

Hridaya: La Città di Brahman

Un viaggio nello Spazio del Cuore attraverso la Chandogya Upanishad e gli insegnamenti di Ramana Maharshi.



Una guida alla scoperta del Dahara Vidya – La Scienza dell'Assoluto interiore.

Il Paradosso Dimensionale

La nostra percezione ordinaria ci inganna: cerchiamo l'infinito esplorando l'universo esterno, ignorando che la vastità che osserviamo fuori è contenuta interamente nel soggetto che osserva.

*Il regno di Dio
è dentro di te.*



La ricerca spirituale non è un viaggio nello spazio fisico, ma un'inversione dello sguardo: dall'oggetto al soggetto, dal mondo al Cuore.

Brahmapura – La Città Fortificata

La *Chandogya Upanishad* (8.1.1) descrive il corpo umano come Brahmapura, la “Città di Brahman”. Non è semplice carne, ma un tempio costruito per ospitare il Re.

- All'interno di questa città si trova un piccolo palazzo a forma di loto.
- Questo loto è la dimora segreta, il santuario in cui risiede la coscienza.

“Ora, in questa città di Brahman, c'è una piccola dimora a forma di loto...”



Cosa c'è dentro questo piccolo loto che valga la pena cercare?

Non il cuore fisico di muscoli e sangue, ma il **Dahara Akasha: lo spazio etereo** interiore.

Se la città (il corpo) decade e muore, cosa resta di questo spazio?

La risposta delle *Upanishad* è radicale: questo **spazio** è la **Realtà imperitura**, libera dalla vecchiaia e dalla morte.

Dahara Akasha – Lo Spazio Sottile

È il 'cielo interiore della consapevolezza' (Chidakasha).

Il Macrocosmo nel Microcosmo

“Tanto vasto è lo spazio esterno, tanto vasto è lo spazio dentro il cuore.”

— Chandogya
Upanishad 8.1.3



In questo spazio interiore sono contenuti:

- Il cielo e la terra
- Il fuoco e l'aria
- Il sole, la luna, i fulmini e le stelle

Non c'è separazione reale. L'intero universo oggettivo è una proiezione che risiede nella coscienza del Cuore.

I Veri Desideri e il Tesoro Nascosto

I nostri veri desideri (Satya Kama) non sono nemici, ma sono “coperti di falsità” (Anrita).

Viviamo come mendicanti seduti su un tesoro inestimabile senza saperlo.



Come persone che camminano ogni giorno su un terreno nascondendo un tesoro d'oro senza mai scoprirlo, così noi entriamo nel Brahmaloaka (il regno dell'Assoluto) ogni notte durante il sonno profondo, ma ci svegliamo ignoranti a causa del velo dell'inconsapevolezza.

Hridaya Granthi – I Nodi del Cuore

Cosa ci impedisce di vedere il tesoro? Il flusso della coscienza è bloccato da tre nodi fondamentali (Granthi) che legano il Sé infinito al corpo finito.



1. Avidya (Ignoranza): L'incapacità di percepire la nostra vera natura.

2. Kama (Desiderio): La proiezione della felicità sugli oggetti esterni.

3. Karma (Azione): L'agire spinto dall'ego che genera conseguenze e legami.

Sciogliere il nodo significa tagliare l'identificazione tra la coscienza senziente e il corpo insenziente.

Oltre il Tempo e la Morte

“Il corpo invecchia, ma il Loto del Cuore non invecchia.
Quando il corpo muore, Esso non muore.”



- **Apahatapapma:**
Libero dal peccato
- **Vijara:** Senza vecchiaia
- **Vimrityu:** Senza morte

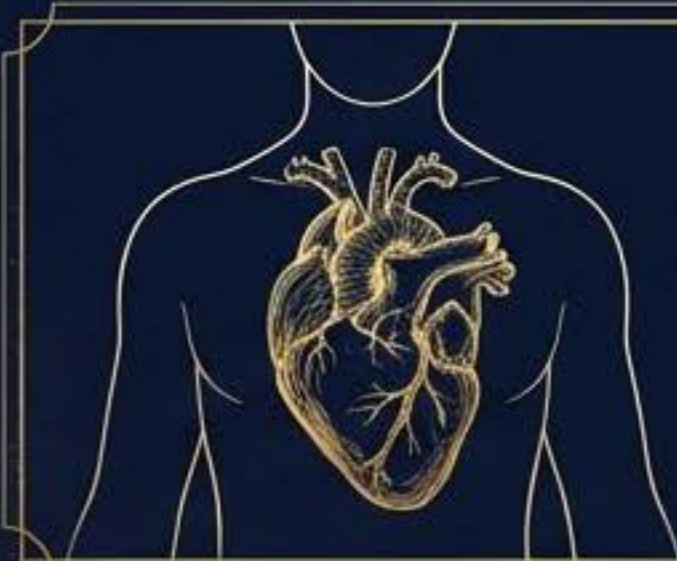


Il Sé è il **Setu** (il Ponte) che tiene separati i mondi per impedire
il caos, rimanendo intoccato dal tempo e dalla sofferenza.



