórrelo.

“El Corazón es el centro”. El *centro*, ¡qué imagen tan preciosa! Una de las palabras en sánscrito e hindi para “centro” es केन्द्र, *kendra*. *Kendra* significa el centro, el punto medio, el punto focal de algo.

En las escrituras de la India, así como en el mundo en el que vivimos, existen abundantes imágenes, metáforas y símbolos basadas en el concepto del centro, el *kendra*.

Piensa en la pupila del ojo. Es el punto central de nuestra visión. O pensemos en el núcleo de un átomo, ¡tan pequeño y aun así es el eje de un nano universo entero! O toma la

semilla de una fruta, la cual contiene en su interior el potencial para convertirse en un árbol completo. Y ¿qué hay de la imagen de una rueda con rayos emanando de su centro?

Para aquellos familiarizados con la bandera de India, habrán ustedes visto la rueda localizada justo en medio de la bandera. Es la rueda del dharma. En el idioma sánscrito, la palabra *dharma* se refiere a lo que mantiene, a lo que sostiene todo. La rueda del dharma simboliza el movimiento en nuestra vida, nuestras acciones, y nuestro progreso al estar constantemente cimentados en la rectitud y en una forma de vida virtuosa. Y, ¿Qué es una forma de vida recta y virtuosa? En palabras sencillas, es una vida que ejemplifica las virtudes divinas, los atributos del Corazón.

*Kendra*, el centro, mantiene la esencia —सार o *sāra*— del todo, como el pericarpio de los girasoles que mantiene sus semillas nutritivas. De acuerdo con las escrituras de la India, las flores son un símbolo clave de *kendra*. Dentro de nuestro ser, los centros de energía, los *chakras*, son representados tradicionalmente como espléndidas flores, y cada flor sostiene en su centro su *shakti*, su poder propio. Estos chakras a menudo son ilustrados como lotos.

Un magnificante verso de la *Chandogya Upánishad* describe el centro de un loto blanco transparentemente cristalino que hay en nuestro ser. Está situado en el *chidakasha*, el cielo interior de la Conciencia.

Escuchemos la sabiduría de la *Chandogya Upánishad*:

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

*atha yadidamasminbrahmapure daharam puṇḍarikam veśma  
daharo'sminnantarākāśastasminyadantastadanveṣṭavyam  
tadvāva vijijñāsitavyamiti ॥  
yāvānvā ayamākāśastāvāneṣo'ntarhṛdaya ākāśa ।  
ubhe asmindyāvāpṛthivī antareva samāhite ॥  
ubhāvagnīśca vāyuśca sūryācandramasāvubhau vidyunnakṣatrāṇi ।  
yaccāsyehāsti yacca nāsti sarvaṃ tadasminsamāhitamiti ॥*

En la ciudad de Brahman, el Ser Absoluto, existe un loto blanco y radiante, el loto del Corazón. En su interior hay un pequeño espacio. Dentro de este espacio diminuto en el centro del loto del Corazón, está el vasto espacio infinito. La Tierra y el cielo, el fuego y el viento, el sol y la luna, los relámpagos y las estrellas, todo lo conocido y lo desconocido para el mundo creado, todo está contenido en este espacio. Debes descubrir y buscar a fin de percibir este núcleo en el centro del Corazón.<sup>2</sup>

Una de las imágenes que abundan en los templos y escrituras de la India es el *mandala*. Un *mandala* es un diagrama circular que con frecuencia se asemeja a una flor. Este círculo simbólico, representa la Verdad esencial como el centro y eje de toda la existencia.

Los antiguos *mandalas* son como mapas que muestran cómo surge la creación del universo a partir de un pequeño punto, *kendra-bindu*, el punto central que es la esencia de la vida. Es a partir de este *bindu*, al que Baba Muktananda a menudo llamaba *nila-bindu*, la Perla Azul, que el mundo entero existe junto con sus múltiples formas y sonidos.

Este *kendra-bindu*, el centro, contiene la *prana-shakti* primordial, la cual es la fuerza cósmica de la vida. La *Chandogya Upánishad* nos dice:

**यथा वा अरा नाभौ समर्पिता एवमस्मिन्प्राणे सर्वं समर्पितम्।**

*yathā vā arā nābhau samarpitā evamasminprāṇe sarvaṃ samarpitam ।*

Todo esto, el universo entero, está unido a la *prana-shakti*, la fuerza cósmica de vida, tal como los rayos están afianzados al eje. <sup>3</sup>

Esta *prana-shakti* mantiene unido al cosmos entero al irradiar vitalidad a toda la creación. En la meditación Siddha Yoga, experimentamos la *prana-shakti* cuando nos enfocamos en la respiración al inicio de nuestra meditación. La respiración, nuestra propia *prana-shakti*, es una autopista hacia Corazón en el interior.

En su enseñanza, Bade Baba nos instruye “Ve allí y recorrerlo”, a entrar al centro y experimentarlo. Permíteme compartir contigo una de las prácticas yóguicas prescritas por las escrituras de India para poder acceder al centro sagrado, para experimentar el Corazón.

Las escrituras dicen que puedes enfocarte en el “espacio intermedio”, por ejemplo, en el espacio entre tu inhalación y exhalación, el intervalo entre dos pensamientos, las pausas en una pieza musical, o en el momento entre dos estados de conciencia (como cuando estás dejando el estado de vigilia y estás a punto de entrar en un estado de sueño).

