

کتابخانه
ایران



کارما

راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشت تان

سادگورو

منصور بهگدلی



ketabtala

کارما

راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشت‌تان



نویسنده: سالکورو

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استود پوزاچ - پاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ: عطا

چاپ چهارم: زمستان ۱۴۰۰

نوبت چاپ: پنجم، پاییز ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۱۹-۹

حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
هشت‌آبین، پلاک ۱۰
تلفن: ۲۲۶۲۳۹۰۱۰۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Karma:

a yogi's guide to
crafting your own
destiny

سرنوشت‌نامه: واسودو، جاگی، ۱۹۵۷-م.

Vandev, Jaggi, Sachgana, 1957-

عنوان و نام پدیدآور: کارما، راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشت‌تان / نویسنده سالکورو

مترجم منصور بیگدلی ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۷۸ ص ۱۴/۵۰×۲۱/۵۰ م ۳-

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۱۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فهرست

پاداشت: میزان اصلی، 2021. Karma a yogi's guide to crafting your own destiny.

عنوان دیگر: راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشت‌تان.

موضوع: کارما

موضوع: کارما

موضوع: یوگا

موضوع: Yoga

شماره افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶-م مترجم

رده بندی کنگره: BL۲۰۱۵

رده بندی دیویی: ۲۹۶/۵۲۲

شماره کتابشناس ملی: ۸۲۴۸۶۶۸

(بهترین کتاب ۲۰۲۱ ناکنون به انتخاب سردبیر)
پرفروش نیویورک تایمز، یواس ای تودی و پابلیشرز ویکلی

کارما

راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشتان

نویسنده: سادگورو

نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان مهندسی فروش

مترجم: منصور بیگدلی

|| به نام هستی بخش ||

ناشر کتاب‌های روان‌شناسی
مدیریت و کارآفرینی
فروش و بازاریابی



۷	تمجید‌هایی از این کتاب
۱۰	پیشگفتار مترجم
۱۲	مقدمه‌ای بر کارما
۱۹	بخش یک
۲۱	کارما؛ معمای جاودانی
۲۲	اساس کارما
۲۰	کارما به صورت حافظه
۹۵	انبیاء بزرگ کارمایی
۱۱۱	همه‌ی این‌ها چگونه آغاز شد؟
۱۲۳	بخش دو
۱۲۵	کارما یوگا
۱۵۳	کارما یوگا و کالبد فیزیکی
۱۷۳	کارما یوگا و کالبد ذهنی
۱۹۴	کارما یوگا و کالبد انرژی
۲۲۷	بخش سه
۲۲۹	گفت‌وگوهای کارمایی
۲۵۹	کلام پایانی کارما و جواهر بدکاره‌ها
۲۶۵	فرهنگ لغات
۲۷۶	درباره‌ی نویسنده

تقدیم به
تمامی اقوام سرزمینم، در جای جای ایران زمین

تمجیدهایی از این کتاب

وقتی می‌گوییم: «این کارمای من است» در واقع می‌گوییم: «من مسئول زندگی‌ام هستم».

[سادگورو]

«با کارما، سادگورو محدودیت‌ها و امکانات وجود انسان را کاوش می‌کند. پُر از بینش‌های ارزشمند برای هدایت شما به سوی یک زندگی موفق و بهروزی است».

[ویل اسمیت]

«کارما، یادآور تفکربرانگیز و تحول‌برانگیز ظرفیت گسترده‌ی ما برای ایجاد تغییر مثبت در زندگی خود و دیگران است. کتابی که هرکسی احساس گرفتار شدن و ناامیدی می‌کند باید بخواند».

[آنتونی رابینز]

«آنچه درباره‌ی کارما می‌دانستید فراموش کنید. سادگورو به ما نشان می‌دهد

که کارما مجازاتی برای رفتار بد نیست، بلکه وسیله‌ای برای تحول و توانمندی است. این کتاب شما را دوباره مسئول زندگی‌تان می‌کند.

[نام بزدی]

«دنبال کردن حقیقت‌تان، درک این تجربه‌ی انسانی، تجسم الوهیت، فرایند پیوسته‌ی آشکارسازی، پذیرش و طراحی دوباره است. واژگان این کتاب، کلید باز کردن حقیقت‌تان است تا بدون چشم ببینید، حقیقتی که در سکوت نهفته است بشنوید و با خرد درونتان ارتباط برقرار کنید. سپاسگزارم سادگورو برای این ساخته‌ی روشنگرانه و پیشکشی برای تمام جویندگان.»