La Geografia dello Spirito

Dove si trova esattamente questo “Cuore”? Sri Ramana Maharshi risolve l'eterno conflitto tra fisiologia e spiritualità.

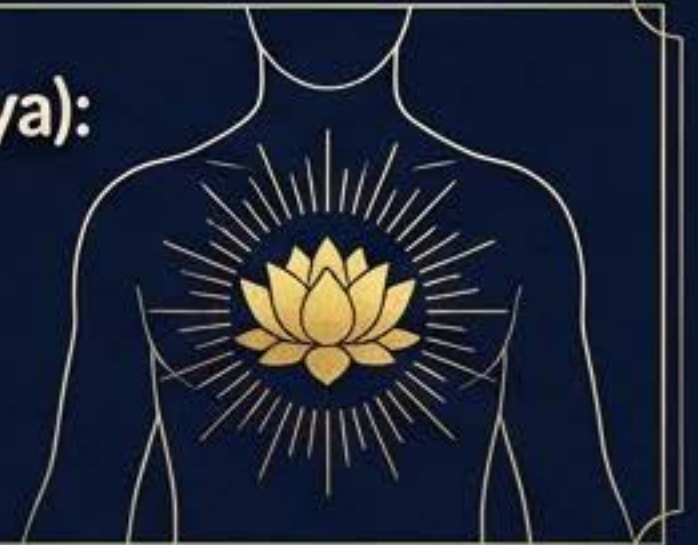


- **Cuore Fisico:**

Organo muscolare,
a sinistra.
Pompa il sangue.

