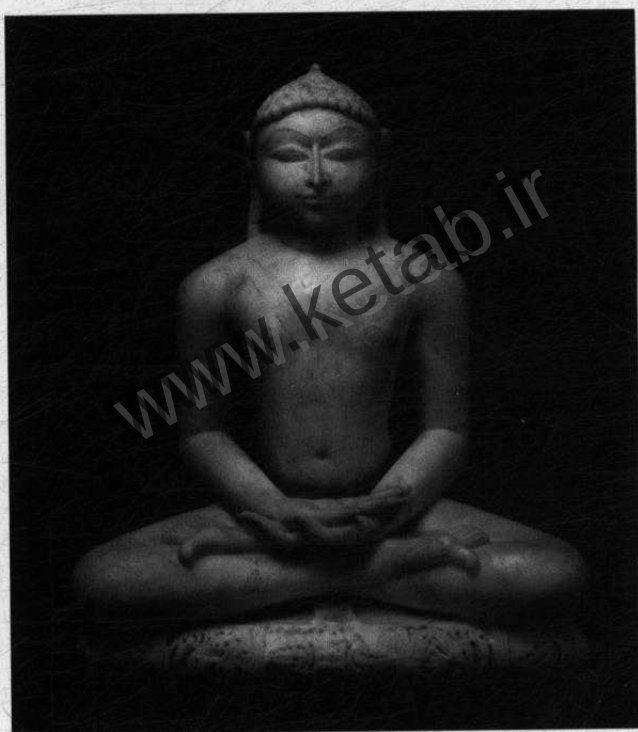


تاریخ یوگا

از آغاز تا اکنون



یاسمن فاتح
طاهره محمودی





انتشارات بهجت

تاریخ یوگا از آغاز تا اکنون

نویسندگان: یاسمن فاتح / طاهره محمودی

طراح گرافیک: محمد شوقی سرخوش

صفحات: مهدی رضوانی

چاپ اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۸-۰۹۷-۴

انتشارات بهجت: تهران، خیابان ولیعصر، دوراهی یوسف آباد، شماره ۱۹۷۸

تلفن: ۸۸۹۶۷۱۷۶ - دورنگار ۸۸۹۵۷۱۷۶

دفتر توزیع و فروش انتشارات بهجت: تهران، خیابان میرزای شیرازی، شماره ۱۶۲

تلفن: ۸۸۸۹۹۹۰۷ - دورنگار ۸۸۹۴۱۱۴۶

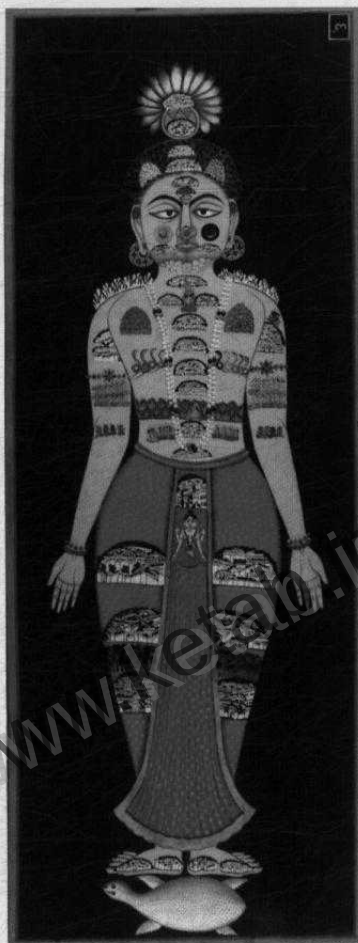
www.behjatpublication.com

info@behjatpublication.com

برای تهیه کتاب‌های مورد نیاز خود به سایت

www.behjatbookshop.ir

مراجعه فرمایید



سرشناسه: مختارزاده، فیروزان، (یاسمن فاتح) ۱۳۳۴-
 عنوان و پدید آور: تاریخ یوگا، از آغاز تا اکنون / فیروزان مختارزاده، طاهره محمودی
 مشخصات نشر: تهران: بهجت، ۱۴۰۰
 مشخصات ظاهری: ۴۴۲ ص.؛ مصور، عکس، جدول، نقشه
 شابک 4-978-600-338-097
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: کتابنامه: ص. [۴۲۹]-۴۴۲؛ همچنین به صورت زیرنویس
 موضوع: یوگا -- تاریخ
 Yoga -- History
 شناسه افزوده: محمودی، طاهره، ۱۳۴۹-
 رده بندی کنگره: B۱۳۲
 رده بندی دیویی: ۱۸۱/۴۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۵۲۰۰۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه استاد مسعود مهدوی پور
۱۹	پیشگفتار
۲۷	سخنی با خوانندگان

فصل اول

دوره‌ی قبل از ودائی و اولین نشانه‌های یوگا

۳۶	تمدن دره‌ی سند
۳۹	مُهرهای کشف شده و اولین نشانه‌های یوگا
۴۳	زوال تمدن دره‌ی سند

فصل دوم

دوره‌ی ودائی

۵۳	متون ودائی
۵۳	ریگ ودا
۵۵	ساما ودا
۵۵	یاجور ودا
۵۶	آتها ودا
۵۷	تقسیمات ودایی
۵۸	اوپانیشادها
۶۴	آشراما
۶۵	کاست
۶۸	یوگای ودائی
۶۹	یوگا در اوپانیشادها

فصل سوم

دوره‌ی حماسی یا پیش از کلاسیک

۷۶	پوران‌ها
۷۸	اعصار کیهانی
۸۰	یوگا در پوران‌ها
۸۰	رامایانا
۸۳	یوگا در رامایانا
۸۳	ماه‌بهاراتا
۸۶	بهاگاواد گیتا
۹۰	یوگا در بهاگاواد گیتا

