

Hindi - Alkesh & Ashesh Joshi, Meera P.

	<b>Integral Yoga</b>	पूर्णयोग	
	<b>Psychology, Cosmology &amp; Transformational Practice</b>	मनोविज्ञान, विश्वज्ञान और रूपान्तर विषयक अभ्यास	
1.1	<b>Chapter - 1</b>  <b>Evolution</b>	प्रकरण-१ उत्क्रांति	१.१
1.2	Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.	पूर्णयोग का विकास भारतीय ऋषि श्री अरविंद और उनकी फ्रेंच सहयोगी श्री माँ के द्वारा किया गया था।	१.२
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.	वर्ष १९२० में, पोंडिचेरी में श्री अरविंद के आसपास आध्यात्मिक साधकों का एक समूह एकत्रित होने लगा था।  श्री माँ ने इस समूह को श्री अरविंद आश्रम का औपचारिक रूप दिया।	१.३
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.	व्यवहारिक रूप से यह आश्रम मानव उत्क्रांति को गति देने के लिए एक जीवंत प्रयोगशाला था।  ताकि समग्र जीवन को एक दिव्य जीवन में रूपान्तर हो सके  श्री अरविंद ने यह घोषित किया कि, समग्र जीवन योग है... ... और सभी प्रवृत्तियाँ आध्यात्मिक उत्क्रांति के साधनरूप की जा सकती हैं।	१.४
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.	श्री अरविंद ने अपने पूर्णयोग दर्शन में भूतकाल की आध्यात्मिक ज्ञान-परम्पराओं का पृथ्वी पर उत्क्रांति की आधुनिक वैज्ञानिक संरचना के साथ समन्वय किया।  उनके समन्वय में हम पहली बार, उत्क्रांतिमय योग-मनोविज्ञान और विश्वज्ञान का सर्वग्राही दर्शन और अध्ययन को पाते हैं।	१.५
1.6	Many spiritual traditions focus exclusively on the liberation of consciousness into a timeless existence beyond birth and death.	बहुत-सी आध्यात्मिक परम्परायें विशेष रूप से जन्म और मृत्यु से परे कालातीत अस्तित्व में चेतना की मुक्ति के लिए ध्यान केन्द्रित करती हैं।	१.६

	They aim to escape from the cycle of rebirth and therefore ignore the evolutionary potential of life on earth.	उनका ध्येय पुनर्जन्म के चक्र में से मुक्त होने का है और फलस्वरूप, वह पृथ्वी पर संभवित उत्क्रांतिमय जीवन को अनदेखा करती हैं।	
	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.	किन्तु, श्री अरविंद के पूर्णयोग का ध्येय सिर्फ चेतना की मुक्ति ही नहीं है...  ...बल्कि, यह तो पृथ्वी पर ही मानव के दिव्य स्वरूप के प्रति मानव जाति के प्रगतिमय रूपान्तरण की मांग करता है।	
1.7	Modern science has shown that life on earth has evolved over millions of years and the tree of evolution is still unfolding.	आधुनिक विज्ञान ने यह दर्शाया है कि, करोड़ों सालों से पृथ्वी पर जीवन का विकास हो रहा है और उत्क्रांति का वृक्ष अभी भी विकासमान है।	१.७
1.8	But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.	किन्तु, विज्ञान उत्क्रांति का वर्णन संभावना और संयोग की एक आनुवंशिक प्रक्रिया द्वारा करता है।	१.८
1.9	Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.	श्री अरविंद कहते हैं कि, चेतना तो समग्र अस्तित्व की मूलभूत वास्तविकता है और यह पदार्थ/भौतिक-तत्त्व में पहले से ही निहित है।	१.९
1.10	Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.	उत्क्रांति ऐसी पद्धति है कि, जिससे यह गुप्त चेतना अपने आप को मुक्त करती है और अपनी अभिव्यक्ति के लिए अधिक से अधिक जटिल जीवन स्वरूपों का सर्जन करती है।	१.१०
1.11	The human mind is the peak of Nature's evolution...  But the evolution of mind is still incomplete...	मानव मन प्रकृति की उत्क्रांति का शिखर है...  किन्तु, मन की उत्क्रांति अभी भी अपूर्ण है...	१.११
1.12	Beyond mind are higher ranges of consciousness...	मन के उपर भी चेतना की उच्चतम श्रेणियाँ हैं...	१.१२
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.	चेतना की श्रेणी, जिन्हें श्री अरविंद अतिमनस कहते हैं, वह मानसिक चेतना से परे उत्क्रांति का आगामी चरण है।  अतिमनस से युक्त एक नई प्रजाति वर्तमान मानव जाति में से उद्भवित हो रही है।	१.१३

1.1 4	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.	पृथ्वी पर उत्क्रांति की दीर्घ प्रक्रिया को प्रकृति के अचेतन योग के रूप में समझा जा सकता है...  ...वृक्ष और प्राणीजीवन में विना सचेतन आत्म-संकल्प के विकास हो रहा है।	१.१४
1.1 5	But human beings are self-aware...  ...and now the evolutionary process can become conscious.	किन्तु मानव आत्म-जागृत है...  ...और अब उत्क्रांति की प्रक्रिया सचेतन बन सकती है।	१.१५
1.1 6	This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.	यह हमें सचेत और त्वरित उत्क्रांति की संभावना प्रदान करता है।	१.१६
1.1 7	There are hidden splendors within us, waiting...  ... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.	हमारे भीतर वैभव छुपे हुए हैं, प्रतीक्षा करते हुए...  .. पूर्ण योग उन्हें तेजी से अभिव्यक्त करने की प्रक्रिया है।	१.१७

