

Français - Swar

	Integral Yoga	Le yoga intégral
	Psychology, Cosmology & Transformational Practice	Psychologie, cosmologie et pratique transformationnelle
1.1	Chapter - 1 Evolution	Chapitre - 1 Évolution
1.2	Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.	Le yoga intégral a été élaboré par le voyant indien Sri Aurobindo et par sa collaboratrice française appelée « la Mère ».
1.3	In the 1920s a growing group of spiritual seekers formed around Sri Aurobindo in Pondicherry. The Mother organised the group more formally into the Sri Aurobindo Ashram.	Dans les années 20, des chercheurs spirituels de plus en plus nombreux s'assemblèrent à Pondichéry autour de Sri Aurobindo. Sous la direction de la Mère ce groupe s'organisa pour devenir « l'Ashram de Sri Aurobindo »
1.4	This ashram was in practice a living laboratory for accelerating human evolution... ...in order to transform all life into a divine living. Sri Aurobindo declared that all life is yoga... ...and all activities can be made a means for spiritual evolution.	Cet ashram était en fait un laboratoire vivant pour accélérer l'évolution humaine... ...pour transformer la vie en une vie divine. Sri Aurobindo a déclaré que toute la vie était un yoga...et que toutes les activités pouvaient être un moyen d'évolution spirituelle.
1.5	In his integral vision Sri Aurobindo synthesized the spiritual wisdom-traditions of the past with the modern scientific concept of evolution on earth. It is in his synthesis that we find the earliest, most comprehensive vision and practice of an evolutionary yoga psychology and cosmology.	Dans sa vision intégrale, Sri Aurobindo a synthétisé la sagesse et la tradition spirituelle du passé avec les concepts scientifiques modernes de l'évolution sur terre. C'est dans cette synthèse que nous trouvons pour la première fois une vision et une méthode complète d'une psychologie et d'une cosmologie de yoga évolutif.
1.6	Many spiritual traditions focus exclusively on the liberation of consciousness into a timeless existence beyond birth and death.	Beaucoup de traditions spirituelles ne se préoccupent que de la libération de la conscience en une existence infinie, par-delà la

	They aim to escape from the cycle of rebirth and therefore ignore the evolutionary potential of life on earth.	naissance et la mort. Leur objectif étant de s'échapper du cycle des renaissances, elles ignorent le potentiel évolutif de la vie sur terre.
	But Sri Aurobindo's Integral yoga aims at not only the liberation of consciousness... ...but demands an evolutionary transformation of human life towards its divinisation here on earth.	Le but du yoga intégral de Sri Aurobindo n'est pas seulement la libération de la conscience... ...mais une transformation évolutive de la vie humaine vers sa divinisation, ici sur terre.
1.7	Modern science has shown that life on earth has evolved over millions of years and the tree of evolution is still unfolding.	La science moderne a démontré que la vie sur terre a évolué depuis des millions d'années et que l'évolution n'est pas finie.
1.8	But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.	Mais la science explique le phénomène de l'évolution par le hasard et un processus génétique de probabilités.
1.9	Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.	Sri Aurobindo dit que la conscience est la réalité fondamentale de toute existence et qu'elle est déjà présente dans la Matière.
1.1	Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.	L'évolution est la méthode par laquelle cette conscience secrète se libère et crée des formes de vie de plus en plus complexes pour s'exprimer.
1.11	The human mind is the peak of Nature's evolution... But the evolution of mind is still incomplete...	Le mental humain est le sommet de l'évolution de la Nature... Mais l'évolution du mental n'est pas encore terminée...
1.12	Beyond mind are higher ranges of consciousness...	Il existe des plans de conscience plus élevés que le mental humain...
1.13	The range of consciousness which Sri Aurobindo calls the Supermind is the next evolutionary step beyond mind. A new species of humanity endowed with Supermind is emerging from the present human race.	Le plan de conscience que Sri Aurobindo nomme le "Supramental" est le prochain pas évolutif, au-delà du mental. Une nouvelle espèce dotée du Supramental est en train d'émerger de la race humaine actuelle.

