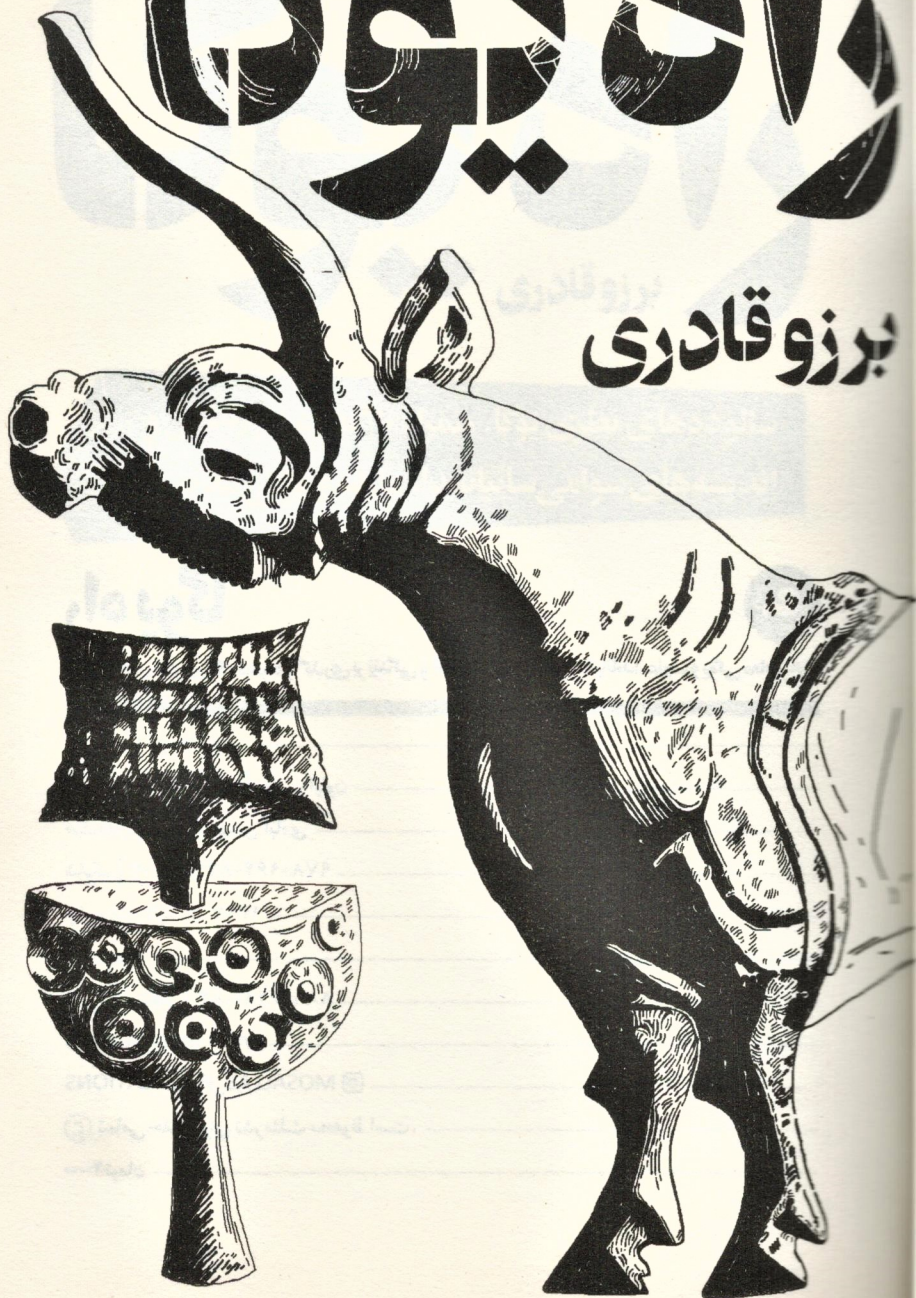


راه یوگا

برزوقادری



فهرست

۹	مقدمه
	بخش اول: شالوده‌های نظری
۱۳	یوگا
۲۵	گذری بر تاریخچه‌ی یوگا
۴۳	راه یوگا
۵۷	روش‌های یوگا
۷۳	نقش گورو در راهبرد یوگی
۷۹	طریقت سانیاسا
	بخش دوم: راه و تعالیم یک یوگی
۹۷	درآمد
۹۹	گذری بر زندگی و احوال سوامی ساتیاناندا
۱۱۷	گفتارهایی از یک پارامهانس
۱۶۹	فهرست منابع و مآخذ
۱۷۳	نمایه

مقدمه

مدتی پیش یکی از استادانم، پارام هانس نیرانجان، متنی کوتاه از آموزه‌های پیر بزرگ یوگا، سوامی ساتیاناندا ماهاراج، را برای ترجمه به فارسی به من سپرد. ترجمه‌ی این متن به سرعت پایان یافت، اما دو اشکال در این مجموعه به چشم می‌خورد:

۱. آشنا نبودن خوانندگان با ساتیاناندا جی، گوینده‌ی این تعالیم.
 ۲. وجود واژگان و اصطلاحاتی در متن اصلی که معادلی دقیق در زبان فارسی نداشتند و آوردن توضیح در پاورقی نیز روشنگر مفهوم‌شان نمی‌شد.
- از این رو ابتدا چند صفحه‌ای به قصد معرفی شخصیت ساتیاناندا جی نوشتم و به اصل ترجمه افزودم. سپس شش فصل در باب مباحث گوناگون یوگا تنظیم کردم. این فصول بر اساس مهم‌ترین مفاهیمی که اساس تعالیم ساتیاناندا جی را شکل می‌دهند، نگاشته شده‌اند. امیدوارم این کتاب بتواند چشم‌اندازی نو و درکی روشن در فهم بهتر متن به خوانندگان ارائه کند. مسلماً برای تشریح فلسفه‌ی یوگا، نگارش ده‌ها جلد کتاب هم ناچیز و اندک است. اما گاهی اشاره‌ای کوتاه می‌تواند راهنما باشد. به هر حال