	<b>Chapter - 2</b> <b>Cosmology</b>	<b>प्रकरण-२</b> <b>विश्वज्ञान</b>	
2.1	Pure consciousness is one indivisible whole	शुद्ध चेतना एक अभिन्न सम्पूर्ण है।	२.१
2.2	But it has two poles of existence.	किन्तु इसके अस्तित्व के दो ध्रुव हैं।	२.२
2.3	Between these two poles moves the vast spectrum of consciousness...  ... giving birth to the cosmos across many dimensions and scales of time and space.	इन दो ध्रुवों के बीच चेतना की विशाल रंगावली का विलास है...  ...बहुत से परिमाणों में व्याप्त, समय और स्थान की सीमाओं में ब्रह्मांड को जन्म दे	२.३

		रही है।	
2.4	Our mind can access only a narrow range of consciousness that lies in between the two poles.  There are superconscious ranges above...  ... and subconscious and inconscient ranges below.	हमारा मन इन दो ध्रुवों के बीच निहित चेतना के केवल एक सीमित विस्तार तक ही पहुंच सकता है।  उसके परे... पारचैतन्य श्रेणियाँ हैं...  .. और अवचेतन और अचेतन श्रेणियाँ नीचे की ओर है।	२.४
2.5	The superconscious pole above is what ancient seers called Satchidananda: the existence, consciousness and bliss of the One Being.  The inconscient pole below is inert Matter: where consciousness is entirely asleep.	उपर का पारचैतन्य ध्रुव जिसे पौराणिक ऋषिओं ने सच्चिदानंद कहा :  एकमेव परम-पुरुष का अस्तित्व, चेतना और आनंद।  नीचे का अचेतन ध्रुव जड भौतिक तत्त्व है : जहाँ चेतना समग्रतया सुषुप्त है।	२.५
2.6	Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...	विज्ञान, वस्तुनिष्ठ और विश्लेषणात्मक तरीकों का उपयोग करके अस्तित्व के भौतिक छोर में जांच कर रहा है।	२.६
2.7	...trying to understand the fundamental Forces of Nature.	... प्रकृति की मूलभूत शक्तियों को समझने की कोशिश करता है।	२.७
2.8	But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...	किन्तु योग चेतना के उच्चतम प्रदेशों में विचरण करता है और सर्जन के स्रोत का संशोधन करता है।	२.८
2.9	...using subjective and psychological methods.	... विषयपरक और मनोवैज्ञानिक पद्धतियों का प्रयोग करता है।	२.९
2.10	Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.	अस्तित्व के दोनों ध्रुव अपने विरोधी ध्रुव को गुप्त और अप्रगट रूप से अपने गर्भ में धारण किए हुए हैं।	२.१०
2.11	At the superconscious pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.	उर्ध्वचेतना के ध्रुव पर, भौतिक जगत, एक शाश्वत और अनंत संभावनाओं के रूप में विद्यमान है।	२.११
2.12	At the inconscient pole pure consciousness is absorbed in the utter sleep of Matter.	अचेतन ध्रुव पर, शुद्ध चेतना भौतिक तत्त्व की गहन निद्रा में लिप्त है।	२.१२
2.13	Evolution is a game played between the two poles:  Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.	उत्क्रांति यह दो ध्रुवों के बीच खेला जाता एक खेल है :  भौतिक तत्त्व चेतना में प्रवाहित होता है और चेतना भौतिक तत्त्वों में प्रवाहित होती है।	२.१३

2.1 4	Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	इन दो ध्रुवों के बीच, चेतना, निरन्तर आरोहण और अवरोहण करती रहती है।	२.१४
2.1 5	The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe...  ...which Sri Aurobindo calls the Supermind.	यह आरोहण और अवरोहण की मध्यस्थता विश्व का आविर्भाव करनेवाली सर्जनशक्ति करती है...  ... जिसे श्री अरविंद अतिमनस कहते हैं।	२.१५
2.1 6	The first and primary poise of Supermind is a self-extension of Satchidananda in which there is divine ideation and formation in the infinite.  There is no difference between Consciousness and Force or Matter. All is developed in unity and as one.  There is not yet any individualisation.	अतिमनस की प्रथम और मुख्य अभिव्यक्ति सच्चिदानंद का आत्म-विस्तार है, जिसमें, अनंत में दिव्य चिंतन और रचना है।  चेतना और शक्ति या पदार्थ में कोई भेद नहीं है। सर्व विकास एकता और एकत्व के रूप में होता है।  किसी भी प्रकार का व्यक्तिगत-सर्जन अभी तक नहीं है।	२.१६
2.1 7	In the second poise of the Supermind the Divine Consciousness begins the individualisation seeming to distribute itself in its forms.  ...the same everywhere in soul-essence, but varying in soul-form.	अतिमनस की अभिव्यक्ति के दूसरे चरण में दिव्य चेतना वैयक्तिकरण का प्रारंभ करती है, जहाँ यह आत्म-स्वरूपों में स्वयं को वितरित करती प्रतीत होती है।  ... आत्म-तत्त्व में सर्वत्र एकसमान, किन्तु आत्म-स्वरूपों में विविध।	२.१७
2.1 8	In the third poise the Supermind projects itself into the movement of time and space and <b>involves</b> in it.  It enjoys a fundamental blissful dualism in unity.	तीसरे चरण में, अतिमनस अपने आपको समय और अंतरिक्ष के तरंगों में प्रक्षेपित करता है और उसमें प्रविष्ट होता है।  वह एकता में एक मूलभूत आनंदमय द्वैतवाद का आनंद लेता है।	२.१८
2.1 9	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.	स्थायी एकता के सत्य के साथ यह विभेदीकरण के सत्य का समर्थन करता है और समय और अंतरिक्ष में बहुविध अस्तित्व में उसकी दिव्य लीला का आनंद उठाता है।	२.१९
2.2 0	This third poise of Supermind is what is involved in the inconscient pole as psychic principle.  There it supports and drives the evolution of consciousness through all forms rising from below.  This is the Agni of the ancient vedic seers, the knower of all births.	अतिमनस का तीसरा भाग, चैतसिक सिद्धांत के रूप में अचेतन ध्रुव में सम्मिलित हुआ है।  यहाँ वह नीचे से उपर आ रहे सभी स्वरूपों द्वारा चेतना की उत्क्रांति का वहन और समर्थन करता है।  यह प्राचीन वैदिक ऋषिओं का अग्नि है, सभी जन्मों का ज्ञाता।	२.२०

