

Italian - Samadarshana, Manohar

	<b>Integral Yoga</b>	<b>Yoga integrale</b>
	<b>Psychology, Cosmology &amp; Transformational Practice</b>	<b>Psicologia, Cosmologia &amp; Azione Trasformativa</b>
1.1	<b>Chapter - 1</b>  <b>Evolution</b>	<b>Capitolo – 1</b>  Evoluzione
1.2	Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.	Lo yoga integrale è stato sviluppato dal filosofo indiano Sri Aurobindo e dalla sua collaboratrice francese “La Madre”.
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.	Negli anni 20 un gruppo crescente di ricercatori spirituali si formò intorno a Sri Aurobindo, a Pondicherry.  La Madre organizzò il gruppo più formalmente nell’ashram di 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.	L’ashram era, in pratica, un laboratorio vivente per accelerare l’evoluzione umana...  ...con lo scopo di trasformare la vita tutta in un vivere divino.  Sri Aurobindo dichiarò che tutta la vita è yoga..... ed ogni attività può essere un mezzo per l’evoluzione spirituale.
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.	Nella Sua visione integrale, Sri Aurobindo sintetizzò la tradizionale saggezza spirituale del passato col concetto moderno e scientifico dell’evoluzione sulla terra.  E’ nella sua sintesi che troviamo la prima, più completa e pratica visione di una psicologia e cosmologia evolutiva yogica.
1.6	Many spiritual traditions focus exclusively on the liberation of consciousness into a timeless existence beyond birth and death.  They aim to escape from the cycle of rebirth and therefore ignore the evolutionary potential of life on earth.	Molte tradizioni spirituali si focalizzano solo sulla liberazione della coscienza in una esistenza senza tempo al di là di nascita e morte  Si tende a fuggire dal ciclo delle rinascite e quindi ignorare il potenziale evolutivo della vita sulla terra.
	But Sri Aurobindo’s Integral yoga aims at not only the liberation of consciousness...	Ma lo yoga integrale di Sri Aurobindo si dirige non solo verso la liberazione della coscienza...

	...but demands an evolutionary transformation of human life towards its divinisation here on earth.	...richiede anche una trasformazione evolutiva della vita umana verso la sua divinizzazione qui, sulla terra.
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 scienza moderna ha mostrato che la vita sulla terra si è evoluta in milioni di anni e che l'evoluzione è ancora in corso.
1.8	But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.	Ma la scienza spiega l'evoluzione attraverso un processo genetico di probabilità e casualità.
1.9	Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.	Sri Aurobindo spiega che la coscienza è la realtà fondamentale di tutta l'esistenza ed è già presente nella Materia.
1.1	Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.	L'evoluzione è il metodo con cui questa coscienza segreta si libera e crea forme di vita sempre più complesse per esprimersi.
1.1 1	The human mind is the peak of Nature's evolution...  But the evolution of mind is still incomplete...	La mente umana è al vertice dell'evoluzione della Natura...  Ma l'evoluzione della mente è ancora incompleta...
1.1 2	Beyond mind are higher ranges of consciousness...	Al di là della mente vi sono livelli più alti di coscienza...
1.1 3	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.	Il livello di coscienza che Sri Aurobindo chiama Supermente, è il prossimo passo evolutivo al di là della mente.  Una nuova specie umana dotata di Supermente sta già emergendo dall'attuale razza umana.
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.	Il lungo processo di evoluzione sulla terra può essere inteso come lo Yoga inconscio della Natura...  ... uno sviluppo senza volontà cosciente di sé nella vita animale e vegetale.
1.1 5	But human beings are self-aware...  ...and now the evolutionary process can become conscious.	Ma gli esseri umani sono consapevoli di sé...  ... ed ora il processo evolutivo può diventare cosciente.

1.1 6	This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.	Questo ci mette in condizione di evolvere coscientemente e rapidamente.
1.1 7	There are hidden splendors within us, waiting...  ... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.	Ci sono splendori nascosti dentro di noi che attendono...  ...lo yoga integrale è il processo che ne accelera la fioritura.

## 1.1.1.1.1.1.1

### 1.1.1.1.1.1.2

	<b>Chapter - 2 Cosmology</b>	<b>Capitolo - 2 Cosmologia.</b>
2.1	Pure consciousness is one indivisible whole	La coscienza pura è un' unica indivisibile interezza.
2.2	But it has two poles of existence.	Ma ha due poli di esistenza.
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.	Trai questi due poli agisce il vasto spettro della coscienza...  ... dando vita al cosmo attraverso molte dimensioni e gradazioni di tempo e spazio.
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.	La nostra mente può accedere solo una ristretta gamma di coscienza che si trova tra i due poli.  Vi sono livelli supercoscienti al di sopra...  ...e livelli subcoscienti ed incoscienti al di sotto.
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.	Gli antichi saggi, chiamavano il polo supercosciente "Satchidananda": esistenza, coscienza e beatitudine dell'Unico Essere.  Il polo incosciente al di sotto è la Materia inerte: dove la coscienza dorme profondamente...