[پرنسس اردن، نور بنت عاصم]

«سرانجام، کتابی درباره‌ی کارما یافتم که می‌توان به آن اعتماد کرد. هرگز کتابی نیافته بودم که راز کارما را با سادگی، شفافیت و امیدواری این کتاب ارزشمند، توضیح داده و حل کند.»

[دبپاک چوپرا]

«اینجا، سادگورو مطالعه‌ای ساده درباره‌ی موضوعی مشکل‌ارایه می‌کند: کارما یا اراده‌ی انجام دادن عمل. دیدگاهی واقعاً فریبنده از یک بوگی و سالک شناخته شده درباره‌ی اراده‌ی آزاد و سرنوشت ذهن انسان.»

[پروفسور دکتر استیونز لوزیز، عصب‌شناس بیمارستان دانشگاه لیز بلزیک]

«ابزارهایی که در کتاب کارما وجود دارد من را به جایگاه صلح درونی با خودم می‌برد. سپاسگزارم به خاطر خرد و راهنمایی تحول‌برانگیزتان.»

[رژانا آرکوشت]

«در کتاب کارما، سادگورو استادانه از مفهوم کارما رمزگشایی می‌کند و اینکه چگونه می‌توانیم ادراکات خود را مهار کنیم تا آینده‌مان را تغییر دهیم و با انجام دادن این کار، دنیایی پایدارتر، عادلانه‌تر و از نظر معنوی، روشن‌تر بسازیم. اگر می‌خواهید آن تغییری باشید که می‌خواهید در دنیا ببینید، کارما را بخوانید و سفر را آغاز کنید.»

[جری تامین، منشی آژانس محافظت از محیط زیست کالیفرنیا در دوران فرمانداری آرنولد شوارتزنگر]

«این پنج حرف که هزاران سال انسان را سردرگم کرده، سرانجام در ۲۰۰ صفحه توضیح داده شده است. این قطب‌نمایی برای هدایت زندگی است. سیاست‌گذارم سادگورو.»

[جی‌نایدو، وزیر کابینه‌ی رئیس‌جمهور نلسون ماندلا، دریافت‌کننده‌ی مدال افتخار شوالیه لژیون فرانسه]

در این کتاب سادگورو استاد معنوی مشهور جهانی، دیدگاهی جدید درباره‌ی مفهوم بیش از حد استفاده شده و نادرست درک شده‌ی «کارما» که کلید شادی و روشن‌فهمی است را به شما پیشکش می‌کند.

کارما چیست؟ بیشتر افراد کارما را ترانزنامه‌ای از ناسایستگی‌ها و ناسایستگی‌ها، اخلاقیات و گناه‌ها و نوعی حسابرسی زندگی می‌بینند. مکانیزمی که حکم می‌کند ما نمی‌توانیم از پیامد اعمال خودمان بگریزیم. در واقع، کارما هیچ اثر تباطی با پاداش و جزا ندارد. کارما یعنی عمل؛ عمل شما و مسئولیت‌پذیری شما.

کارما، سیستم بیرونی جرم و مجازات نیست، بلکه چرخه‌ای درونی است که توسط شما تولید شده است. اثبات کارما فقط با نیت شما و روش پاکتشی نشان دادن شما به آنچه سراپتان رخ می‌دهد، تعیین می‌شود. در گذر زمان، این امکان وجود دارد که با الگوهای ناخودآگاه، رفتارتان بفرنج شود.

در کتاب کارما، سادگورو می‌خواهد شما را به‌سندگی رانده برگرداند و شما را از مسافری وحشتزده به‌راننده‌ای مطمئن تبدیل کند که مسیر سرنوشت خودتان را هدایت می‌کند. با زندگی هشیارانه و حضور کامل در هر لحظه، می‌توانید خود را از این چرخه رها کنید. کارما یک اکتشاف و یک راهنماست و در کنار آن کارما را از منبع در هم تنیدگی، به‌تفریق اصلی آن بسوی آزادی و توانمندی بسرمی‌گرداند. از طریق آموزه‌های سادگورو، می‌آموزید چگونه در این دنیای چالش‌برانگیز، زندگی هوشمندانه و لذت‌بخش داشته باشید.

- دیزر از بینش‌های ارزشمند برای هدایت شما. «(ویل اسمیت)
- «تفکربرانگیز و بسیار تأثیرگذار. کتابی که باید خوانده شود.» (آنتونی رابینز)
- «این کتاب دوباره شما را مسئول زندگی خودتان می‌کند.» (تام بردی)
- «پرفروش نیویورک تایمز، پواس‌ای تودی و پابلیشرز ویکی»