2.2 1	This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.	हममें निहित यह दिव्यता, जो अनेक जन्मों के द्वारा उद्भवित होती है वह शुद्ध चैतन्य, प्रेम और आनंद का दिव्य आत्मा है।	२.२१
2.2 2	As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.	जैसे यह विकसित होता है और वैयक्तिकरण प्राप्त करता है, यह चैत्य पुरुष के रूप में उभरता है।	२.२२
2.2 3	When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.	जब चैत्य पुरुष विकसित होता है और प्रकृति के अग्रिम भाग में आता है, यह हमारी उत्क्रांतिमय अभिव्यक्ति का कार्यभार संभालता है और रूपान्तर के मार्ग का नेतृत्व करता है।	२.२३
2.2 5	This is the first step and foundation of the integral yoga.	यह पूर्णयोग का पहला चरण और प्रतिष्ठान है।	२.२५

	<b>Chapter - 3</b> <b>Psychological Parts of Being</b>	<b>प्रकरण-३</b> <b>मनुष्य के मनोवैज्ञानिक अंग</b>	
3.1	The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.	हमारी बाह्य चेतना की सतह के पीछे गुप्त रूप से उत्क्रांति की प्रक्रिया चल रही है और हम प्रवास के बारे में अज्ञात हैं।	३.१
3.2	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.	विकास के प्रारंभिक तबकों में हमारे आत्म का अस्तित्व, बाह्य चेतना के कई स्तरों के द्वारा आवरित दिव्य स्फूर्ति के रूप में ही होता है।	३.२
3.3	These frontal surface movements are all that we are normally aware of...  Together they constitutes our false self, our ego...  ...made up of ideas, thoughts, imaginations, memories, emotions, passions, drives, desires, sensations, and habits.	अग्रिम सतह की हलचलों के बारे में सामान्यतया हम सभी अवगत होते हैं... यह सर्व मिलकर हमारे झूठे व्यक्तित्व, हमारे अहंकार का गठन करते हैं... ...यह अवधारणाओं, विचारों, कल्पनायें, स्मृतिओं, भावनाएँ, कामनाएँ, आवेगों, इच्छायें, संवेदनायें और आदतों से बना है।	३.३
3.4	It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.	यह संपूर्ण रूप से वैयक्तिक अहंकार हो सकता है या एक अहंकार, जो अपना तादत्म्य समूह चेतना के साथ पाता है।	३.४

3.5	An underdeveloped ego is one that thinks and feels along with its group, and is yet to crystallise as an individualised mental being.	एक अल्पविकसित अहंकार ऐसा है, जो उसके समूह के साथ सोचता है और अनुभव करता है, और उसका व्यक्तिगत मनोमय पुरुष के रूप में उद्भव होना अभी बाकी है।	३.५
3.6	The development of a personal vision and ideas that can successfully differentiate a person from the group consciousness...  ...and follow the individual will...  ...is the beginning of the individual mental being and its individual ego.	एक व्यक्तिगत दृष्टिकोण और विचारों का विकास, जो व्यक्ति को समूह चेतना से सफलतापूर्वक भिन्न कर सकता है...  ... और व्यक्तिगत संकल्प का अनुसरण करता है...  ... यह व्यक्तिगत मनोमय पुरुष और उसके वैयक्तिक अहंकार का प्रारंभ है।	३.६
3.7	Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.	व्यक्तित्व विकास का वर्तमान दृष्टिकोण, अधिकतर, इस बाहरी व्यक्तित्व के विकास पर ही केन्द्रित है।	३.७
3.8	Integral Yoga recognises the emergence and development of the individualised mental being as a necessary step in evolution...  ... before spiritual and supramental transformation is possible.	पूर्णयोग, व्यक्तिगत मन के उद्भव और विकास को उत्क्रांति का आवश्यक सोपान मानता है।  ... इसके पहले कि, आध्यात्मिक और अतिमनस रूपान्तर संभव हो।	३.८
3.9			३.९
3.10	The human body is a product of the evolution of consciousness in matter and carries within it the whole evolutionary past.	मानव शरीर, भौतिक तत्त्व में चेतना की उत्क्रांति का एक उत्पादन है और अपने अंदर भूतकाल की समग्र उत्क्रांति को वहन करता है।	३.१०
3.11	First the emergence of Matter...	प्रथम, भौतिक तत्त्व का उद्भव...	३.११
3.12	Second the emergence of Life in Matter...	द्वितीय, भौतिक तत्त्व में जीवन का उद्भव...	३.१२
3.13	Third the emergence of Mind in living Matter...	तृतीय, जीवन्त भौतिक तत्त्व में मन का उद्भव...	३.१३
3.14	Our body is made of the elements of matter ...  ...within this material frame life energy has established its workings;  ...and within this living frame the mind has established its	हमारा शरीर भौतिक तत्त्व की धातुमात्रा से निर्मित है...  ... इस भौतिक रूप के अंदर जीवन-ऊर्जा ने उसके कार्य स्थापित किये हैं;  ... और इस जीवन्त भौतिक स्वरूप में मन ने अपने कार्य स्थापित किये हैं...	३.१४