1.14	The long process of evolution on earth can be understood as the unconscious Yoga of Nature... ...a development without self conscious will in plant and animal life.	Le long processus de l'évolution sur terre peut être considéré comme le Yoga inconscient de la Nature... ...un développement sans volonté consciente dans la vie végétale et animale.
1.15	But human beings are self-aware... ...and now the evolutionary process can become conscious.	Mais les être humains sont conscients d'eux-mêmes... ...et donc le processus évolutif peut devenir conscient.
1.16	This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.	Cela nous donne la possibilité d'une évolution consciente accélérée.
1.17	There are hidden splendors within us, waiting... ... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.	Il y a des splendeurs cachées en nous... ...Le yoga Intégral est un processus pour accélérer leur épanouissement.

1.1.1.1.1.1.1

1.1.1.1.1.1.2

	Chapter - 2 Cosmology	Chapitre - 2 Cosmologie
2.1	Pure consciousness is one indivisible whole	La conscience pure est un tout indivisible
2.2	But it has two poles of existence.	Elle a deux pôles d'existence.

2.3	<p>Between these two poles moves the vast spectrum of consciousness...</p> <p>... giving birth to the cosmos across many dimensions and scales of time and space.</p>	<p>L'immense éventail de la conscience se déploie entre ces deux pôles...</p> <p>...donnant naissance au cosmos à travers de nombreuses dimensions et gradations de temps et d'espace.</p>
2.4	<p>Our mind can access only a narrow range of consciousness that lies in between the two poles.</p> <p>There are superconscient ranges above...</p> <p>... and subconscious and inconscient ranges below.</p>	<p>Notre mental peut seulement accéder à un petit domaine de conscience situé entre les deux pôles.</p> <p>Il y a des plans super-conscients au-dessus...</p> <p>...et des plans subconscients et inconscients au-dessous.</p>
2.5	<p>The superconscient pole above is what ancient seers called Satchidananda: the existence, consciousness and bliss of the One Being.</p> <p>The inconscient pole below is inert Matter: where consciousness is entirely asleep.</p>	<p>Le super-conscient au-dessus est ce que les voyants des temps anciens appelaient <i>Satchitananda</i> : l'existence, la conscience et la félicité de l'Être.</p> <p>Le pôle inconscient en-dessous est la Matière inerte : la conscience y est tout à fait endormie.</p>
2.6	<p>Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...</p>	<p>La science sonde le côté matériel de la réalité avec des méthodes objectives et analytiques...</p>
2.7	<p>...trying to understand the fundamental Forces of Nature.</p>	<p>...essayant de comprendre les Forces fondamentales de la Nature.</p>
2.8	<p>But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...</p>	<p>Le yoga, lui, explore les domaines plus élevés de la conscience et découvre la source de la Création...</p>
2.9	<p>...using subjective and psychological methods.</p>	<p>...utilisant des méthodes subjectives et psychologiques.</p>
2.1	<p>Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.</p>	<p>Chaque pôle d'existence renferme secrètement son opposé, non-manifesté.</p>
2.11	<p>At the superconscient pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.</p>	<p>Au pôle superconscient, l'univers matériel existe en tant que potentialités éternelles et infinies.</p>
2.12	<p>At the inconscient pole pure consciousness is absorbed in the</p>	<p>Au pôle inconscient, la conscience pure est absorbée dans le</p>