2.6	Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...	La scienza sta sondando la fine materiale della realtà, con metodi oggettivi e di analisi ...
2.7	...trying to understand the fundamental Forces of Nature.	... tentando di capire le fondamentali Forze della Natura.
2.8	But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...	Ma lo yoga esplora i più alti regni di coscienza e scopre la sorgente della creazione...
2.9	...using subjective and psychological methods.	... con metodi soggettivi e psicologici.
2.1	Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.	Ciascun polo dell'esistenza, contiene segretamente il suo opposto, nascosto e non manifesto.
2.1 1	At the superconscious pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.	Nel polo supercosciente, l'universo materiale esiste come una potenzialità eterna ed infinita.
2.1 2	At the unconscious pole pure consciousness is absorbed in the utter sleep of Matter.	Nel polo incosciente, la pura coscienza è assorbita nel sonno totale della Materia.
2.1 3	Evolution is a game played between the two poles:  Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.	L'evoluzione è un gioco che si svolge tra i due poli:  La Materia fluisce nella coscienza e la coscienza fluisce nella Materia.
2.1 4	Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	Tra questi due poli, la coscienza ascende e discende in continuazione.
2.1 5	The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe...  ...which Sri Aurobindo calls the Supermind.	La discesa e l'ascesa sono mediati dal potere creativo che manifesta l'universo...  ...che Sri Aurobindo chiama la Supermente.
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.	La principale capacità della Supermente, è l'auto estensione del Satchidananda nel quale operano l'ideazione e la formazione divina nell'infinito.  Non c'è differenza tra la Coscienza e la Forza o Materia. Tutto viene sviluppato nell'unità totale.  Non vi è ancora alcuna individualizzazione.
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.	Nella successiva azione della supermente, la Coscienza Divina inizia l'individualizzazione come se si distribuisse nelle sue forme.  ...ovunque uguale nell'essenza animica, ma in forme diverse.
2.1 8	In the third poise the Supermind projects itself into the movement of time and space and <b>involves</b> in it.	Nella terza azione, la Supermente proietta sé stessa nel movimento di tempo e spazio coinvolgendosi in questi.

	It enjoys a fundamental blissful dualism in unity.	Gioisce del fondamentale dualismo beato nell'unità.
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.	Insieme alla verità di una unità stabile, sostiene la verità della differenziazione beandosi nel gioco divino dell'esistenza manifestata nel tempo e nello spazio.
2.2	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.	Questa terza azione della Supermente, è quanto viene coinvolto nel polo incosciente come principio psichico.  Ci sostiene e guida l'evoluzione della coscienza attraverso tutte le forme crescenti dal basso.  Questo è l'Agni degli antichi saggi vedici, il Conoscitore di tutte le nascite.
2.2 1	This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.	Questa divinità emergente coinvolta in noi attraverso molte nascite, è la psiche pura, l'anima divina di amore e delizia.
2.2 2	As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.	Evolvendo ed ottenendo l'individualizzazione, diventa l'essere psichico.
2.2 3	When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.	Quando l'essere psichico si sviluppa e si fa avanti, si fa carico della nostra fioritura evolutiva e apre la strada alla trasformazione.
2.2 5	This is the first step and foundation of the integral yoga.	Questo è il primo e fondamentale passo dello yoga integrale.

	<b>Chapter - 3</b> <b>Psychological Parts of Being</b>	<b>Capitolo - 3</b> <b>Parti psicologiche dell'essere.</b>
3.1	The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.	Il processo evolutivo sta già avvenendo in segreto dietro la nostra coscienza di superficie e siamo inconsapevoli del viaggio.
3.2	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.	La nostra psiche, nei suoi primi passi evolutivi, esiste solo come scintilla divina coperta da strati di coscienza di superficie.
3.3	These frontal surface movements are all that we are normally aware of...  Together they constitutes our false self, our ego...	Questi movimenti frontali di superficie è tutto ciò di cui siamo normalmente consapevoli di ...  Insieme costituiscono il nostro falso sé, il nostro ego ...

	...made up of ideas, thoughts, imaginations, memories, emotions, passions, drives, desires, sensations, and habits.	... fatto di idee, pensieri, fantasie, ricordi, emozioni, passioni, pulsioni, desideri, sensazioni, e abitudini.
3.4	It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.	Può essere un ego completamente individualizzato, o un ego che si identifica di più con una coscienza di gruppo.
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.	Un ego poco sviluppato, è uno che pensa e sente insieme al suo gruppo, ed è ancora cristallizzato come un essere mentale individualizzato.
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.	Lo sviluppo di idee e della visione personale, possono differenziare con successo una persona dalla coscienza di gruppo ...  ... e seguire la volontà individuale ...  ... è l'inizio dell'essere mentale individuale e del suo ego individuale.
3.7	Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.	Gli attuali approcci allo sviluppo della personalità, poggiano molto sullo sviluppo di questa individualità esteriore.
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.	Lo Yoga Integrabile riconosce la nascita e lo sviluppo dell'essere mentale individualizzato come un passo necessario all'evoluzione ...  ... prima che la trasformazione spirituale e supermentale siano possibili.
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.	Il corpo umano è un prodotto dell'evoluzione coscienziale nella materia e porta al suo interno l'intero passato evolutivo.
3.11	First the emergence of Matter...	Primo: la Materia emerge...
3.12	Second the emergence of Life in Matter...	Secondo: la vita emerge nella materia...
3.13	Third the emergence of Mind in living Matter...	Terzo: la Mente emerge nella materia vivente...
3.14	Our body is made of the elements of matter ...  ...within this material frame life energy has established its workings;	Il nostro corpo è fatto di elementi della materia ...  ... in questa cornice di materia, l'energia vitale ha stabilito il suo funzionamento;