	workings.		
3.1 5	These three layers can be compared to:  ... the hardware,  ...the electrical energy  and  ...the intelligent software.	इन तीन परतों की तुलना इस प्रकार की जा सकती है :  ... हार्डवेर (सामग्री)  .. विद्युत ऊर्जा  और  बुद्धिमान सॉफ्टवेयर (विवेकशील संचालक) ।	३.१५
3.1 6	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.	हमारे कार्यसाधक प्रकृति की ये तीन स्तर हैं – शरीर, जीवन और मन ।  यह सभी एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और समग्र प्रणाली में मिश्रित रूप से यह कार्यरत हैं ।	३.१६
3.1 7	In subjective experience, the operations of the Mind are experienced in the region of our head.	चेतनापरक अनुभव में, मन की कार्यवाही का अनुभव हमारे शीर्ष-प्रदेश में होता है ।	३.१७
3.1 8	The movements of Life energy are generally felt in the torso, as emotions, passions, drives and desires.  Life energy gives us our vitality and it is called the Vital in integral yoga.	जीवन ऊर्जा के संचार का अनुभव धड में, भावनायें, कामनाएँ, आवेगों और इच्छाओं के रूप में किया जाता है ।  जीवन ऊर्जा हमें हमारी जीवन-शक्ति प्रदान करती है और पूर्णयोग में उसे प्राण कहा जाता है ।	३.१८
3.1 9	Going down the body, characteristic movements are more dense and habitual.  The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.	जैसे हम शरीर में नीचे आये तो स्वभावगत क्रियाएँ विशेष रूप से अधिक सघन और आभ्यासिक होती हैं ।  शारीरिक चेतना सामान्यतः सुस्त और अक्रिय होती है ।	३.१९
3.2 0	The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body,  ...each layer expressing a different type of consciousness.	हमारी उत्क्रांति के तबकों का अतीत अपने शरीर में एक-दूसरे पर रखे हुए भिन्न भिन्न स्तर के रूप में देख सकते हैं,  ... जहाँ हर एक स्तर एक अनन्य प्रकार की चेतना को अभिव्यक्त करता है ।	३.२०
3.2 1	What is below is subconscious...  ...going all the way down to the inconscient pole.	जो नीचे है वह अवचेतन है...  ... नीचे की ओर अचित के ध्रुव तक जाता है ।	३.२१
3.2 2	Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the inconscient pole.	अचेतन ध्रुव में से उद्भवित चेतना, उत्क्रांति के ऊर्ध्वगामी पथ पर है ।	३.२२



3.2 3	What is above is superconscient... ...going all the way to Satchidananda.	जो उपर है वह पराचैतन्य है... ... जो सच्चिदानंद तक जाता है ।	३.२३
3.2 4	What is behind is subliminal... Carrying deep within it the psychic being... ...Our psychological centre secretly guiding evolution.	जो पीछे है, वह आंतरचेतना है... जो अपनी गहराई में चैत्य पुरुष का वहन करती है... ...हमारा मनोवैज्ञानिक केन्द्र, जो गुप्त रूप से उत्क्रांति का मार्गदर्शन करता है ।	३.२४
3.2 5	Our normal wakeful state knows only the surface layers... Much more happens behind the veil.	हमारी सामान्य जाग्रत अवस्था सिर्फ सतह के स्तरों को ही जानती है... पर्दे के पीछे बहुत कुछ घटित होता है ।	३.२५
3.2 6	These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	यह हैं चेतना के व्यापक क्षेत्र, जिनका संशोधन और आलेखन श्री अरविंद और श्री ♀ ॥ द्वारा किया गया है ।	३.२६