	utter sleep of Matter.	sommeil absolu de la Matière.
2.13	<p>Evolution is a game played between the two poles:</p> <p>Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.</p>	<p>L'évolution est un jeu entre ces deux pôles :</p> <p>La Matière tend vers la conscience et la conscience tend vers la Matière.</p>
2.14	Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	La conscience monte et descend continuellement entre ces deux pôles.
2.15	<p>The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe...</p> <p>...which Sri Aurobindo calls the Supermind.</p>	<p>La montée et la descente est gouvernée par le pouvoir créatif qui manifeste l'univers...</p> <p>...que Sri Aurobindo appelle le Supramental.</p>
2.16	<p>The first and primary poise of Supermind is a self-extension of Satchidananda in which there is divine ideation and formation in the infinite.</p> <p>There is no difference between Consciousness and Force or Matter. All is developed in unity and as one.</p> <p>There is not yet any individualisation.</p>	<p>Le premier et principal état du Supramental est une extension de Satchitananda en lequel il y a une idéation et formation divine dans l'infini.</p> <p>Il n'y a pas de différence entre Conscience, Force et Matière. Tout est développé dans l'Un.</p> <p>L'individualisation n'existe pas encore.</p>
2.17	<p>In the second poise of the Supermind the Divine Consciousness begins the individualisation seeming to distribute itself in its forms.</p> <p>...the same everywhere in soul-essence, but varying in soul-form.</p>	<p>Dans le second état du Supramental, la Conscience divine commence l'individualisation et semble se disperser dans ses formes.</p> <p>...elle reste pareille partout en son essence mais diffère dans les formes.</p>
2.18	<p>In the third poise the Supermind projects itself into the movement of time and space and involves in it.</p> <p>It enjoys a fundamental blissful dualism in unity.</p>	<p>Dans le troisième état, le Supramental se projette dans le mouvement du temps et de l'espace et s'involue en elle.</p> <p>Il connaît le bienheureux dualisme fondamental dans l'unité.</p>
2.19	Along with the truth of stable unity it supports the truth of differentiation and enjoys its divine play in manifold existence in time and space.	Tout comme la vérité de l'unité stable, il est aussi la vérité de la différenciation et le jeu divin de l'existence multiple dans le temps et l'espace.

2.2	<p>This third poise of Supermind is what is involved in the unconscious pole as psychic principle.</p> <p>There it supports and drives the evolution of consciousness through all forms rising from below.</p> <p>This is the Agni of the ancient vedic seers, the knower of all births.</p>	<p>Ce troisième état du Supramental est ce qui est « involué » dans le pôle inconscient en tant que principe psychique.</p> <p>C'est de là qu'il soutient l'évolution de la conscience à travers toutes les formes émergeant d'en bas.</p> <p>C'est ce que les voyants védiques appelaient <i>Agni</i>, celui qui connaît toutes les naissances.</p>
2.21	<p>This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.</p>	<p>Cette divinité involuée qui émerge à travers de nombreuses naissances est le psychique pur, l'âme divine de l'amour et de la joie.</p>
2.22	<p>As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.</p>	<p>Il devient l'être psychique au cours de son évolution et individualisation.</p>
2.23	<p>When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.</p>	<p>A mesure que l'être psychique se développe et vient en avant, il prend la responsabilité de notre épanouissement évolutif et conduit à la transformation.</p>
2.25	<p>This is the first step and foundation of the integral yoga.</p>	<p>Ceci est le premier pas et la fondation du yoga intégral.</p>

	<p>Chapter - 3 Psychological Parts of Being</p>	<p>Chapitre - 3 Les parties psychologiques de l'être</p>
3.1	<p>The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.</p>	<p>Le processus évolutif est déjà en marche derrière notre conscience de surface sans que nous en soyons conscients.</p>
3.2	<p>Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.</p>	<p>Notre psychique, dans les premières étapes de développement, n'est encore qu'une étincelle divine recouverte par les couches de la conscience de surface.</p>
3.3	<p>These frontal surface movements are all that we are normally aware of...</p>	<p>Ces mouvements frontaux de surface sont ce que nous percevons normalement...</p>

