

Tamil - Thillai Ganapathi, Subash

	Integral Yoga	பூரண யோகம்
	Psychology, Cosmology & Transformational Practice	உளவியல், அண்டவியல் மற்றும் திருவுருமாற்றப் பயிற்சி
1.1	Chapter - 1 Evolution	அத்தியாயம் - 1 பரிணாம வளர்ச்சி
1.2	Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.	பூரண யோகத்தை இந்திய தீர்க்கத்தரிசியான ஸ்ரீஅரவிந்தரும் அவருடன் இணைந்து ஆன்மீகப் பணியாற்றிய ஸ்ரீ அன்னையும் உருவாக்கினார்கள்.
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.	1920-இல் புதுச்சேரியில் ஸ்ரீஅரவிந்தரைச் சுற்றி ஆன்மீகத் தேடல் கொண்ட ஒரு குழு உருவாகி, அதன் எண்ணிக்கை பெருகி வளர்ந்தது. அக்குழுவை நன்கு முறைப்படுத்தி ஸ்ரீஅரவிந்தர் ஆசிரமத்தை ஸ்ரீ அன்னை ஏற்படுத்தினார்.
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.	இந்த ஆசிரமம் நடைமுறையில் மனித பரிணாம வளர்ச்சியை விரைவுபடுத்துவதற்கு வாழும் ஒரு ஆய்வுக்கூடமாக இருந்தது... ...வாழ்வனைத்தும் ஒரு தெய்வீக வாழ்வின் திருவுருமாற்றம் பெறும் பொருட்டு. வாழ்வு அனைத்தும் யோகம் என்று ஸ்ரீஅரவிந்தர் அறிவித்தார்... ...எல்லாச் செயல்பாடுகளையும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கான வழிமுறையாக செய்யமுடியும்.
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	ஸ்ரீஅரவிந்தர் தமது பூரண அகக்காட்சியில் ஆன்மீக ஞானத்தை – கடந்தகால பாரம்பரியங்களுடன் பூமியில் பரிணாம வளர்ச்சியின் நவீன அறிவியல் கருத்துருவை ஒன்றிணைத்தார். அவருடைய ஒருங்கிணைப்பில் நாம் முந்தைய, ஒரு பரிணாம யோகத்தின் உளவியல் மற்றும் அண்டவியல் அகக்காட்சியையும்

	cosmology.	பயிற்சியையும் காணலாம்.
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.	பல ஆன்மீகப் பாரம்பரியங்கள் உணர்வை விடுவித்து பிறப்பு, இறப்புக்கு அப்பாலுள்ள காலவரையற்ற இருப்பின்மீது தனிக்கவனம் செலுத்துகின்றன. மறுபிறப்பு சுழற்சியில் இருந்து தப்பிப்பது அவற்றின் நோக்கமாக இருப்பதால், பூமியில் பரிணாம வளர்ச்சிக்கான சாத்தியத்தை அவை புறக்கணிக்கின்றன.
	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.	ஆனால் ஸ்ரீஅரவிந்தரின் பூரணயோகம் உணர்வை விடுவிப்பது மட்டுமன்றி... ...ஆனால், மனித வாழ்வு தெய்வீகத்தை நோக்கிய திருவுருமாற்றத்திற்கான பரிணாம வளர்ச்சியையும் வலியுறுத்துகிறது.
1.7	Modern science has shown that life on earth has evolved over millions of years and the tree of evolution is still unfolding.	பூமியில் பல இலட்சம் ஆண்டுகளாக உயிர்கள் பரிணாம வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதை நவீன அறிவியல் காட்டுகிறது, பரிணாம வளர்ச்சி மரம் இன்னும் விரிந்துகொண்டே போகிறது.
1.8	But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.	ஆனால், ஒரு மரபணு செயல்முறையின் நிகழ்கூடிய, வாய்ப்பு முலமாக பரிணாம வளர்ச்சி நடைபெறுவதாக அறிவியல் விளக்குகிறது.
1.9	Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.	உணர்வுநிலையே எல்லா இருக்கைகளுக்கும் அடிப்படை உண்மைநிலை, அது ஏற்கனவே சடப்பொருளில் உள்ளாகியுள்ளது என்று ஸ்ரீஅரவிந்தர் விளக்குகிறார்.
1.1	Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.	பரிணாம வளர்ச்சி முறையில் இந்த இரகசிய உணர்வு தன்னை விடுவித்துக் கொள்கிறது, தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள மேன்மேலும் சிக்கலான வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொள்கிறது.
1.1 1	The human mind is the peak of Nature's evolution... But the evolution of mind is still incomplete...	மனித மனம் இயற்கைப் பரிணாம வளர்ச்சியின் உச்சத்தில் இருக்கிறது... ஆனால், பரிணாம வளர்ச்சியின் மனம் இன்னும் முடிவடையாமல் உள்ளது...
1.1	Beyond mind are higher ranges of consciousness...	மனத்துக்கு அப்பால் உயர் உணர்வு எல்லைகள் உள்ளன...