Esto es lo que la escritura shivaíta *Vijnana Bhairava* nos dice respecto del “espacio intermedio”:

उभयोर्भावयोर्ज्ञाने ध्यात्वा मध्यं समाश्रयेत्।

युपच द्वयं त्यक्त्वा मध्ये तत्त्वं प्रकाशते ॥

*ubhayorbhāvayorjñāne dhyātvā madhyaṃ samāśrayet |*

*yupacca dvayaṃ tyaktvā madhye tattvaṃ prakāśate ||*

Mientras se experimentan dos acciones o percepciones sucesivas, uno debe dejar ir ambas y concentrarse en la brecha o intervalo entre una y otra. Al enfocarse en el espacio del centro, el *madhya*, el Principio esencial, el Ser, brillará en ese centro.<sup>4</sup>

Muchas escrituras describen el centro del Corazón como el *madhya*. *Madhya* significa “en medio” y representa el espacio interior en medio de nuestro ser. Como lo indica este verso, el *madhya* se descubre y experimenta al enfocarse en el punto medio entre diferentes cosas.

Enfocarnos en el espacio entre nuestra inhalación y exhalación es una de las maneras clásicas de entrar en el *madhya*, el centro, en nuestro interior. Al centrarte en la respiración cuando entra y sale, descubres que en este flujo de energía circular, hay una pausa: el espacio entre los dos alientos. Esta pausa es el punto medio. Mientras practicas entrar en esta pausa una y otra vez, tu mente se calma, más tranquila y menos afectada por las fluctuaciones de los pares de opuestos como la alegría y la tristeza o ganar y perder.

Permíteme compartir una historia. Cuando visité Shree Muktananda Ashram en 2004, participé en una conferencia de Siddha Yoga para profesores de meditación y directores de Centro todo el mundo. Durante la conferencia, Gurumayi dio varias charlas, impartiendo su sabiduría a los participantes.

Un día después de su plática, Gurumayi invitó a los participantes a recibir el *darshan* de Bade Baba en el Templo. Gurumayi nos guio para orar a Bade Baba e invocar sus bendiciones para que pudiéramos comprender, en un nivel más profundo, al Guru y la esencia del sendero de Siddha Yoga.

Manteniendo la intención de Gurumayi como una plegaria en mi corazón, y en verdad anhelando saber qué era lo que Ella quería que yo supiera, entré en el Templo. Ofrecí mi *pranam* a Bade Baba, y con reverencia me incliné ante su forma radiante.

Cuando levanté la cabeza para ver a Bade Baba, me encontré en un gran estado de quietud y calma. Mi respiración parecía surgir desde un espacio de paz, y disolverse en ese mismo espacio. Mi ser se sintió tan prístino como un lago tranquilo, simplemente reflejando el momento presente. No había pasado ni futuro, solo el presente. En la ausencia de tiempo, no había nada que me atemorizara o pudiera yo desear. No había sensación alguna de identidad limitada ni noción de nombres que distinguieran una cosa de otra, una persona de otra. Las demás personas y objetos en el Templo de

Bhagavan Nityananda parecían una extensión de mi propia energía.

Al sentarme y ver a Bade Baba, las palabras siguientes empezaron a pulsar en mi conciencia: “Yo soy el Ser, en el templo del Ser. Yo soy el Ser, en el templo del Ser.” Aun

cuando nuestras figuras externas parecían diferentes, sabía que Bade Baba y yo éramos esencialmente uno. Todo y todos formaban parte de esta única energía universal. Sabedor de la gran “Yo – Consciencia”, el Ser era lo único que existía.

Mantuve esta experiencia por unos minutos. Lentamente, la percepción de las identidades, nombres y tiempo empezaron a regresar. Llena de gratitud, sonreí atesorando lo que acababa de experimentar por medio de la gracia del Guru y de su intención. Una vez más, ofrecí *pranam* a Bade Baba antes de salir del Templo.

¿Qué fue esa experiencia? Me preguntaba. Mientras salía del Templo y todavía observando de frente a Bade Baba, levanté la cabeza y vi unas palabras en el dintel de la puerta de entrada al Templo. Estas palabras eran:

El Corazón es el centro de todos los lugares sagrados. Ve allí y recórrelo.

“Ahh...” Pensé. “¡Es el Corazón! ¡Me hice consciente del Corazón! ¡Qué bendición!”

La gracia del Guru es constante. El amor del Guru no tiene límites. Las bendiciones del Guru siempre están presentes.

En el sendero de Siddha Yoga:

Descubres tu centro divino cuando meditas enfocándote en la respiración.

Lo comprendes cuando estudias las enseñanzas de Siddha Yoga.

Celebras este espacio del Corazón cuando cantas el nombre de Dios y participas en *sátsang*.

Honras el centro sagrado cuando ofreces *seva* y *dákshina*.

Logras establecerte en el centro cuando el Corazón se convierte en el punto primordial de tu vida.

Recuerda:

El Corazón está extremadamente cerca de ti,  
más cerca de lo que imaginas.  
Está tan cerca como la alegría de tu risa,  
como la luz de tu visión,  
como el significado de tus palabras  
y de la fuerza de vida de tu respiración.  
Míralo, abrázalo, ámalo, el centro es el Corazón.



© 2021 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

---

<sup>1</sup> *Chandogya Upanishad*, 8.3.3; Traducción al inglés por SYDA Foundation © SYDA Foundation, 2020

<sup>2</sup> *Chandogya Upanishad*, 8.1.1 and 8.1.3; Traducción al inglés por SYDA Foundation © SYDA Foundation, 2020

<sup>3</sup> *Chandogya Upanishad*, 7.15.1; Traducción al inglés por SYDA Foundation © SYDA Foundation, 2020

<sup>4</sup> *Vijñanabhairava*, 61; Traducción al inglés por SYDA Foundation © SYDA Foundation, 2020