	<p>Together they constitutes our false self, our ego...</p> <p>...made up of ideas, thoughts, imaginations, memories, emotions, passions, drives, desires, sensations, and habits.</p>	<p>Ils constituent notre faux « moi », notre égo...</p> <p>...avec ses idées, pensées, imaginations, souvenirs, émotions, passions, instincts, désirs, sensations et habitudes.</p>
3.4	<p>It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.</p>	<p>Il peut s'agir d'un égo complètement individualisé ou d'un égo s'identifiant avec la conscience de groupe.</p>
3.5	<p>An underdeveloped ego is one that thinks and feels along with its group, and is yet to crystallise as an individualised mental being.</p>	<p>Un égo sous-développé est celui qui pense et sent comme le groupe; il doit encore se cristalliser comme un être mental individuel.</p>
3.6	<p>The development of a personal vision and ideas that can successfully differentiate a person from the group consciousness...</p> <p>...and follow the individual will...</p> <p>...is the beginning of the individual mental being and its individual ego.</p>	<p>Le développement d'une vision et d'idées personnelles qui peuvent différencier effectivement une personne de la conscience de groupe...</p> <p>...et suivre la volonté personnelle...</p> <p>...est le début de l'être mental individuel et de son égo individuel.</p>
3.7	<p>Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.</p>	<p>Les approches actuelles pour le développement de la personnalité sont principalement axées sur le développement de cette individualité extérieure.</p>
3.8	<p>Integral Yoga recognises the emergence and development of the individualised mental being as a necessary step in evolution...</p> <p>... before spiritual and supramental transformation is possible.</p>	<p>Le yoga intégral reconnaît l'émergence et le développement de l'être mental individualisé comme une étape nécessaire dans l'évolution...</p> <p>...avant que la transformation spirituelle et supramentale soit possible.</p>
3.9		

3.1	The human body is a product of the evolution of consciousness in matter and carries within it the whole evolutionary past.	Le corps humain est le produit de l'évolution de la conscience dans la matière et renferme tout le passé évolutif.	
3.11	First the emergence of Matter...	D'abord l'émergence de la Matière...	
3.12	Second the emergence of Life in Matter...	Puis l'apparition de la vie dans la Matière...	
3.13	Third the emergence of Mind in living Matter...	Ensuite l'émergence du mental dans la Matière vivante,,,	
3.14	Our body is made of the elements of matterwithin this material frame life energy has established its workings; ...and within this living frame the mind has established its workings.	Notre corps est fait d'éléments matériels... ...c'est dans ce support matériel que l'énergie de vie s'est établie ; ...et c'est dans ce support vivant que le mental s'est établi.	
3.15	These three layers can be compared to: ... the hardware, ...the electrical energy and ...the intelligent software.	Ces trois couches peuvent être comparées au : ... hardware, ...à l'énergie électrique et ...au software intelligent.	
3.16	These are the three layers of our instrumental nature - Body, Life and Mind. They are woven into each other and have mixed workings in the whole system.	Ceux-ci constituent les trois couches de notre nature instrumentale : Corps, Vie, et Mental. Elles sont toutes en relation et fonctionnent ensemble dans tout le système.	
3.17	In subjective experience, the operations of the Mind are experienced in the region of our head.	Dans l'expérience subjective, les fonctions du mental sont ressenties dans la tête.	
3.18	The movements of Life energy are generally felt in the torso, as emotions, passions,	Les mouvements de l'énergie de Vie sont généralement ressentis dans le torse, sous	

