

Meditação Reconhecendo o Ser como Pratyabhijna:

Autoconhecimento como o Caminho Supremo

por Dra. Jessie Mercay

Este grande Purusha, brilhante como o sol, que está além de toda escuridão, eu o conheço em meu coração. Quem conhece o Purusha assim, alcança a imortalidade nesta própria vida. Não conheço outro caminho para a salvação.

Pratyabhijna refere-se a uma experiência interna direta que é pura, profunda e vai além do Bhava Samadhi (resposta emocional que pode ser confundida com uma experiência mística autêntica). Essa definição vai muito além de frases como "conhece a ti mesmo". O Atman, ou Alma, é o agente por meio do qual a natureza eterna do Ser Puro se revela ao coração humano para ser reconhecida.

Na perspectiva de Pratyabhijna, a libertação (moksha) é o reconhecimento (pratyabhijna) da consciência original e inata do Ser, na qual todo o universo aparece como Consciência Absoluta. Isso é um fato experiencial que se torna consciência filosófica ou mística. O ser liberado também alcança o chamado *cidananda* (consciência-bênção). Em sua forma mais elevada, essa bênção é conhecida como *jagadananda*, literalmente, a bem-aventurança (ananda) do mundo inteiro (jagada).

No estado de jagadananda, o universo aparece como o próprio Ser (Atman). Isso significa que, quando não há mais necessidade de se sentar para meditar e alcançar samadhi, isso é jagadananda, porque só a consciência suprema (samvit) é percebida. A mente repousa na consciência ilimitada, o interior se torna exterior e vice-versa, e há um senso de unidade e imersão total. Não importa o que o ser liberado esteja fazendo (comendo, caminhando ou dormindo), ele experimenta uma bem-aventurança profunda. Mesmo durante o sono profundo, há consciência do Ser Puro. Ao despertar, há consciência do Ser Puro. A bem-aventurança permeia completamente a percepção.

Essa bem-aventurança é algo difícil de explicar ou de ser reduzido a palavras. Ela está além das emoções, dos sentidos e até da própria experiência, pois não é um objeto ou uma sensação perceptível pelos sentidos. Se o que se experimenta é uma amplificação emocional de alegria, isso ainda não é o Ser - mas sim Bhava Samadhi, que pode ser uma distração no caminho. A verdadeira bem-aventurança

e um estado acima da felicidade.

Nesse estado, há uma sensação de plenitude, unidade e conexão com tudo. É um estado imutável quando integrado, sempre presente - ainda que nem sempre o percebamos. Esse estado é carregado de potencial e luminosidade.

Externamente, uma pessoa nesse estado pode parecer comum, excêntrica, prática ou até invisível. Mas esse estado só é reconhecido por quem o vivencia por dentro. Muitos descrevem a bem-aventurança como um estado em que o ego e a ilusão (maya) se dissolvem, e o que resta é um contentamento sereno, não afetado pelo mundo externo. As circunstâncias externas, sejam vistas como boas ou ruins, não perturbam esse estado interno.

Na prática, a consciência do indivíduo passa a reconhecer sua própria natureza sutil. Essa natureza se percebe, e o Ser interno se alegra por se reconhecer. Essa alegria se manifesta como bem-aventurança - chamada em sânscrito de **sat-chit-ananda**, ou consciência de pura bem-aventurança.

Enquanto *ananda* pode ser traduzido como felicidade suprema, também é interpretado como "fim do drama". Isso significa o fim da separação entre o Ser eterno e a vida - uma separação ilusória que gera angústia. O Ser Infinito manifesta qualidades em si mesmo para poder se experimentar - inclusive o belo, o difícil, o sublime, o grotesco.

Essas manifestações somos nós - humanos, animais, estrelas, tudo que existe. Quando se entra no estado de bem-aventurança, vai-se além de todas essas qualidades individuais, até repousar na Consciência Suprema, pura e indiferenciada. O drama termina.

Segundo a Ciência Mayônica, a consciência em um ser humano e a própria consciência divina que se projetou para fora a partir do Atman (o Ser no coração) e, ao retornar, reconhece a si mesma e experimenta sua bem-aventurança. Nós surfamos nessa onda de consciência e sentimos a alegria infinita.

Os textos antigos tratam da essência da manifestação. Para detalhar essa natureza (os **tattvas**), o sistema Pratyabhijna incorporou a ontologia dos 25 *tattvas* do Samkhya e a expandiu, principalmente nos níveis superiores. Em vez de dualidade entre espírito (Purusha) e natureza (Prakriti), o Shaivismo da Caxemira propõe cinco *tattvas* puros que representam a Realidade Última, além de seis *tattvas* ligados a ocultação (**maya**) que traduzem a realidade não dual para um mundo de

tempo, espaço e sujeitos.

Por meio da purificação de tres impurezas, a alma limitada também pode reconhecer (*pratyabhijna*) sua verdadeira natureza, tornando-se ela mesma *pati* (o Supremo).

Essas tres impurezas (*malas*) são:

- *Anava mala* - limitação da pequenez (atua sobre o espírito)
- *Mayiya mala* - limitação da ilusão (atua sobre a mente)
- *Karma mala* - limitação da ação (atua sobre o corpo)

Com prática dedicada, pode-se transcender as *malas* do karma e da ilusão. Mas apenas a Graça do Absoluto pode dissolver *anava mala* e revelar o Ser essencial. Por isso, no Pratyabhijna tradicional há foco em purificar esses aspectos humanos, esperando que a Graça alcance esse estado refinado.

Perspectiva da Meditação Reconhecendo o Ser

Do nosso ponto de vista, o sistema de autoconhecimento ensinado pelos antigos pode ser simplificado. Não há necessidade de se concentrar em purificação nem em tentar mudar os próprios pensamentos.

O progresso da alma ocorre de forma espontanea com a prática regular da Meditação Reconhecendo o Ser e com os demais recursos que oferecemos.

Acesse:

<https://meditacaoreconhecendooser.org>