	<b>Chapter – 4 Transformational Practice</b>	<b>प्रकरण-४ रूपान्तर विषयक अभ्यास</b>	
4.1	Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	वर्तमान में, मानवजाति उत्क्रांति के मानसिक तबके में से पसार हो रही है ।	४.१
4.2	For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	इस कारण से, पूर्णयोग का प्रारंभ मन में आत्मा की शक्तियों के प्रयोग से होता है...	४.२
4.3	...through an awakening aspiration for a greater perfection.	अधिकतम पूर्णता के लिए एक जाग्रत होती अभीप्सा द्वारा...	४.३
4.4	Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	मन के पास यह क्षमता है कि वह पीछे खड़ा रहे, अवलोकन करे और अपना सुधार करें...	४.४
4.5	It can distinguish the observing self from what is being observed: The static awareness from all the movements inside or outside.	यह, दृष्ट और दृश्य में भेद कर सकता है : आंतरिक और बाह्य, सभी गतिविधियों के प्रति स्थायी जागरूकता ।	४.५
4.6	Usually our attention is wandering upon external things.	सामान्यतया, हमारा ध्यान बाहरी वस्तुओं में भटकता रहता है ।	४.६
4.7	There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	बाहरी संपर्कों के प्रभावों की एक अनियमित और अक्रिय अधीनता है ।	४.७
4.8	By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	हमारा ध्यान अंतरस्थ करके हम अपनी सतही चेतना की गतिविधियों का अवलोकन	४.८

		कर सकते हैं ।	
4.9	For this the power of concentration is required.	इसके लिए, एकाग्रता की शक्ति आवश्यक है ।	४.९
4.10	Close observation can reveal the entangled workings of mental, vital and physical energies often at odds with each other.	समीप के अवलोकन से, मानसिक, प्राणिक और शारीरिक ऊर्जाओं की जटिल प्रक्रियाएँ दृष्टिगोचर होती हैं, जो प्रायः परस्पर तालमेल में नहीं होती ।	४.१०
4.11	Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	नीचे के स्तरों की गतिविधियाँ, उपरी स्तरों के कार्यों को भ्रमित कर सकती हैं ।	४.११
4.12	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	तत्त्वतः मन भौतिक नहीं है, किन्तु मानवीय शरीर में वह प्राथमिक रूप से मस्तिष्क – एक भौतिक अंग के द्वारा कार्य करता है ।	४.१२
4.13	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	इस कारण से हमारा मन शरीर के स्वस्थ कार्यरिती पर अवलंबित होता है ।	४.१३
4.14	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive. ...Also it disperses energy.	भौतिक रूप की चेतना आभ्यासिक, सुस्त और अक्रिय होती है । ... यह ऊर्जा का विघटन भी करती रहती है ।	४.१४
4.15	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	जब भौतिक चेतना प्रभावित करती है तब विचारों की निरर्थक अस्त-व्यस्त और आभ्यासिक गतिविधियों द्वारा मन का क्षय होता रहता है ।	४.१५
4.16	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	जब प्राणिक ऊर्जा मन पर हावी होती है, तब मन के विचारों और कल्पनाओं का वहन प्राण के आकर्षणों, विकर्षणों और आवेगों द्वारा होता है ।	४.१६
4.17	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama... ...fantasies of greatness... ... desires and fears.	सामान्यतया, प्राण की चेतना उसके भावनात्मक नाटकों में मग्न रहती है... ... महानता की कल्पनायें ... ... इच्छायें और भय ।	४.१७
4.18	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	भौतिक चेतना प्राण पर हावी होने के कारण इस प्रकार की गतिविधियों का आभ्यासिक पुनरावर्तन होता रहता है ।	४.१८
4.19	By developing the power of self observation we can distinguish different parts of our psychological makeup.	स्व-अवलोकन की शक्ति का विकास करके हम हमारे मनोवैज्ञानिक मनःस्थिति के अलग-अलग घटकों में विवेक कर सकते हैं ।	४.१९
4.20	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	हमारी बुद्धिमत्ता और इच्छाशक्ति को , नीचे से उभरनेवाली आदतों और आवेगों का निरन्तर अस्वीकार करके हम मुक्त कर सकते हैं ।	४.२०

4.21	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases.  They go together as two sides of one movement.	जैसे-जैसे हमारा मन उत्तरोत्तर मुक्त होता जाता है, उसकी एकाग्रता शक्ति भी बढ़ती जाती है।  एक गतिविधि के दो पक्षों के रूप में ये एक साथ चलते हैं।	४.२१
4.22	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	सतर्कतापूर्ण अस्वीकार की यह प्रक्रिया हमारी निम्न प्रकृति के आधिपत्य में से हमारे मन की बुद्धि और संकल्पशक्ति को मुक्ति दिलाती है।	४.२२
4.23	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	इसका परिणाम है एक अधिक वैयक्तिकरण को प्राप्त हुआ मन जो सामूहिक गठन से स्वयं को भिन्न कर सकता है।	४.२३
4.24	This is still a developmental stage of the mental ego , the surface person.	यह अभी भी मानसिक अहं का, हमारे सतही व्यक्तित्व की ही एक विकासात्मक अवस्था है।	४.२४
4.25	The true person, our psychic being, is behind the veil.	हमारा सच्चा अस्तित्व, हमारा चैत्य पुरुष अभी भी पर्दे के पीछे है।	४.२५
4.26	Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of :  - aspiration - rejection and - surrender.	हमारे चैत्य पुरुष की शोध त्रिविध गतिओं से पूर्ण होती है :  - अभीप्सा - अस्वीकार और - समर्पण	४.२६
4.27	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	हमारा अंतरतम केन्द्र चैत्य पुरुष है, जो हमारी उत्क्रांति का गुप्त रूप से मार्गदर्शन करता है...	४.२७
4.28	...awaiting discovery..  ....behind the frontal waves of emotions.	... आविष्कार की प्रतीक्षा में ...  ... भावनाओं के अग्रिम तरंगों के पीछे।	४.२८
4.29	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	हमारा चैत्य पुरुष सर्वत्र सत्य, शिव एवं सुंदर को एक प्राधान्य और सौम्य प्रतिभाव देकर स्वयं को प्रगट करता है।	४.२९
4.30	But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	किन्तु , यह सौम्य प्रतिभाव, सतही चेतना के प्रवाह में लुप्त हो जाता है।	४.३०
4.31	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	मानसिक प्रलाप के साथ हमारी तद्रूपता उभरते चैत्य पुरुष के संदेश को आवृत्त करती है।	४.३१
4.32	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our	इस कारण से हमारी सतही चेतना में नीरवता और शांति स्थापित करना आवश्यक है।	४.३२