	<p>drives and desires.</p> <p>Life energy gives us our vitality and it is called the Vital in integral yoga.</p>	<p>formes d'émotions, passions, besoins et désirs.</p> <p>Dans le yoga intégral, l'énergie de vie qui nous donne la vitalité est appelée « le Vital ».</p>
3.19	<p>Going down the body, characteristic movements are more dense and habitual.</p> <p>The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.</p>	<p>Plus profondément dans le corps, les mouvements caractéristiques sont plus denses et répétitifs.</p> <p>La conscience du Physique est relativement obscure et inerte.</p>
3.2	<p>The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body,</p> <p>...each layer expressing a different type of consciousness.</p>	<p>Les étapes de notre passé évolutif sont comme empilées dans notre corps,</p> <p>...chaque couche exprimant un certain type de conscience.</p>
3.21	<p>What is below is subconscious...</p> <p>...going all the way down to the inconscient pole.</p>	<p>Le subconscient est en dessous...</p> <p>s'enfonçant jusqu'au pôle de l'inconscient.</p>
3.22	<p>Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the inconscient pole.</p>	<p>La conscience est sur un parcours ascendant de l'évolution émergeant du pôle inconscient.</p>
3.23	<p>What is above is superconscient...</p> <p>...going all the way to Satchidananda.</p>	<p>Le superconscient est au-dessus ...</p> <p>... jusqu'au Satchitananda.</p>
3.24	<p>What is behind is subliminal...</p> <p>Carrying deep within it the psychic being...</p> <p>...Our psychological centre secretly guiding evolution.</p>	<p>Le subliminal se trouve à l'arrière...</p> <p>et dans ses profondeurs...</p> <p>... l'être psychique, notre centre psychologique guidant secrètement notre</p>

		évolution.
3.25	Our normal wakeful state knows only the surface layers... Much more happens behind the veil.	Notre état de veille normal connaît seulement les couches de surface... Bien davantage se passe derrière le voile.
3.26	These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	Ceci constitue les principaux domaines de conscience explorés et cartographiés par Sri Aurobindo et la Mère.

	Chapter – 4 Transformational Practice	Chapitre – 4 Pratique transformationnelle
4.1	Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	L'humanité traverse actuellement l'étape mentale de l'évolution.
4.2	For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	C'est pour cela que le yoga intégral commence avec l'utilisation des pouvoirs de l'âme dans le mental...
4.3	...through an awakening aspiration for a greater perfection.	...en éveillant l'aspiration pour une plus grande perfection.
4.4	Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	Le mental est capable de prendre du recul, d'observer et de se corriger...
4.5	It can distinguish the observing self from what is being observed: The static awareness from all the movements inside or outside.	Il peut distinguer le soi qui observe de ce qui est observé : la perception statique de tous les mouvements intérieurs et extérieurs.
4.6	Usually our attention is wandering upon external things.	Notre attention se porte normalement sur les objets extérieurs.
4.7	There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	Nous sommes soumis passivement aux impacts aléatoires des contacts extérieurs.
4.8	By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	En portant notre attention vers l'intérieur nous pouvons observer les mouvements de la conscience de surface.
4.9	For this the power of concentration is required.	Le pouvoir de concentration est nécessaire pour cela.
4.1	Close observation can reveal the entangled workings of mental, vital and physical energies often at odds with each other.	Une observation minutieuse peut révéler les fonctionnements du mental, du vital et des énergies physiques, souvent en conflit les unes avec les autres.
4.11	Movements of the lower layers can confuse the functions of the	Les mouvements des couches inférieures peuvent embrouiller les

	higher layers.	fonctions des couches supérieures.
4.12	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	Le mental n'est pas matériel en son essence mais dans le corps humain il opère principalement à travers le cerveau.
4.13	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	C'est pour cela que notre mental dépend du bon fonctionnement du corps.
4.14	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive. ...Also it disperses energy.	La conscience physique est répétitive, inerte et passive. ... elle disperse l'énergie.
4.15	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	Quand le physique domine, le mental se disperse à travers des mouvements de pensées éparses et répétitives.
4.16	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	Quand l'énergie vitale domine, le mental, les pensées et les imaginations sont régies par les attractions, répulsions et impulsions du vital.
4.17	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama... ...fantasies of greatness... ... desires and fears.	La conscience du vital vit généralement dans son drame émotionnel... ...ses fantaisies de grandeur... ...ses désirs et peurs.
4.18	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	Le physique qui domine le vital donne lieu aux cycles habituels de ces mouvements.
4.19	By developing the power of self observation we can distinguish different parts of our psychological makeup.	En développant le pouvoir d'observation de soi nous pouvons distinguer différentes parties de notre constitution psychologique.
4.2	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	Notre intelligence et volonté peuvent être libérées par un constant rejet des habitudes et des impulsions venant d'en bas.
4.21	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases. They go together as two sides of one movement.	A mesure que notre mental se libère, son pouvoir de concentration augmente. Ce sont deux aspects d'un seul mouvement.
4.22	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	Ce processus de rejet vigilant libère l'intelligence et la volonté de notre être mental de la domination de notre nature inférieure.
4.23	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	Le résultat est un mental plus individualisé, capable de se différencier de notre être collectif.
4.24	This is still a developmental stage of the mental ego, the surface person.	On est encore dans la phase de développement de notre égo mental, la personne de surface.
4.25	The true person, our psychic being, is behind the veil.	La vraie personne, ou être psychique, se trouve derrière le voile.
4.26	Discovering our psychic being is accomplished by the triple	Pour découvrir notre être psychique, les trois mouvements suivants