	...and within this living frame the mind has established its workings.	... e in questa cornice vivente la mente ha stabilito il suo funzionamento.
3.15	These three layers can be compared to:  ... the hardware,  ...the electrical energy  and  ...the intelligent software.	Questi tre strati possono essere confrontati con:  ... L'hardware,  ... l'energia elettrica  e  ... il software intelligente
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.	Questi sono i tre strati della nostra natura strumentale: Corpo, Vita e Mente.  Sono tessuti uno nell'altro in una interazione che comprende l'intero sistema.
3.17	In subjective experience, the operations of the Mind are experienced in the region of our head.	Nell'esperienza soggettiva, le attività della mente sono vissute nella regione della nostra testa.
3.18	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.	I movimenti di Energia Vitale sono generalmente sentiti nel torace, come emozioni, passioni, pulsioni e desideri.  L'Energia Vitale ci dà la nostra vitalità ed è chiamata "il Vitale" nello yoga integrale.
3.19	Going down the body, characteristic movements are more dense and habitual.  The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.	Scendendo giù nel corpo, i movimenti caratteristici sono più densi ed abituali.  La coscienza del Fisico è relativamente ottusa ed inerte.
3.2	The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body,  ...each layer expressing a different type of consciousness.	Le fasi del nostro passato evolutivo possono essere visti come impilati verticalmente nel corpo,  ...ciascuno strato esprime un differente tipo di coscienza.
3.21	What is below is subconscient...	Ciò che è in basso è il subcosciente ...

	...going all the way down to the unconscious pole.	... andando fino in fondo al polo inconsciente.
3.22	Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the unconscious pole.	La coscienza è un corso di evoluzione ascendente che emerge dal polo inconsciente.
3.23	What is above is superconscious... ...going all the way to Satchidananda.	Ciò che è sopra è il supercosciente... ... andando fino al Satchidananda.
3.24	What is behind is subliminal...  Carrying deep within it the psychic being...  ...Our psychological centre secretly guiding evolution.	Ciò che è dietro è il subliminale...  Portando in profondità all'interno di esso l'essere psichico ...  ... Il nostro centro psicologico segretamente guida l'evoluzione.
3.25	Our normal wakeful state knows only the surface layers...  Much more happens behind the veil.	Il nostro stato di veglia normale conosce solo gli strati superficiali...  Molto di più accade dietro il velo.
3.26	These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	Queste sono le grandi regioni della coscienza esplorate e mappate da Sri Aurobindo e la Madre.

	<b>Chapter – 4 Transformational Practice</b>	<b>Capitolo – 4 La Pratica della Trasformazione</b>
4.1	Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	L'umanità sta attraversando la fase mentale dell' evoluzione.
4.2	For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	Per questo motivo lo yoga integrale inizia con l'utilizzo dei poteri dell'anima nella mente ...
4.3	...through an awakening aspiration for a greater perfection.	... attraverso un'aspirazione cosciente per una maggiore perfezione.
4.4	Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	La mente ha la capacità di stare dietro, osservare e correggere se stessa ...
4.5	It can distinguish the observing self from what is being observed:	Essa può distinguere tra il sé che osserva da ciò che viene



	The static awareness from all the movements inside or outside.	osservato: La consapevolezza dell'immobilità da tutti i movimenti all'interno o all'esterno.
4.6	Usually our attention is wandering upon external things.	Solitamente la nostra attenzione vaga sulle cose esterne.
4.7	There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	C'è una sudditanza casuale e inerte agli impatti dei contatti esterni.
4.8	By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	Spostando l'attenzione verso l'interno, possiamo osservare i movimenti della nostra coscienza di superficie.
4.9	For this the power of concentration is required.	Per questo è richiesto il potere della concentrazione.
4.1	Close observation can reveal the entangled workings of mental, vital and physical energies often at odds with each other.	Un'attenta osservazione può rivelare il funzionamento intrecciato di energie mentali, vitali e fisiche, spesso in contrasto tra loro.
4.11	Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	I movimenti degli strati inferiori possono confondere le funzioni degli strati superiori.
4.12	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	La Mente non è materiale in sostanza, ma nel corpo umano opera principalmente attraverso il cervello - un organo materiale.
4.13	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	A causa di questo, la nostra mente dipende dal sano funzionamento del corpo.
4.14	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive.  ...Also it disperses energy.	La coscienza del fisico è abituale, inerte e passiva.  ... Inoltre disperde energia.
4.15	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	Quando il fisico domina, la mente si disperde attraverso inutili movimenti sparsi ed abituali dei pensieri.
4.16	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	Quando l'energia vitale domina la mente, i pensieri e le immaginazioni vengono guidate da attrazioni, repulsioni e impulsi del vitale.
4.17	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama...  ...fantasies of greatness...  ... desires and fears.	La coscienza del vitale vive generalmente nel suo dramma emotivo...  ... fantasie di grandezza ...  ... desideri e paure.
4.18	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	Quando il fisico domina il vitale, causa cicli abituali di questi movimenti.
4.19	By developing the power of self observation we can distinguish different parts of our psychological makeup.	Sviluppando il potere di auto osservazione, possiamo distinguere diverse parti della nostra composizione psicologica.
4.2	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	L'intelligenza e la volontà nostre, possono essere liberate da un costante rigetto delle abitudini e degli impulsi che vengono dal basso.