	surface consciousness.		
4.33	There is a zone of silence and vast peace above the head...	मस्तक के उपर नीरवता और विशाल शांति का एक विस्तार है...	४.३३
4.34	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	इस प्रदेश की धारणा करके मस्तक के उपर एकाग्रता करने से नीरवता और शांति का सा धनरूप प्रकृति में अवतरण होता है ।	४.३४
4.35	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	अवतरित नीरवता और शांति, समग्र तंत्र में धीर समता की प्रतिष्ठा और स्थापना करते हैं ।	४.३५
4.36	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	तत्पश्चात्, आंतरिक मार्गदर्शक से संचार अधिक स्पष्ट और स्थायी बनता है ।	४.३६
4.37	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	हम जितना अधिक इस आंतरिक आदेश का अनुसरण करते हैं उतना अधिक आंतरिक मार्गदर्शक स्वयं को प्रगट करता है ।	४.३७
4.38	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	जैसे-जैसे आंतरिक मार्गदर्शन स्थायी बनता जाता है, वैसे-वैसे हमारे विचारों, भावनायें और क्रियाओं की सभी गतिविधियों को आंतरिक अनुमति के लिए प्रस्तुत करना है ।	४.३८
4.39	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	इस प्रकार, ज्ञान, संकल्पशक्ति और प्रेम की सर्वांगी धारणा आंतरिक द्वारों को खोलने के त्रिविध अभ्यास की रचना करती है ।	४.३९
4.40	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	हमारे हृदय की गहराईयों की यह आंतरिक यात्रा चेतना के विस्तारों को खोल देती है ।	४.४०
4.41	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	अंतर्विश्व में आंतरिक भौतिक, आंतरिक प्राणिक और आंतरिक मानसिक चेतना के विशाल क्षेत्र हैं ।	४.४१
4.42	Yoga opens these inner doors...	योग, इन आंतरिक द्वारों को खोलता है...	४.४२
4.43	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	जैसे हम आंतरिक मार्गदर्शन का अनुसरण करते हैं, चैत्य उपस्थिति विकसित होती है...	४.४३
4.44	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	... और अंततः हम अतिपवित्र चैत्य पुरुष की दुनिया में प्रवेश करते हैं ।	४.४४
4.45	Our outer person gladly merges with the psychic being.	हमारा बाह्य व्यक्ति प्रसन्नता से चैत्य पुरुष में लुप्त होता है ।	४.४५
4.46	This inner union brings a reversal of consciousness...	यह आंतरिक मिलन चेतना के परिवर्तन की एक संपूर्ण क्रांति लाता है...	४.४६
4.47	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	... उत्क्रांतिमय रूपान्तर का संचालन करने के लिए चैत्य पुरुष आगे आता है ।	४.४७
4.48	This is the process of psychic transformation...	यह चैतसिक रूपान्तरण की प्रक्रिया है...	४.४८
	...bringing realisation of the divine presence	... जो दिव्य सन्निधि का साक्षात्कार कराती है...	

	growing within...	आंतरिक विकास...	
	as well as all around...	चारों ओर भी...	
	Guiding all...	सबका मार्गदर्शन करते हुए...	

5.1	<b>Chapter – 5</b> <b>Spiritual and Supramental Transformation</b>	<b>प्रकरण-५</b> <b>आध्यात्मिक और अतिमानसिक रूपान्तरण</b>	५.१
5.2			५.२
5.3			५.३
5.4			५.४
5.5	If psychic transformation is a change that emerges from within...	यदि चैतसिक रूपान्तरण का परिवर्तन अंदर से उद्भवित होता है...	५.५
5.6	...spiritual transformation is a change that comes by a descent of higher consciousness from above.	... आध्यात्मिक रूपान्तरण एक ऐसा परिवर्तन है, जो उपर से अवतरित हुई उर्ध्व चेतना द्वारा आता है।	५.६
5.7	These two transformations support and complete each other.	ये दो रूपान्तरणों परस्पर सहाय और पूर्णता प्रदान करते हैं।	५.७
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. <b>To correct</b>	एक व्यापक ऊर्ध्वमुखी एकाग्रता मस्तक के उपर से अवतरित होती दिव्य शांति, प्रकाश, ज्ञान, शक्ति और आनंद के लिए द्वार खोल देता है।	५.८
5.9			५.९
5.10	...which transforms the lower nature.	... जो निम्न प्रकृति का रूपान्तर करते हैं।	५.१०
5.11	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	अवतरित होती दिव्य शक्ति नीचे अवतरण करते हुए उर्ध्वतम से लेकर निम्नतम, क्रमशः चेतना के सभी केन्द्रों को खोलने का कार्य करती है।	५.११
5.12	When it reaches the lowest, the physical centre, it awakens the	जब यह सबसे नीचे शारीरिक केन्द्र तक पहुंचती है, वह भौतिक तत्त्व में सुषुप्त दिव्य शक्ति	५.१२