2		
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.	மனத்துக்கு அப்பால் அடுத்த பரிணாம வளர்ச்சிப் படியில் உள்ள உணர்வு எல்லை அதிமனம் என்று ஸ்ரீஅரவிந்தர் அழைக்கிறார். அதிமனத்துடன் கூடிய ஒரு புதிய மனித இனம் தற்போதைய மனித இனத்திலிருந்து வெளிப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கிறது.
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.	பூமியில் பரிணாம வளர்ச்சியின் நீண்ட செயல்முறையை உணர்விற்கு இயற்கையின் யோகம் ... என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ...தாவரம் மற்றும் விலங்கு வாழ்க்கையில் ஒரு சுய உணர்வின் இச்சையற்ற ஒரு வளர்ச்சி.
1.1 5	But human beings are self-aware... ...and now the evolutionary process can become conscious.	ஆனால், மனிதர்கள் ஆத்ம-விழிப்பு உள்ளவர்கள்... ...இப்போது இப்பரிணாம வளர்ச்சி செயல்முறை உணர்வு உள்ளதாக ஆகமுடியும்.
1.1 6	This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.	இது உணர்வுடன் கூடிய துரித பரிணாமத்திற்கான சாத்தியத்தை நமக்கு அளிக்கிறது.
1.1 7	There are hidden splendors within us, waiting... ... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.	நமக்குள் பல சிறப்புகள் மறைந்துள்ளன, காத்திருக்கின்றன... ...பூரண யோகம் அவற்றை மலரச்செய்ய துரிதப்படுத்தும் ஒரு செயல்முறையாகும்.

1.1.1.1.1.1.1

1.1.1.1.1.1.2

	Chapter - 2 Cosmology	அத்தியாயம் - 2 அண்டவியல்
2.1	Pure consciousness is one indivisible whole	தூய உணர்வு பிரிக்கமுடியாத முழுமையான ஒன்றாகும்
2.2	But it has two poles of existence.	ஆனால் அது இருக்கையின் இரண்டு துருவங்களைக் கொண்டுள்ளது.
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.	இவ்விரண்டு துருவங்களுக்கு இடையில் பரந்த நிறமாலையில் உணர்வு நகர்கிறது... ...அண்டம் முழுவதும் பல பரிமாணங்களிலும் கால அளவுகள் மற்றும் வெளிகளிலும் அது பிரசவிக்கும்.
2.4	Our mind can access only a narrow range of consciousness that lies in between the two poles. There are superconscient ranges above... ... and subconscious and inconscient ranges below.	இவ்விரண்டு துருவங்களுக்கு இடையில் உள்ள ஒரு குறுகிய எல்லையிலான உணர்வை மட்டுமே நமது மனம் அணுக முடியும். மேலே அதிமன எல்லைகள் உள்ளன... ...கீழே ஆழ்மனம், உணர்வுற்ற மன எல்லைகள் உள்ளன.
2.5	The superconscient 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.	மேலேயுள்ள அதிமன துருவத்தைத்தான் பண்டைய முனிவர்கள் சச்சிதானந்தம் என்று அழைத்தனர்: இருக்கை, உணர்வு, ஒன்றேயான பொருளின் ஆனந்தம். கீழே உணர்வுற்ற மனத்தின் முனையில் சடப்பொருள் உள்ளது: அங்கே உணர்வுநிலை முற்றிலும் உறக்கத்தில் இருக்கிறது.
2.6	Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...	புறநிலைகளையும் பகுப்பாய்வு முறைகளையும் பயன்படுத்தி சடப்பொருள் முனையின் உண்மைநிலையை அறிவியல் படமீடுகிறது...
2.7	...trying to understand the fundamental Forces of Nature.	...இயற்கைச் சக்திகளின் அடிப்படையை புரிந்துகொள்ள முயற்சி