4.21	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases.  They go together as two sides of one movement.	Con la progressiva liberazione della mente, il suo potere di concentrazione aumenta.  Vanno insieme come due aspetti di un unico movimento.
4.22	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	Questo processo vigile di rifiuto, libera l'intelligenza e la volontà del nostro essere mentale dal dominio della nostra natura più bassa.
4.23	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	Il risultato è un essere mentale più individualizzato capace di differenziarsi dall'essere collettivo.
4.24	This is still a developmental stage of the mental ego , the surface person.	Questa è ancora una fase di sviluppo dell'ego mentale, la persona di superficie.
4.25	The true person, our psychic being, is behind the veil.	La vera persona, il nostro essere psichico, è dietro il velo.
4.26	Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of :  - aspiration - rejection and - surrender.	La scoperta del nostro essere psichico si ottiene dal triplo movimento:  - aspirazione - rifiuto e - resa.
4.27	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	L'essere psichico è nel nostro centro più profondo da dove guida segretamente la nostra evoluzione...
4.28	...awaiting discovery..  ....behind the frontal waves of emotions.	... in attesa di scoprire ..  .... dietro le onde frontali delle emozioni.
4.29	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	Il nostro essere psichico si rivela come una risposta dolce ed una preferenza per tutto ciò che è Vero, Buono e Bello.
4.3	But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	Ma questa risposta dolce si perde nel flusso della coscienza di superficie.
4.31	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	La nostra identificazione col brusio mentale, vela i messaggi provenienti dall'essere psichico emergente.
4.32	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	Pertanto è necessario stabilire il silenzio e la pace nella nostra coscienza di superficie.
4.33	There is a zone of silence and vast peace above the head...	C'è una zona di silenzio e di grande pace sopra la testa ...
4.34	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	Aprenosi a questa regione con la concentrazione al di sopra della testa, il silenzio e la pace scendono nella natura strumentale.
4.35	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	Il silenzio e la pace discendenti istituiscono una calma equanimità in tutto il sistema.
4.36	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	Allora la comunicazione dalla guida interiore diventa chiara e stabile.
4.37	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	Più seguiremo questa chiamata interiore, più la guida interiore si rivelerà.

4.38	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	Come la guida interiore diventa costante, tutti i movimenti dei nostri pensieri, le emozioni e le azioni devono essere offerti per avere la sanzione interiore.
4.39	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	La consacrazione di Conoscenza Volontà ed Amore, forma il triplo movimento della pratica di apertura delle porte interiori.
4.4	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	Questo viaggio interiore nel profondo del nostro cuore, apre i livelli subliminali della nostra coscienza.
4.41	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	Vi sono vasti livelli di coscienza nel fisico interiore, vitale interiore e mentale interiore.
4.42	Yoga opens these inner doors...	Lo Yoga apre queste porte interiori...
4.43	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	Seguendo la guida interiore, la presenza dello psichico cresce...
4.44	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	... e alla fine entriamo nel mondo della profonda sacralità dell'essere psichico.
4.45	Our outer person gladly merges with the psychic being.	La nostra persona esterna si fonde volentieri con l'essere psichico.
4.46	This inner union brings a reversal of consciousness...	Questa unione interiore porta una rovesciamento di coscienza ...
4.47	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	... l'essere psichico si fa avanti per governare la trasformazione evolutiva.
4.48	This is the process of psychic transformation...	Questo è il processo di trasformazione psichica ...
	...bringing realisation of the divine presence	...che porta la realizzazione della Presenza Divina
	growing within...	che sta crescendo dentro...
	as well as all around...	come nel tutto intorno...
	Guiding all...	guidando tutto...

5.1	<b>Chapter – 5</b> <b>Spiritual and Supramental Transformation</b>	<b>Capitolo – 5</b> <b>Trasformazione Spirituale e Sopramentale</b>
5.2		
5.3		
5.4		
5.5	If psychic transformation is a change that emerges from within...	Se la trasformazione psichica è un cambiamento che emerge da dentro ...
5.6	...spiritual transformation is a change that comes by a <b>descent</b> of	... la trasformazione spirituale è un cambiamento che viene da una

	higher consciousness from above.	<b>discesa</b> di coscienza superiore dall'alto.
5.7	These two transformations support and complete each other.	Queste due trasformazioni si sorreggono e si completano l'un l'altro.
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.	Un'ampia apertura verso l'alto per quello che è al di sopra della testa, apre le porte per la discesa di Pace Divina, Luce, Conoscenza, Potere e Beatitudine.
5.9		
5.10	...which transforms the lower nature.	...le quali trasformano la natura più bassa.
5.11	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	La discendente Forza divina si fa strada verso il basso dalla cima ed apre tutti i centri di coscienza.
5.12	When it reaches the lowest, the physical centre, it awakens the divine force asleep in matter....  ... the Kundalini, which then awakens and rises upward...	Quando raggiunge il punto più basso, il centro fisico, risveglia la forza divina addormentata nella materia ....  ... la Kundalini, che si sveglia e si dirige verso l'alto ...
5.13	...and our centre of consciousness rises above the body.	... e il nostro centro di coscienza sorge sopra il corpo.
5.14	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	Il senso di un sé separato, l'ego, si dissolve completamente.
5.15	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	La coscienza si allarga ad àmbiti impersonali e spirituali della Mente.
5.16	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	Questo sé più ampio ha due aspetti: statico e dinamico.
5.17	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	L'aspetto statico è il Sé silenzioso di pace e libertà immense.
5.18	...unaffected by any action or experience.	... non affetto da alcuna azione o esperienza.
5.19	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	Il Sé silenzioso non origina alcuna azione, e rimane indietro distaccato e imparziale.
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.	Questo è spesso scambiato per la liberazione finale, ma è una liberazione ed una libertà statici, senza alcuna padronanza sull'azione cosmica.
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.	C'è anche un aspetto dinamico vissuto come Sé cosmico o Spirito...  ... che non solo sostiene, ma anche origina e contiene l'azione cosmica.
5.22	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	L'apertura verso questo aspetto dinamico ci dà maggiori poteri di cognizione, azione creativa e delizia.
5.23	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	La Yoga Integrale unisce entrambi gli aspetti statici e dinamici del Sé che è situato sopra.
5.24	In the active dynamic condition of the body.	Nella condizione dinamica attiva del corpo.
5.25	The Force descends from above...	La Forza scende dall'alto ...
5.26	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	... E agisce attraverso l'individuo nel mondo con l'essere psichico come supporto sottostante.