	<p>movements of :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aspiration - rejection and - surrender. 	<p>sont nécessaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aspiration - rejet - soumission.
4.27	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	Dans notre cœur le plus profond se trouve l'être psychique guidant notre évolution...
4.28	...awaiting discovery.. behind the frontal waves of emotions.	... attendant notre découverte... ... derrière les vagues frontales des émotions.
4.29	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	Notre être psychique se révèle par une tendance vers tout ce qui est Vrai, Bon et Beau.
4.3	But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	Mais cette tendance se perd dans le flux de la conscience de surface.
4.31	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	Notre identification avec le bavardage mental brouille les messages provenant de l'être psychique émergeant.
4.32	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	C'est pourquoi il est nécessaire d'établir le silence et la paix dans notre conscience de surface.
4.33	There is a zone of silence and vast peace above the head...	Il y a une vaste zone de silence et de paix au-dessus de la tête...
4.34	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	En se concentrant au-dessus de la tête, ce silence et cette paix descendent dans notre nature instrumentale.
4.35	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	Le silence et la paix s'installent et établissent le calme et l'équanimité dans tous le corps.
4.36	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	C'est alors que les indications provenant du guide intérieur deviennent claires et stables.
4.37	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	Le guide intérieur se révèle de plus en plus à mesure que nous suivons son appel.
4.38	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	Quand la direction intérieure devient stable, tous les mouvements de la pensée, des émotions et des actions doivent être offerts pour la sanction intérieure.
4.39	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	La consécration de la Connaissance, de la Volonté et de l'Amour forment ainsi le mouvement triple pour ouvrir des portes intérieures.
4.4	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	Le voyage intérieur vers les profondeurs de notre cœur ouvre des plans subliminaux de notre conscience.
4.41	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	Il existe de vastes plans intérieurs de conscience physique, vitale et mentale.
4.42	Yoga opens these inner doors...	Le yoga ouvre les portes intérieures...
4.43	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	Si nous suivons le guide intérieur, la présence psychique augmente...
4.44	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic	...et nous accédons au monde profondément sacré de l'être

	being.	psychique.
4.45	Our outer person gladly merges with the psychic being.	Notre être extérieur se fond avec joie dans l'être psychique.
4.46	This inner union brings a reversal of consciousness...	Cette union intérieure provoque un renversement de conscience...
4.47	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	...l'être psychique vient en avant pour diriger la transformation évolutive.
4.48	This is the process of psychic transformation...	Ceci est le processus de transformation psychique...
	...bringing realisation of the divine presence	...amenant la réalisation de la présence divine
	growing within...	se développant à l'intérieur...
	as well as all around...	et tout autour...
	Guiding all...	Le guide de tout...

