

(بهترین کتاب ۲۰۲۱ تاکنون به انتخاب سردبیر)  
پرفروش نیویورک تایمز، یواس‌ای تودی و پابلیشرز ویکلی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

# کارما

راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشتان

نویسنده: سادگورو

نویسنده‌ی کتاب پرفروش نیویورک تایمز با عنوان مهندسی درونی

مترجم: منصور بیگدلی

## کارما

راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشت تان



نویسنده: سادگورو

مترجم: منصور بیگدلی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،  
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه  
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰  
تلفن: ۰۲۶۲۲۹۰۱-۳  
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳  
پست الکترونیک:  
info@baharesabz.ir  
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۱۹

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است از

Karma:

a yogi's guide to  
crafting your own  
destiny

سرشناسه: واسودو، جاگی، ۱۹۵۷-م.

Vasudev, Jaggi, Sadhguru, 1957-

عنوان و نام پدیدآور: کارما: راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشت تان / نویسنده سادگورو؛

مترجم منصور بیگدلی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۷۸ ص. ۲۱/۵۰×۱۴/۵۱ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۱۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: c2021.

Karma: a yogi's guide to crafting your own destiny.

عنوان دیگر: راهنمای یک یوگی برای ساختن سرنوشت تان.

موضوع: کارما

موضوع: Karma

موضوع: یوگا

موضوع: Yoga

شناسه افزوده: بیگدلی، منصور، ۱۳۵۶-، مترجم

رده بندی کنگره: BL2۰۱۵

رده بندی دیویی: ۲۹۲/۵۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۴۸۶۶۸

۷	تمجیدهایی از این کتاب
۱۰	پیشگفتار مترجم
۱۲	مقدمه‌ای بر کارما
۱۹	بخش یک
۲۱	کارما؛ معمای جاودانی
۴۲	اساس کارما
۷۰	کارما به صورت حافظه
۹۵	انبار 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

## پیشگفتار مترجم

کتاب تحول برانگیز دیگویی، این بار از سادگورو که به زبان ساده، خردی ژرف در اختیارمان می‌گذارد. این کتاب به صورت بنیادین و مفصل، موضوع کارما را برایمان می‌گشاید. چستی آن را برایمان روشن کرده و سوءتعبیرهایی که اغلب باعث ایجاد ترس در انسان شده، از بین می‌برد. و در بخش پایانی، به پرسش‌هایی پاسخ می‌دهد که احتمالاً هریک از ما دست‌کم یک بار در طول زندگی خود پرسیده‌ایم.

فارغ از اینکه آنچه می‌خوانیم مطابق دیدگاه‌های فعلی مان باشد یا نه. مطالعه‌ی دیدگاه‌های جدید به ما کمک می‌کند انعطاف‌پذیری ذهنی مان را حفظ کنیم. پس، بجاست که با ذهن باز مطالعه کنیم تا خرد نهفته در کتاب را دریابیم.

در ترجمه‌ی این کتاب نیز تا جای ممکن اصل وفاداری به متن اصلی رعایت شده و دخل و تصرف یا منطبق‌سازی با فرهنگ بومی صورت نگرفته تا هرگونه نتیجه‌گیری‌ای با شما خواننده‌ی گرامی باشد.

برای ارتباط با مترجم و بهره‌مندی از مطالب و فیلم‌های مربوط به این کتاب و

نویسنده و بریده‌ی کتاب‌ها، همچنین آگاهی از تازه‌های نشر، در شبکه‌های اجتماعی با ما همراه باشید.

 mansbigdeli

با آرزوی بهبودی ایران و بهروزی ایرانیان

منصور بیگدلی

تابستان ۱۴۰۰

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)