	divine force asleep in matter.... ... the Kundalini, which then awakens and rises upward...	क्ति को जगाती है... ... कुंडलिनी, जो कि जागृत होती है और उर्ध्वगमन करती है...	२	
5.13	...and our centre of consciousness rises above the body.	... और हमारी चेतना का केन्द्र शरीर से उपर उठता है ।	५.१ ३	
5.14	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	अहं , एक भिन्न अस्तित्व की अनुभूति पूर्णतया विलीन हो जाती है ।	५.१ ४	
5.15	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	चेतना मन के अवैयक्तिक और आध्यात्मिक क्षेत्रों में विस्तृत होती है ।	५.१ ५	
5.16	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	इस व्यापक आत्म के दो पहलू हैं : स्थित और सक्रिय ।	५.१ ६	
5.17	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	स्थित पहलू, विस्तृत शांति और मुक्ति का नीरव आत्म है ।	५.१ ७	
5.18	...unaffected by any action or experience.	... किसी भी कर्म या अनुभव से अप्रभावित ।	५.१ ८	
5.19	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	नीरव आत्म से कोई कार्य की उत्पत्ति नहीं होती, उसके बजाय वह निर्लिप्त और निष्पक्ष होकर पीछे खड़ा रहता है ।	५.१ ९	
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.	इसे प्रायः परम मुक्ति माना जाता है किन्तु यह एक स्थित मुक्ति और मोक्ष ही है, जिसमें वैश्विक कर्म पर कोई आधिपत्य नहीं है ।	५.२ ०	
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.	एक और सक्रिय पहलू का अनुभव भी है, वैश्विक पुरुष या आत्म का... ...जो आधार प्रदान करने के उपरांत वैश्विक कर्म का प्रारंभ और उसको समाविष्ट भी करता है ।	५.२ १	
5.22	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	इस सक्रिय पहलू के प्रति खुलने से यह हमें अनुभूति, सृजन शक्ति और प्रसन्नता की महान सिद्धियाँ प्रदान करता है ।	५.२ २	
5.23	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	पूर्णयोग, आत्म के स्थिर और गतिशील, दोनों पक्षों को एक करता है ।	५.२ ३	

5.24	In the active dynamic condition of the body.	देह की सक्रिय गतिशील अवस्था में ।	५.२ ४
5.25	The Force descends from above...	शक्ति का अवतरण उपर से होता है...	५.२ ५
5.26	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	...जो यहाँ चैत्य पुरुष को आधार बनाकर व्यक्ति के द्वारा विश्व में कार्य करती है ।	५.२ ६
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.	यह समग्र व्यक्तित्व के आध्यात्मिक रूपान्तरण की ओर ले जाता है... ... चेतना के आरोहण और अवरोहण की श्रृंखलाबद्ध गतिविधियों द्वारा क्रमशः रूपान्तरण होता है ।	५.२ ७
5.28			५.२ ८
5.29	There are seven distinct planes of cosmic existence.	वैश्विक अस्तित्व के सात विभिन्न स्तर हैं ।	५.२ ९
5.30	Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	सच्चिदानंद के उर्ध्व गोलार्ध के त्रिलोक : समय और स्थान के पार त्रिविध अस्तित्व, चित्त-शक्ति एवम् आनंद ।	५.३ ०
5.31	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	और स्थल और काल में निम्न अर्ध के त्रिलोक की रचना मानसिक, प्राणिक और भौतिक विश्वों से होती है ।	५.३ १
5.32	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	दो गोलार्धों के बीच, अतिमनस दोनों को जोड़ता है ।	५.३ २
5.33	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	यह वैदिक ऋषियों का महस या विज्ञान है...	५.३ ३
5.34	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	अतिमनस, एक सर्जनात्मक शक्ति है, जो विश्वों का निर्माण करती है ।	५.३ ४
5.35	First it creates the worlds of pure archetypes...	सबसे पहले, वह शुद्ध आदर्शरूप विश्व का सर्जन करती है...	५.३