5.1	Chapter – 5 Spiritual and Supramental Transformation	Chapitre – 5 Transformation spirituelle et supramentale
5.2		
5.3		
5.4		
5.5	If psychic transformation is a change that emerges from within...	Si la transformation psychique est un changement venant de l'intérieur...
5.6	...spiritual transformation is a change that comes by a descent of higher consciousness from above.	...la transformation spirituelle est un changement amené par une descente d'une conscience supérieure venant d'en haut.
5.7	These two transformations support and complete each other.	Ces deux transformations se supportent et se complètent l'une l'autre.
5.8	A wide upward opening to what is above the head opens the doors for Divine Peace, Light, Knowledge, Power and Bliss to descend from above.	Une grande ouverture vers ce qui est au-dessus de la tête permet la descente de la Paix, de la Lumière, de la Connaissance, du Pouvoir et de la Félicité divine.
5.9		
5.10	...which transforms the lower nature.	...qui transforment la nature inférieure.
5.11	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	La Force divine se fraye un passage du haut vers le bas, ouvrant tous les centres de conscience.
5.12	When it reaches the lowest, the physical centre, it awakens the divine force asleep in matter....	Tout en bas, dans le centre physique, elle éveille la force divine endormie dans la matière...

	... the Kundalini, which then awakens and rises upward...	...la <i>Kundalini</i> , qui alors commence à s'élever...
5.13	...and our centre of consciousness rises above the body.	...notre centre de conscience s'élève alors au-dessus du corps.
5.14	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	Le sens d'un soi séparé, de l'égo, se dissout complètement.
5.15	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	La conscience s'élargit vers des niveaux impersonnels et spirituels du Mental.
5.16	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	Ce soi plus large a deux aspects : le statique et le dynamique.
5.17	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	L'aspect statique est la vaste paix et liberté du Soi silencieux,
5.18	...unaffected by any action or experience.	...qui ne sont affectées par aucune action ou expérience.
5.19	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	Le Soi silencieux ne donne naissance à aucune action; il se tient à l'arrière, détaché et impartial.
5.20	This is often mistaken for the final liberation, but it is a static liberation and freedom, without any mastery over the cosmic action.	Ceci est souvent considéré à tort comme la libération finale, mais c'est une libération statique, sans pouvoir sur l'action cosmique.
5.21	There is also a dynamic aspect experienced as cosmic Self or Spirit... ... which not only supports but also originates and contains the cosmic action.	Il y a aussi l'aspect dynamique vécu comme le Soi cosmique ou Esprit... ...qui non seulement soutient mais est à l'origine de l'action cosmique.
5.22	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	En s'ouvrant à cet aspect cosmique nous accédons à de plus grands pouvoirs de connaissance, d'action créatrice et de joie.
5.23	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	Le Yoga intégral réunit les aspects dynamiques et statiques du Soi supérieur.
5.24	In the active dynamic condition of the body.	Dans la condition dynamique du corps.
5.25	The Force descends from above...	La Force descend d'en haut...
5.26	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	...Et agit dans le monde à travers l'individu avec l'être psychique comme fondation.
5.27	This leads to the spiritual transformation of the whole being... ...The transformation gradually takes place through a series of ascending and descending movements of consciousness.	Ceci conduit à la transformation spirituelle de tout l'être... ...La transformation a lieu progressivement à travers une série de mouvements de conscience ascendants et descendants.
5.28		
5.29	There are seven distinct planes of cosmic existence.	Il y a sept plans distincts d'existence cosmique.
5.30	Three planes form the upper hemisphere of Satchitananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	Trois plans composent l'hémisphère supérieur de <i>Satchitananda</i> : Existence, Conscience et Félicité, au-delà de l'espace et du temps.
5.31	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	L'hémisphère inférieur est composée par les trois plans du Mental, du Vital et du Physique, dans le temps et l'espace.