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.	Questo porta alla trasformazione spirituale di tutto l'essere ...  ... La trasformazione avviene gradualmente attraverso una serie di movimenti ascendenti e discendenti di coscienza.
5.28		
5.29	There are seven distinct planes of cosmic existence.	Ci sono sette piani distinti di esistenza cosmica.
5.30	Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	Tre piani formano l'emisfero superiore di Satchidananda: l'Esistenza trina, Coscienza e Beatitudine di là dello spazio e del tempo.
5.31	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	E l'emisfero inferiore è formato dai tre piani di Mentale, Vitale ed i mondi Fisici nel tempo e nello spazio.
5.32	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	Tra i due emisferi vi è la Supermente che collega entrambi.
5.33	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	essa è il Mahas o Vijnana dei Rishi vedici ...
5.34	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	La Supermente è il potere creativo che costruisce i mondi.
5.35	First it creates the worlds of pure archetypes...  ...then forms the worlds of mental ideas...	Prima crea i mondi di archetipi puri ...  ... poi forma i mondi di idee mentali ...
5.36	Then the vital worlds of dynamic life force...	poi i mondi vitali della forza vitale dinamica ...
5.37	And finally the physical world and its material condensations.	And finally the physical world and its material condensations.
5.38	But all the higher planes are involved in it.	Ma tutti i piani superiori sono coinvolti in essa.
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.	Tutti i piani coinvolti creano una pressione nella materia che deve evolvere ...  ... L'evoluzione è il disvelare e l'emergere di questi piani superiori all'interno del dominio della materia.
5.40	This is supported by descending force from the planes above.	Questo è sostenuto dalla forza discendente dai piani superiori.
5.41	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	Uno yogi può consapevolmente salire ai piani superiori.
5.42	But such an ascent does not transform the human nature.	Ma una tale salita non trasforma la natura umana.
5.43	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	Solo quando i poteri dinamici scendono dai piani superiori...
5.44	...with the psychic being as the support from below....	... con l'essere psichico che sostiene dal basso ....
5.45	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	... le parti mentali, vitali e fisiche dell'essere subiscono la trasformazione.
5.46	The physical is most resistant to change.	Il fisico è il più resistente al cambiamento.
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.	Esso è dove viene memorizzato l'intero passato evolutivo della vita sulla terra, come una oscura memoria cellulare vincolata alle abitudini di malattia e morte.

5.48	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature.	Nel processo di ascesa, i livelli intermedi della Mente al di sopra discendono a trasformare la nostra natura inferiore.
	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	Il primo è la mente superiore, che trasforma passo dopo passo, il nostro processo lineare di pensiero in una ideazione di massa
	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	Il secondo è la Mente illuminata, che vede la verità direttamente senza pensiero.
	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	Il terzo è la mente intuitiva in cui la conoscenza viene per identità ed è infallibile seppur se limitata.
	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	E il quarto è l'Overmind, il livello spirituale più alto della mente...
5.49	in which consciousness is universal... ...and all is known but... ...from a limited perspective.	in cui la coscienza è universale ... ... e tutto è conosciuto, ma ... ... da una prospettiva limitata.
5.50	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	Ma anche la discesa dell'Overmind non è sufficiente a trasformare la resistenza oscura della coscienza corpo.
5.51	We have to go beyond Overmind	Dobbiamo andare oltre l' Overmind
5.52	And enter the Supermind...	Ed entrare nella Supermente...
5.53	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	... dove la realtà non è più la diversità in movimento verso l'unità ... ... ma l'unità che abbraccia la diversità nell'infinità del nostro essere ...
5.54	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	Il potere della visione tripla del tempo, trikaladrishti, che vede il passato, presente e futuro, arriva alla sua perfezione.
5.55	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	Conoscenza e volontà si muovono insieme sul fondamento di unità ...
5.56	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	Solo la discesa della Supermente nello strumento umano universalizzato, può trasformare con successo la coscienza oscura della natura fisica.
5.57	It is the final transformation leading to a divine life...	è la trasformazione finale che porta a una vita divina ...
5.58	... and eventually the birth of a new species on earth.	... e infine la nascita di una nuova specie sulla terra.
5.59	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	È una azione radicale che non è mai stata tentata in passato.
5.60	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	Così lo yoga integrale va oltre la liberazione individuale e si imbarca su una trasformazione collettiva e evolutiva sulla terra.
5.61	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	Dopo la partenza di Sri Aurobindo, la Madre ha proseguito il lavoro...
5.62	And on February 29 <sup>th</sup> , 1956 she brought down the Supramental	e il 29 febbraio 1956, ha portato giù la coscienza sopramentale

	consciousness upon earth.	sulla terra.
5.63	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	Da allora la Supermente è operativa sulla terra come un potere evolutivo attivo.
5.64	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	Una nuova fase evolutiva è iniziata in mezzo al crollo del vecchio mondo.
5.65	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	Lo Yoga Integrale è un invito a partecipare ad un'avventura di coscienza senza precedenti.

