

بهار
۱۴۰۴



در این مقاله، مطالبی در حوزه علم خود آگاهی مطالعه خواهید

علم خود آگاهی

The science of self-awareness



علم خود آگاهی

سوامی ساتیاناندا ساراسواتی

قبلاً کمی در مورد تئوری و پیشینه یوگا برای شما توضیح دادم و اکنون زمان آن فرا رسیده است که باید آن را به شکلی متفاوت درک کرد. یوگا در قالب تمرینات بدنی به غرب آمد، اکنون به عنوان یک علم جدید در حال توسعه است و بسیاری از روانشناسان به استفاده از مدیتیشن برای روان درمانی فکر می کنند. اما این کار باید فقط با تعداد کمی از مشتاقان صادق انجام شود. آنها باید پیش قدم شده و برای توسعه این آگاهی بالاتر سخت تلاش کنند. از میلیون ها نفر در سراسر جهان، تنها تعداد کمی از مردم واقعاً سعی می کنند مسیر یوگا را برای رسیدن به درک بالاتر یا تجربه بالاتر طی کنند.

هدف نهایی یوگا، تجربه کردن خود در خالص ترین حالت است. اکنون ما خودمان را در خالص ترین حالت نمی شناسیم. آنچه در مورد خودمان می دانیم، درهم و برهم است. ما خودمان را براساس "من مسیح هستم، من هندو هستم، من مرد هستم، من زن هستم، من مرد قد بلندی هستم، اسم من این است، اسم من آن است، من مدرک کارشناسی ارشد دارم" می شناسیم. ما خودمان را براساس همه این چیزها می شناسیم که نوعی دانش مبهم است. ما باید از همه این دانش ها جدا شویم و به تدریج خودمان را آنطور که واقعاً هستیم درک کنیم.

وقتی سقراط گفت: "خودت را بشناس". منظورش این بود که سعی کن مرکز شخصیت را بشناسی. وقتی قدیس بزرگ رامانا ماهارشی گفت: "فکر کن، من کیستم؟" منظورش این بود که سعی کنی مرکز شخصیت را بشناسی. بسیاری از بزرگان هر از گاهی به این موضوع اشاره کرده اند. بنابراین باید سعی کنید این هدف والاتر یوگا را، چه از نظر تئوری و چه از نظر عملی، درک و تحقق بخشید. هیچ راه و روش دیگری وجود ندارد که بتوانید از طریق آن آگاهی خود را تجربه کنید. راه های مختلفی برای نزدیک شدن به خدا وجود دارد. ادیان مختلفی مانند مسیحیت، هندوئیسم، بودیسم وجود دارند که از طریق آنها می توانید خدا را به روش خودتان پرستش کنید، اما وقتی می خواهید آگاهی را از محدودیت هایش آزاد کنید، تنها روش، روش یوگا است. این روش در زبان سانسکریت یوگای مدیتیشن نامیده می شود، اما باید به عنوان علم خود آگاهی ترجمه شود.

۱۹۷۰، انگلستان - مجله یوگا