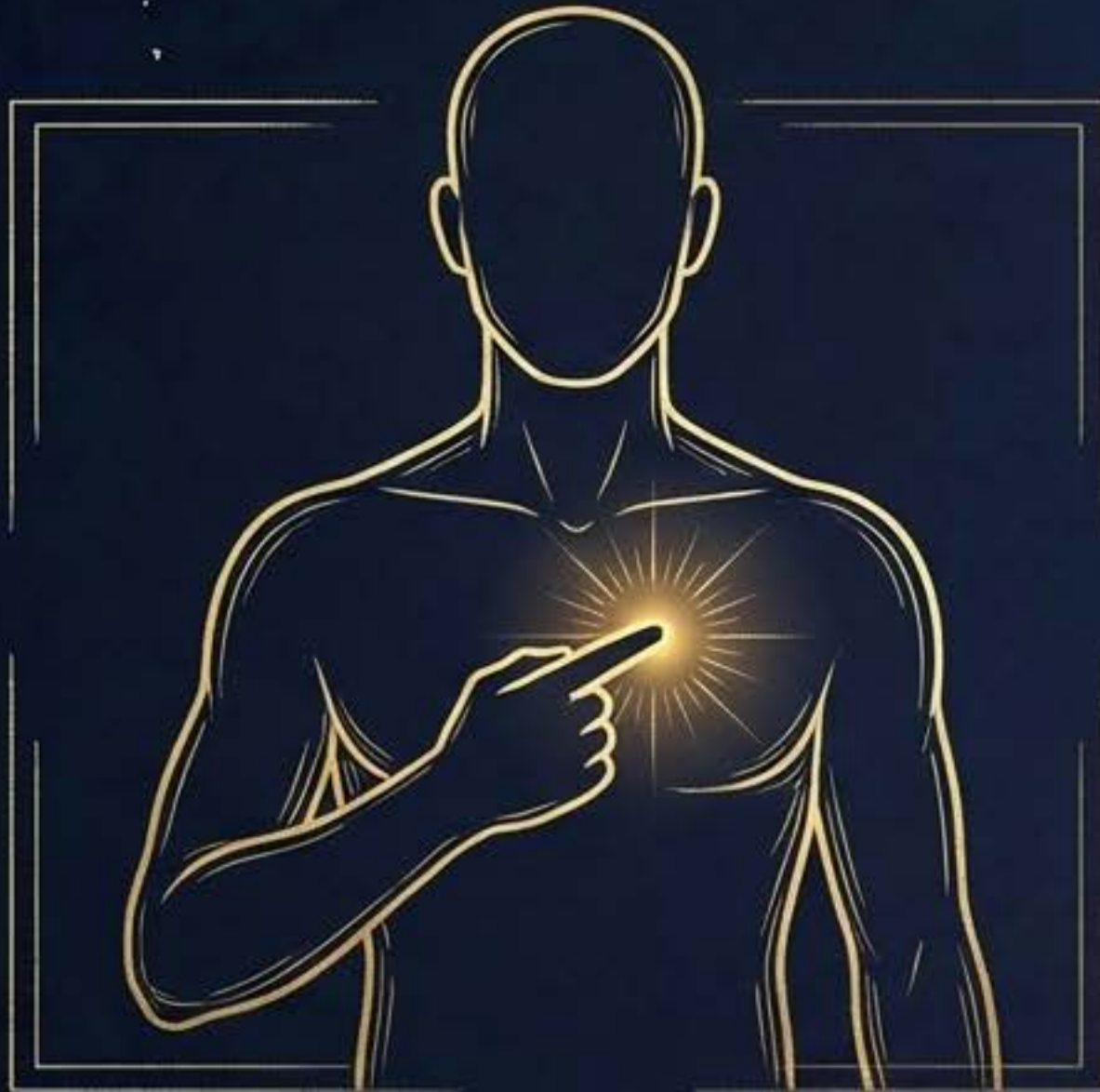
- **Cuore Spirituale (Hridaya):**

Centro della coscienza,
a destra.
Sorgente dell'io.



**“Non parlo dell'organo muscolare... parlo del luogo dove sorge
il sentimento ‘io.’” — Ramana Maharshi**

Perché a Destra?



Non è una localizzazione anatomica fissa,
ma il “**Centro dei Centri**”.
È il punto di riassorbimento dell'ego.

- **Esperienzial Proof:**
Quando indichiamo noi stessi dicendo “lo sono”, la mano tocca **istintivamente** il lato destro del petto, non la testa né il lato sinistro. È l'unica esperienza diretta che non richiede conferme esterne.

Hridaya = Hrit (Centro) + Ayam (Questo). “Questo è il Centro”.

Il Sole e la Luna: Cuore e Mente

Cuore (Hridaya)

Mente/Cervello

Mondo



La mente non ha luce propria; è come la Luna che riflette la luce del Sole. Il cervello è solo lo schermo su cui vengono proiettate le immagini, ma la sorgente della luce è il Cuore.

I pensieri sorgono nel Cuore, viaggiano verso il cervello dove diventano manifesti, e creano il mondo. La pratica spirituale consiste nel far ritornare la mente alla sua sorgente solare.

Il Viaggio della Coscienza

Veglia (Jagrat)

Sogno (Svapna)

Sonno Profondo (Sushupti)



- **Veglia:** Sede nel Cervello/Occhi.
Percezione del mondo esterno.
- **Sogno:** Sede nella Gola.
Percezione di mondi mentali.
- **Sonno Profondo:** Sede nel Cuore.
Assenza di dualità, pace incosciente.

L'obiettivo non è dormire, ma entrare nel Cuore con piena consapevolezza (*Turiya / Samadhi*).



La Pratica: “Chi sono io?”

L'Auto-indagine (*Atma Vichara*)

1. **Non ripetere** “Io sono Brahman” come un mantra.

2. **Incalza la mente:** “Da dove sorge questo pensiero io?”

3. **Segui** la traccia del sentimento “io” fino alla sua scaturigine nel petto.



Come un cercatore di perle si lega una pietra alla vita e si tuffa sul fondo del mare per prendere la perla, **così ciascuno deve immergersi in se stesso con il non-attaccamento.**

Manonasa – La Dissoluzione del Nodo

Quando la mente si immerge completamente nel Cuore, l'Ego illusorio muore (Manonasa). Non è un vuoto, ma la **pienezza dell'Essere**.



Il “nodo” che legava la coscienza al corpo viene tagliato. Ciò che rimane è **Sat-Chit-Ananda** (Essere-Coscienza-Beatitudine).

Tu sei Quello che cerchi. Non ottieni qualcosa di nuovo, scopri ciò che sei sempre stato.



Tat Tvam Asi

Tu Sei Quello

Il ponte tra il finito e l'infinito è stato attraversato.
Non c'è più un dentro o un fuori, solo l'unica, indivisibile Realtà del Cuore.

Rimani come Sei.