3.18	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.	I movimenti di Energia Vitale sono generalmente sentiti nel torace, come emozioni, passioni, pulsioni e desideri.  L'Energia Vitale ci dà la nostra vitalità ed è chiamata "il Vitale" nello yoga integrale.
3.19	Going down the body, characteristic movements are more dense and habitual.  The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.	Scendendo giù nel corpo, i movimenti caratteristici sono più densi ed abituali.  La coscienza del Fisico è relativamente ottusa ed inerte.
3.2	The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body,  ...each layer expressing a different type of consciousness.	Le fasi del nostro passato evolutivo possono essere visti come impilati verticalmente nel corpo,  ...ciascuno strato esprime un differente tipo di coscienza.
3.21	What is below is subconscious...  ...going all the way down to the unconscious pole.	Ciò che è in basso è il subcosciente ...  ... andando fino in fondo al polo incosciente.
3.22	Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the unconscious pole.	La coscienza è un corso di evoluzione ascendente che emerge dal polo incosciente.
3.23	What is above is superconscious...  ...going all the way to Satchidananda.	Ciò che è sopra è il supercosciente...  ... andando fino al Satchidananda.
3.24	What is behind is subliminal...  Carrying deep within it the psychic being...  ...Our psychological centre secretly guiding evolution.	Ciò che è dietro è il subliminale...  Portando in profondità all'interno di esso l'essere psichico ...  ... Il nostro centro psicologico segretamente guida l'evoluzione.
3.25	Our normal wakeful state knows only the surface layers...	Il nostro stato di veglia normale conosce solo gli strati

	Much more happens behind the veil.	superficiali... Molto di più accade dietro il velo.
3.26	These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	Queste sono le grandi regioni della coscienza esplorate e mappate da Sri Aurobindo e la Madre.

	<b>Chapter – 4 Transformational Practice</b>	<b>Capitolo – 4 La Pratica della Trasformazione</b>
4.1	Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	L'umanità sta attraversando la fase mentale dell'evoluzione.
4.2	For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	Per questo motivo lo yoga integrale inizia con l'utilizzo dei poteri dell'anima nella mente ...
4.3	...through an awakening aspiration for a greater perfection.	... attraverso un'aspirazione cosciente per una maggiore perfezione.
4.4	Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	La mente ha la capacità di stare dietro, osservare e correggere se stessa ...
4.5	It can distinguish the observing self from what is being observed:  The static awareness from all the movements inside or outside.	Essa può distinguere tra il sé che osserva da ciò che viene osservato:  La consapevolezza dell'immobilità da tutti i movimenti all'interno o all'esterno.
4.6	Usually our attention is wandering upon external things.	Solitamente la nostra attenzione vaga sulle cose esterne.
4.7	There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	C'è una sudditanza casuale e inerte agli impatti dei contatti esterni.
4.8	By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	Spostando l'attenzione verso l'interno, possiamo osservare i movimenti della nostra coscienza di superficie.
4.9	For this the power of concentration is required.	Per questo è richiesto il potere della concentrazione.
4.1	Close observation can reveal the entangled workings of mental, vital and physical energies often at odds with each other.	Un'attenta osservazione può rivelare il funzionamento intrecciato di energie mentali, vitali e fisiche, spesso in contrasto tra loro.
4.11	Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	I movimenti degli strati inferiori possono confondere le funzioni degli strati superiori.
4.12	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	La Mente non è materiale in sostanza, ma nel corpo umano opera principalmente attraverso il cervello - un organo materiale.
4.13	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	A causa di questo, la nostra mente dipende dal sano funzionamento del corpo.
4.14	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive.	La coscienza del fisico è abituale, inerte e passiva.



	...Also it disperses energy.	... Inoltre disperde energia.
4.15	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	Quando il fisico domina, la mente si disperde attraverso inutili movimenti sparsi ed abituali dei pensieri.
4.16	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	Quando l'energia vitale domina la mente, i pensieri e le immaginazioni vengono guidate da attrazioni, repulsioni e impulsi del vitale.
4.17	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama...  ...fantasies of greatness...  ... desires and fears.	La coscienza del vitale vive generalmente nel suo dramma emotivo...  ... fantasie di grandezza ...  ... desideri e paure.
4.18	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	Quando il fisico domina il vitale, causa cicli abituali di questi movimenti.
4.19	By developing the power of self observation we can distinguish different parts of our psychological makeup.	Sviluppando il potere di auto osservazione, possiamo distinguere diverse parti della nostra composizione psicologica.
4.2	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	L'intelligenza e la volontà nostre, possono essere liberate da un costante rigetto delle abitudini e degli impulsi che vengono dal basso.
4.21	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases.  They go together as two sides of one movement.	Con la progressiva liberazione della mente, il suo potere di concentrazione aumenta.  Vanno insieme come due aspetti di un unico movimento.
4.22	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	Questo processo vigile di rifiuto, libera l'intelligenza e la volontà del nostro essere mentale dal dominio della nostra natura più bassa.
4.23	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	Il risultato è un essere mentale più individualizzato capace di differenziarsi dall'essere collettivo.
4.24	This is still a developmental stage of the mental ego , the surface person.	Questa è ancora una fase di sviluppo dell'ego mentale, la persona di superficie.
4.25	The true person, our psychic being, is behind the veil.	La vera persona, il nostro essere psichico, è dietro il velo.
4.26	Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of :  - aspiration - rejection and - surrender.	La scoperta del nostro essere psichico si ottiene dal triplo movimento:  - aspirazione - rifiuto e - resa.
4.27	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	L'essere psichico è nel nostro centro più profondo da dove guida segretamente la nostra evoluzione...