	...then forms the worlds of mental ideas...	...तत्पश्चात्, मानसिक विचारों के विश्व का सर्जन करती है।	५
5.36	Then the vital worlds of dynamic life force...	उसके पश्चात्, क्रियाशील जीवन-शक्ति के प्राणिक विश्व का सर्जन करती है...	५.३ ६
5.37	And finally the physical world and its material condensations.	और अंततः भौतिक विश्व और उसके सघन पदार्थ रूपों का सृजन करती है...	५.३ ७
5.38	But all the higher planes are involved in it.	किन्तु, इसमें सभी उर्ध्व लोक निहित हैं।	५.३ ८
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.	सभी निहित लोक, पदार्थ के भीतर, विकसित होने के दबाव का सर्जन करते हैं... ... उत्क्रांति पदार्थ के भीतर इन उर्ध्व विश्वों के प्रगटीकरण और उद्भव होने की प्रक्रिया है।	५.३ ९
5.40	This is supported by descending force from the planes above.	चेतना के उर्ध्व क्षेत्रों से अवतरित शक्ति द्वारा इसे सहाय मिलती है।	५.४ ०
5.41	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	जो योगी होते हैं वह जाग्रतावस्था में उर्ध्व क्षेत्रों में आरोहण कर सकता है।	५.४ १
5.42	But such an ascent does not transform the human nature.	किन्तु, इस प्रकार का आरोहण मानव प्रकृति को रूपान्तरित नहीं करता।	५.४ २
5.43	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	केवल जब उर्ध्व क्षेत्रों की सक्रिय शक्ति अवतरित होती है...	५.४ ३
5.44	...with the psychic being as the support from below....	... नीचे से चैत्य पुरुष की सहाय के साथ...	५.४ ४
5.45	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	... आत्म के मानसिक, प्राणिक और भौतिक घटकों में रूपान्तरण क्रियान्वित होता है।	५.४ ५
5.46	The physical is most resistant to change.	शरीर रूपान्तरण का सबसे अधिक प्रतिरोधक होता है।	५.४ ६



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.	रोग और मृत्यु के अभ्यासों द्वारा बद्ध शरीर-कोषों की धुंधली स्मृतियों के रूप में यहाँ पर समग्र पृथ्वी का उत्क्रांतिमय अतीत संगृहित है।	५.४ ७
5.48	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature.	आरोहण की प्रक्रिया में उर्ध्व मन की मध्यवर्ती श्रेणियों का अवतरण हमारी निम्न प्रकृति को रूपान्तरित करता है।	५.४ ८
	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	सर्वप्रथम उर्ध्व मन है, जो हमारी रैखिक विचार प्रक्रिया को उत्तरोत्तर समूह विचार में रूपान्तरित करता है।	
	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	द्वितीय है प्रकाशित मन, जो विना किसी विचार की मध्यस्थी से सत्य को प्रत्यक्षरूप से देखता है।	
	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	तृतीय है स्फुरित ज्ञान, जो तादात्म्य द्वारा आता है और अपनी सीमा में अचूक होता है,।	
	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	और चतुर्थ है अधिमानस, मन की उच्चतम आध्यात्मिक श्रेणी...	
5.49	in which consciousness is universal... ...and all is known but... ...from a limited perspective.	जिसमें चेतना वैश्विक होती है... ... और सब कुछ ज्ञात होता है परन्तु... ... एक मर्यादित दृष्टिकोण से।	५.४ ९
5.50	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	किन्तु, अधिमानस चेतना का अवतरण भी शारीरिक चेतना के अंधे प्रतिरोध को रूपान्तरित करने के लिए पर्याप्त नहीं है।	५.५ ०
5.51	We have to go beyond Overmind	हमें अधिमानस के पार जाना होगा।	५.५ १
5.52	And enter the Supermind...	और अतिमानस में प्रवेश करना होगा...	५.५ २
5.53	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	जहाँ की वास्तविकता केवल यह नहीं कि, विविधतायें एकता की ओर गति करती हैं... ... वहाँ तो एकता ही आत्म के अनंत में विविधता को गले लगाती है...	५.५ ३
5.54	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	त्रिकालदृष्टि की शक्ति, जो भूत, वर्तमान और भविष्य, इन तीनों काल में देखती है वह अपना पूर्ण विकास पाती है।	५.५ ४

5.55	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	एकत्व की आधारशिला पर ज्ञान और संकल्प दोनों एक साथ गति करते हैं...	५.५ ५
5.56	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	वैश्विकरण को पास हुए मानव करण में अतिमानस शक्ति का सफलतापूर्वक अवतरण ही तिमिरघन शारीरिक चेतना का रूपान्तरण कर सकता है।	५.५ ६
5.57	It is the final transformation leading to a divine life...	दिव्य जीवन की दिशा में यह अंतिम रूपान्तरण है...	५.५ ७
5.58	... and eventually the birth of a new species on earth.	... और जिसका अंतिम चरण होगा, पृथ्वी पर एक नई प्रजाति का जन्म।	५.५ ८
5.59	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	यह एक ऐसा नूतन प्रस्ताव है, जिस विषय में भूतकाल में कभी कोई प्रयास नहीं हुआ।	५.५ ९
5.60	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	इस प्रकार, पूर्णयोग वैयक्तिक मुक्ति से आगे जाता है और पृथ्वी पर सामूहिक और उच्च अंतिम रूपान्तरण के मार्ग का उद्घाटन करता है।	५.६ ०
5.61	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	श्री अरविंद के देहत्याग के पर्यन्त श्री माँ ने उनके कार्यों को जारी रखा...	५.६ १
5.62	And on February 29 <sup>th</sup> , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	और २९वीं फरवरी, १९५६ के दिन, श्री माँ ने अतिमानसिक चेतना को पृथ्वी पर अवतरित किया।	५.६ २
5.63	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	तबसे, अतिमानस चेतना, एक सक्रिय उत्क्रान्तिमूलक शक्ति के रूप में पृथ्वी पर कायन्वित है।	५.६ ३
5.64	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	प्राचीन विश्वतंत्र के विसर्जन के मध्य में उत्क्रान्ति के एक नये चरण का प्रारंभ हुआ है।	५.६ ४
5.65	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	पूर्णयोग, चेतना के एक अभूतपूर्व साहस में सहभागी होने का एक निमंत्रण है।	५.६ ५