فصل چهارم

دوره‌ی کلاسیک

۹۸	دارشاناها یا مکاتب فلسفی هند
۹۹	ناستیکا
۹۹	چارواکا
۱۰۰	جینیسم
۱۰۱	بودیسم
۱۰۳	آستیکا
۱۰۵	نیایا
۱۰۶	وایشیشیکا
۱۰۷	سانکھیا
۱۰۹	پراکریتی
۱۱۰	عناصر لطیف
۱۱۰	عناصر زمخت
۱۱۱	گونا
۱۱۱	راجاس
۱۱۱	تاماس

نقد نه

بمان طره که می دانید و حد است از در بخش به ظاهر جدا، اما در هر نقطه با هم
به نام حاکم جسم و ذهن تشکیل شده است. در هر دین یکبار نیز از در فخر
ظاهر جدا، در قالب فلسفه و تفکراتی عقلی ساخته شده است.

بمان طره که خواهید دید، کتاب حاضر در مورد اطلاعات تاریخی و در اصل به راهنما
یکبار است که در هفت فصل تالیف شده و با کلماتی جامع همان توان آنرا به عنوان
صافه و اطلاعات با به زبان دیگر به عنوان ذهن یکبار توصیف کرد.

ذهن در وجود آنرا آدمی به یکبار به جسم و فکر و یکی آن طبیعتی نامزد آگاه دارد؛ به این
نقشه که اعمال روزمره که یکبار آدمی را در یکبار به نام روز مانتد رسیدن به نیازها شخصی،
و انجام وظایف و مسئولیتها شامل ملاقاتها و جلسات کارها به طره کامل با استناد
از صافه، فردا، تقویم یکبار، تشخیص و... انجام می شود. در حالی که او در لحظات و کلمات
بمان اعمال طره کامل از این واقعیت ثبت نموده به خبر است. یعنی زمانی که شخص
ماکنده را می سازد، در جلسه ای که با حضور به توقع داشته باشد، در بمان طره
فیه بیدار است به این نکته هم آگاهی باشد یک نظریه که خیال در تکرار در هر نقطه
شکل برزانه و نیز که برادرش یک سلسله ی فصل به کار است تا دیرتر از نیست
به جلسه نرسد.

در واقع اگر به تمام فکر و کارها انسان یکبار کنیم، خواهیم دید به یکبار از آنها بدون خلالت

یا مدیست ذهن کار نمی‌کند. به طور مثال وقتی مشغول انتخاب غذا می‌نماید مناسب
هیستم، ورزش می‌کنیم، کارهای هدف دار نیز می‌انجام می‌دهیم، برای عمل کار را برخواه
شغل تعلیمات جدید می‌گیریم، گذشته را تحلیل می‌کنیم و برای آینده، طرح‌های خلاق می‌ریزیم
در واقع تمام این کارها با ذهن انجام می‌شود.

اطلاعات نامادنی و فلسفی یوگا در اینها جا افتاده به عنوان ذهن و انجام انسان، پراگماتیک
حق مراقبه و... اعمال جسمی یوگا تعریف شود. در واقع سیده‌ها با اجرای یوگا که در فصل
۱۱ این کتاب شرح داده شده به نوعی در فضاهای فلسفی و فقهی یوگا نهفته است.
زمانی که در نهج‌البرابر با آساناها و سایر تمرینات عملی یوگا آشنا شدیم تا
سایین زیاد لزوم داشتن و تفکر در کار و دانش مربوط به فلسفه و پیوستگی
آنها احساس نمی‌کردیم. اما در حال حاضر که بیش از پیش بعد از تجربه‌ها با عمل و تدبیر آن
می‌کنیم، با اطمینان می‌توانیم بگوییم: هر چه می‌تواند به شرف و ترقی سیده‌ها این رشته‌ها است
و تمرین حالتی اگرچه مراتب تمرینهای علمی، فلسفی و اطلاعات نامادنی یوگا را نیز مطالعه
کنند به حداقل اثر آن یعنی به اتم‌ال و آراش دست خواهد یافت.

لازم به گفتن است در هر رشته‌ای انسان عمل و تجربه به دانش و فلسفه روح و گراماها
دانش نیز همیشه به عمل پیوسته و اطمینان حاصل دهد. این واقعیت در یوگا به کرات به
تصدیق رسیده: زمانی که ذهن در آگاهی بالاتر از جسم و اعمال آن باشد، ضریب
خطای آن اضمحلال به حداقل می‌رسد. زمانی که ذهن در آگاهی بالاتر از افکار و احساسات

بالا تر از ذهن باشد عصیت و تنش حاصل می‌شود.

فراتر از این عزیز، در اینجا باید گفته شود: اگر کسی تصور کند که باید یکدیگر را کامل است. ما می‌توانیم بنام احتیاج خود در سطح از زندگی در اطلال بر سر دریا، از یک یا چند جنبه آن استفاده کنیم، اما در کل نمی‌توان آن را تجربه و از هم جدا کنیم.

مطالعه این کتاب به فراتر از روشنی ذهن و آراستن مادیات ما بتواند در حقیقت به عنوان پهنانه‌ای تمام بنیاد علمی، مدرنیته نامید داشته باشد.

به همین جهت آن هست که از صحنه باطنی فضا، زاده و طاهره که همواره قدرتی شده، زیرا می‌داند که با شوق و پوشش این در اقیانوس به انتهای این دانش باستان آشنا هست. هر چند وقت و وقت واقعی که از آن حقیقت و نگارش این کتاب، به شکل در فضا و اوجیات معنی درمان برای زبان و علامت‌ها در به شناخت خود و خود را که تا به کنه‌ها فراتر می‌رود.

آبان ۱۳۹۹

سید مهدی پور