4.28	...awaiting discovery.. ....behind the frontal waves of emotions.	... in attesa di scoprire .. .... dietro le onde frontali delle emozioni.
4.29	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	Il nostro essere psichico si rivela come una risposta dolce ed una preferenza per tutto ciò che è Vero, Buono e Bello.
4.3	But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	Ma questa risposta dolce si perde nel flusso della coscienza di superficie.
4.31	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	La nostra identificazione col brusio mentale, vela i messaggi provenienti dall'essere psichico emergente.
4.32	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	Pertanto è necessario stabilire il silenzio e la pace nella nostra coscienza di superficie.
4.33	There is a zone of silence and vast peace above the head...	C'è una zona di silenzio e di grande pace sopra la testa ...
4.34	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	Aprenosi a questa regione con la concentrazione al di sopra della testa, il silenzio e la pace scendono nella natura strumentale.
4.35	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	Il silenzio e la pace discendenti istituiscono una calma equanimità in tutto il sistema.
4.36	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	Allora la comunicazione dalla guida interiore diventa chiara e stabile.
4.37	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	Più seguiremo questa chiamata interiore, più la guida interiore si rivelerà.
4.38	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	Come la guida interiore diventa costante, tutti i movimenti dei nostri pensieri, le emozioni e le azioni devono essere offerti per avere la sanzione interiore.
4.39	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	La consacrazione di Conoscenza Volontà ed Amore, forma il triplo movimento della pratica di apertura delle porte interiori.
4.4	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	Questo viaggio interiore nel profondo del nostro cuore, apre i livelli subliminali della nostra coscienza.
4.41	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	Vi sono vasti livelli di coscienza nel fisico interiore, vitale interiore e mentale interiore.
4.42	Yoga opens these inner doors...	Lo Yoga apre queste porte interiori...
4.43	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	Seguendo la guida interiore, la presenza dello psichico cresce...
4.44	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	... e alla fine entriamo nel mondo della profonda sacralità dell'essere psichico.
4.45	Our outer person gladly merges with the psychic being.	La nostra persona esterna si fonde volentieri con l'essere psichico.
4.46	This inner union brings a reversal of consciousness...	Questa unione interiore porta una rovesciamento di coscienza ...
4.47	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	... l'essere psichico si fa avanti per governare la trasformazione evolutiva.
4.48	This is the process of psychic transformation...	Questo è il processo di trasformazione psichica ...

	...bringing realisation of the divine presence	...che porta la realizzazione della Presenza Divina
	growing within...	che sta crescendo dentro...
	as well as all around...	così come tutto intorno...
	Guiding all...	guidando tutto...

5.1	<b>Chapter – 5</b> <b>Spiritual and Supramental Transformation</b>	<b>Capitolo – 5</b> <b>Trasformazione Spirituale e Sopramentale</b>
5.2		
5.3		
5.4		
5.5	If psychic transformation is a change that emerges from within...	Se la trasformazione psichica è un cambiamento che emerge da dentro ...
5.6	...spiritual transformation is a change that comes by a <b>descent</b> of higher consciousness from above.	... la trasformazione spirituale è un cambiamento che viene da una <b>discesa</b> di coscienza superiore dall'alto.
5.7	These two transformations support and complete each other.	Queste due trasformazioni si sorreggono e si completano l'un l'altro.
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.	Un'ampia apertura verso l'alto per quello che è al di sopra della testa, apre le porte per la discesa di Pace Divina, Luce, Conoscenza, Potere e Beatitudine.
5.9		
5.10	...which transforms the lower nature.	...che trasforma la natura più bassa.
5.11	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	La discendente Forza divina si fa strada verso il basso dal vertice alla base ed apre tutti i centri di coscienza.
5.12	When it reaches the lowest, the physical centre, it awakens the divine force asleep in matter....  ... the Kundalini, which then awakens and rises upward...	Quando raggiunge il punto più basso, il centro fisico, risveglia la forza divina addormentata nella materia ....  ... la Kundalini, che si sveglia e si dirige verso l'alto ...
5.13	...and our centre of consciousness rises above the body.	... e il nostro centro di coscienza s'innalza sopra il corpo.
5.14	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	Il senso di un sé separato, l'ego, si dissolve completamente.
5.15	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	La coscienza si allarga ad àmbiti impersonali e spirituali della Mente.
5.16	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	Questo sé più ampio ha due aspetti: statico e dinamico.