5.32	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	Entre ces deux hémisphères est le Supramental qui les réunit.
5.33	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	C'est le Mahas ou Vijnana des Rishis védiques...
5.34	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	Le Supramental est le pouvoir créatif qui manifeste les mondes.
5.35	First it creates the worlds of pure archetypes... ...then forms the worlds of mental ideas...	Il crée d'abord les mondes des archétypes purs... ...puis les mondes des idées mentales...
5.36	Then the vital worlds of dynamic life force...	Ensuite les mondes vitaux de force dynamique...
5.37	And finally the physical world and its material condensations.	Finalement le monde physique et ses condensations matérielles.
5.38	But all the higher planes are involved in it.	Mais tous les plans supérieurs y sont involués.
5.39	All the involved planes create a pressure within matter to evolve... ...Evolution is the unfolding and emergence of these higher planes within the domain of Matter.	Tous ces plans involués créent une pression dans la matière pour son évolution... ...L'évolution est le déploiement et l'émergence de ces plans supérieurs dans le domaine de la Matière.
5.40	This is supported by descending force from the planes above.	Ceci est facilité par la force descendante des plans d'en-haut.
5.41	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	Un yogi peut accéder consciemment aux plans supérieurs.
5.42	But such an ascent does not transform the human nature.	Mais une telle ascension ne transforme pas la nature humaine.
5.43	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	C'est seulement quand les pouvoirs dynamiques des plans supérieurs descendent...
5.44	...with the psychic being as the support from below....	...avec le soutien d'en bas de l'être psychique...
5.45	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	...les parties mentales, vitales et physiques sont soumises à la transformation.
5.46	The physical is most resistant to change.	Le physique est le plus difficile à changer.
5.47	This is where the entire evolutionary past of life on earth is stored, as obscure cellular memory bound by habits of disease and death.	C'est là que tout le passé évolutif de la vie sur terre est emmagasiné en tant que mémoire cellulaire liée par des habitudes de maladie et de mort.
5.48	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature.	Dans le processus ascendant, les niveaux intermédiaires du Mental au-dessus descendent pour transformer la nature inférieure :
	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	- le Mental supérieur transforme notre pensée linéaire en idéal de masse.
	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	- le Mental illuminé perçoit la vérité directement, sans passer par la pensée.
	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	- le Mental intuitif connaît par identité et est infallible bien que limité.
	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	- le Surmental est le plus haut niveau spirituel du Mental...

5.49	in which consciousness is universal... ...and all is known but... ...from a limited perspective.	La conscience y est universelle... ...et tout y est connu... ...mais d'une perspective limitée.
5.50	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	Mais même la descente de la conscience sur-mentale n'est pas suffisante pour transformer la résistance obscure de la conscience corporelle.
5.51	We have to go beyond Overmind	Nous devons aller au-delà du Surmental
5.52	And enter the Supermind...	Pour entrer dans le Supramental...
5.53	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	...où la réalité n'est plus la diversité allant vers l'unité...mais l'unité embrassant la diversité dans l'infini de notre être...
5.54	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	Le pouvoir de la vision triple, <i>trikaladrishti</i> , qui voit le passé, le présent et le futur, arrive à sa perfection.
5.55	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	La Connaissance et la Volonté agissent ensemble dans l'Unité...
5.56	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	Seule la descente du Supramental dans l'instrument humain universalisé peut transformer la conscience de la nature physique obscure.
5.57	It is the final transformation leading to a divine life...	C'est la transformation finale conduisant à une vie divine...
5.58	... and eventually the birth of a new species on earth.	...pour donner naissance à une nouvelle espèce sur terre.
5.59	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	C'est une démarche radicale qui n'a jamais été tentée auparavant.
5.60	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	Ainsi le yoga intégrale va au-delà de la libération individuelle et entreprend une transformation collective et évolutive sur terre.
5.61	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	Après le décès de Sri Aurobindo, la Mère continua son travail.
5.62	And on February 29 th , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	Le 29 février 1958, elle amena dans l'atmosphère terrestre la conscience supramentale.
5.63	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	Depuis, le Supramental agit sur terre comme un pouvoir actif d'évolution.
5.64	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	Une nouvelle phase d'évolution a commencé au milieu de l'effondrement du vieux monde.
5.65	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	Le yoga intégral vous convie à une aventure de la conscience sans précédent.