5.17	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	L'aspetto statico è il Sé silenzioso di pace e libertà immense.
5.18	...unaffected by any action or experience.	... non affetto da alcuna azione o esperienza.
5.19	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	Il Sé silenzioso non origina alcuna azione, e rimane indietro distaccato e imparziale.
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.	Questo è spesso scambiato per la liberazione finale, ma è una liberazione ed una libertà statici, senza alcuna padronanza sull'azione cosmica.
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.	C'è anche un aspetto dinamico vissuto come Sé cosmico o Spirito...  ... che non solo sostiene, ma anche origina e contiene l'azione cosmica.
5.22	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	L'apertura verso questo aspetto dinamico ci dà maggiori poteri di cognizione, azione creativa e delizia.
5.23	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	La Yoga Integrale unisce entrambi gli aspetti statici e dinamici del Sé che è situato sopra.
5.24	In the active dynamic condition of the body.	Nella condizione dinamica attiva del corpo.
5.25	The Force descends from above...	La Forza discende dall'alto ...
5.26	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	... E agisce attraverso l'individuo nel mondo con l'essere psichico come supporto sottostante.
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.	Questo porta alla trasformazione spirituale di tutto l'essere ...  ... La trasformazione avviene gradualmente attraverso una serie di movimenti ascendenti e discendenti di coscienza.
5.28		
5.29	There are seven distinct planes of cosmic existence.	Ci sono sette piani distinti di esistenza cosmica.
5.30	Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	Tre piani formano l'emisfero superiore di Satchidananda: l'Esistenza trina, Coscienza e Beatitudine di là dello spazio e del tempo.
5.31	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	E l'emisfero inferiore è formato dai tre piani di Mentale, Vitale ed i mondi Fisici nel tempo e nello spazio.
5.32	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	Tra i due emisferi vi è la Supermente che collega entrambi.
5.33	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	Essa è il Mahas o Vijnana dei Rishi vedici ...
5.34	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	La Supermente è il potere creativo che costruisce i mondi.
5.35	First it creates the worlds of pure archetypes...  ...then forms the worlds of mental ideas...	Prima crea i mondi di archetipi puri ...  ... poi forma i mondi di idee mentali ...
5.36	Then the vital worlds of dynamic life force...	poi i mondi vitali della forza vitale dinamica ...

5.37	And finally the physical world and its material condensations.	E finalmente il mondo fisico e le sue condensazioni materiali.
5.38	But all the higher planes are involved in it.	Ma tutti i piani superiori sono coinvolti in esso.
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.	Tutti i piani coinvolti creano una pressione nella materia che deve evolvere ...  ... L'evoluzione è il disvelare e l'emergere di questi piani superiori all'interno del dominio della materia.
5.40	This is supported by descending force from the planes above.	Questo è sostenuto dalla forza discendente dai piani superiori.
5.41	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	Uno yogi può consapevolmente ascendere ai piani superiori.
5.42	But such an ascent does not transform the human nature.	Ma una tale ascesa non trasforma la natura umana.
5.43	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	Solo quando i poteri dinamici discendono dai piani superiori...
5.44	...with the psychic being as the support from below....	... con l'essere psichico che sostiene dal basso ....
5.45	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	... le parti mentali, vitali e fisiche dell'essere subiscono la trasformazione.
5.46	The physical is most resistant to change.	Il fisico è il più resistente al cambiamento.
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.	Qui è dove viene memorizzato l'intero passato evolutivo della vita sulla terra, come una oscura memoria cellulare vincolata alle abitudini di malattia e morte.
5.48	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature.	Nel processo di ascesa, i livelli intermedi della Mente al di sopra discendono a trasformare la nostra natura inferiore.
	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	Il primo è la mente superiore, che trasforma passo dopo passo, il nostro processo lineare di pensiero in una ideazione di massa
	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	Il secondo è la Mente illuminata, che vede la verità direttamente senza pensiero.
	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	Il terzo è la mente intuitiva in cui la conoscenza viene per identità ed è infallibile seppur se limitata.
	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	E il quarto è l'Overmind, il livello spirituale più alto della mente...
5.49	in which consciousness is universal...  ...and all is known but...  ...from a limited perspective.	in cui la coscienza è universale ...  ... e tutto è conosciuto, ma ...  ... da una prospettiva limitata.
5.50	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	Ma anche la discesa dell'Overmind non è sufficiente a trasformare la resistenza oscura della coscienza del corpo.
5.51	We have to go beyond Overmind	Dobbiamo andare oltre l' Overmind
5.52	And enter the Supermind...	Ed entrare nella Supermente...

5.53	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	... dove la realtà non è più la diversità in movimento verso l'unità ... ... ma l'unità che abbraccia la diversità nell'infinità del nostro essere ...
5.54	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	Il potere della visione tripla del tempo, trikaladrishti, che vede il passato, presente e futuro, arriva alla sua perfezione.
5.55	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	Conoscenza e volontà si muovono insieme sul fondamento di unità ...
5.56	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	Solo la discesa della Supermente nello strumento umano universalizzato, può trasformare con successo la coscienza oscura della natura fisica.
5.57	It is the final transformation leading to a divine life...	è la trasformazione finale che porta a una vita divina ...
5.58	... and eventually the birth of a new species on earth.	... e infine la nascita di una nuova specie sulla terra.
5.59	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	È una azione radicale che non è mai stata tentata in passato.
5.60	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	Così lo yoga integrale va oltre la liberazione individuale e si imbarca in una trasformazione collettiva e evolutiva sulla terra.
5.61	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	Dopo la partenza di Sri Aurobindo, la Madre ha proseguito il lavoro...
5.62	And on February 29 <sup>th</sup> , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	e il 29 febbraio 1956, ha portato giù la coscienza sopramentale sulla terra.
5.63	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	Da allora la Supermente è operativa sulla terra come un potere evolutivo attivo.
5.64	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	Una nuova fase evolutiva è iniziata in mezzo al crollo del vecchio mondo.
5.65	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	Lo Yoga Integrale è un invito a partecipare ad un'avventura di coscienza senza precedenti.