		செய்கிறது.
2.8	But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...	ஆனால், உயர் உணர்வுப் பகுதிகளையும், படைப்பின் மூலத்தையும் யோகம் கண்டறிகிறது...
2.9	...using subjective and psychological methods.	...அகநிலை, உளவியல் முறைகளைப் பயன்படுத்துகின்றது.
2.1	Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.	ஒவ்வொரு இருக்கையின் துருவத்திலும் அதன் எதிரிடை மறைத்து வெளிப்படாமல் இரகசியமாக உள்ளது.
2.1 1	At the superconscient pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.	அதிமன துருவத்தில், அண்ட சடப்பொருள் ஒரு நித்திய மற்றும் முடிவிலா ஆற்றலை தனக்குள் பெற்றுள்ளது.
2.1 2	At the inconscient pole pure consciousness is absorbed in the utter sleep of Matter.	உணர்விறந்த மனத்தின் துருவத்தில் சடப்பொருளின் முழு உறக்கத்தில் தூய உணர்வு உறிஞ்சப்பட்டுள்ளது.
2.1 3	Evolution is a game played between the two poles: Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.	இவ்விரண்டு முனைகளுக்கு இடையே ஒரு பரிணாம விளையாட்டு விளையாடப்படுகிறது: சடப்பொருள் உணர்வில் பாய்கிறது, உணர்வு சடப்பொருளில் பாய்கிறது.
2.1 4	Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	இவ்விரண்டு துருவங்களுக்கு இடையே, உணர்வு தொடர்ந்து மேல்நோக்கியும் கீழ்நோக்கியும் செல்கிறது.
2.1 5	The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe... ...which Sri Aurobindo calls the Supermind.	பிரபஞ்சத்தில் வெளிப்படும் படைப்புச் சக்தி இடைநின்று மேல்நோக்கியும் கீழ்நோக்கியும் அதைச் செயலாக்கப்படுத்துகிறது... ...அதை அதிமனம் என்று ஸ்ரீஅரவிந்தர் அழைக்கிறார்.
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.	முதலாவது, முதன்மையான அதிமனத்தின் தளம் சச்சிதானத்தின் சுய-நீட்டிப்பு ஆகும், அதில் தெய்வீக கருப்பொருளும், அனந்தத்தில் உருவாக்கமும் உள்ளது. உணர்வு, சக்தி அல்லது சடப்பொருள் இடையே எந்த வேறுபாடும் இல்லை. அனைத்தும் ஒருமையாகவும் ஒன்றாகவும் உருவாக்கப்பட்டது. அங்கு இன்னும் தனித்தன்மையளிப்பு ஏதுமில்லை.
2.1 7	In the second poise of the Supermind the Divine Consciousness begins the individualisation seeming to distribute itself in its forms.	அதிமனத்தின் இரண்டாவது தளத்தில் தெய்வீக உணர்வு தனித்தன்மையளிப்பை தொடங்குகிறது, தன் வடிவங்களில் தன்னை

	...the same everywhere in soul-essence, but varying in soul-form.	பகிர்ந்தளிப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ...ஆன்ம-சாரத்தில் எங்கும் ஒரே மாதிரியாகவும், ஆனால் ஆன்ம-வடிவத்தில் வேறுபட்டும் உள்ளது.
2.1 8	In the third poise the Supermind projects itself into the movement of time and space and involves in it. It enjoys a fundamental blissful dualism in unity.	அதிமனத்தின் முன்றாவது தளத்தில் காலம் மற்றும் வெளியினுள் தன்னைச் செலுத்தி, அதில் உட்படுத்திக் கொள்கிறது. ஒருமையில் ஒரு அடிப்படை ஆனந்தமான இருமையை அது அனுபவிக்கிறது.
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.	உண்மையான நிலைத்த ஒருமையுடன் உண்மையின் வேறுபாட்டிற்கு அது துணைபுரிகிறது, காலம் மற்றும் வெளியினுள் பலவித இருக்கையில் தெய்வீக விளையாட்டை அது அனுபவிக்கிறது.
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.	அதிமனத்தின் முன்றாவது தளத்தில் உணர்விறந்த துருவத்தில் சைத்தியக் கொள்கையாக உட்படுத்திக் கொள்கிறது. அங்கே அது எல்லா வடிவங்களின் மூலமாகவும் கீழிருந்து மேலெழுவதற்கு பரிணாம உணர்விற்கு துணைநின்று இயக்குகிறது. பண்டைய வேத முனிவர்களின் அக்னி இதுவேயாகும், அனைத்து பிறப்புகளையும் அறிந்தவர்.
2.2 1	This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.	பல பிறப்புகள் மூலமாக நமக்கு வெளிப்படும் இத்தொடர்பு தூய சைத்தியம், தெய்வீக ஆன்மாவின் அன்பு, மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.
2.2 2	As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.	இது வளர்கையில் தனித்துவம் பெற்று சைத்திய புருஷனாக ஆகிறது.
2.2 3	When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.	சைத்திய புருஷன் வளர்ந்து முன்னோக்கி வரும்பொழுது, நமது பரிணாமம் மலருவதற்கான பொறுப்பை அது எடுத்துக் கொள்கிறது, திருவுருமாற்றத்திற்கு வழிகாட்டுகிறது.
2.2 5	This is the first step and foundation of the integral yoga.	இது பூரண யோகத்திற்கான முதல் படையும் அடிப்படையும் ஆகும்.

	Chapter - 3 Psychological Parts of Being	அத்தியாயம் - 3 ஜீவனின் உளவியல் பகுதிகள்
3.1	The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.	பரிணாம வளர்ச்சி செயல்முறை நமது மேற்புற உணர்வின் பின்னால் இரகசியமாக நடந்து கொண்டிருக்கிறது, அப்பயணத்தைப் பற்றி நாம் அறிந்திருக்கவில்லை.
3.2	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.	நமது சைத்தியம், அதன் தொடக்க கட்டங்களின் வளர்ச்சியில், ஒரு தெய்வீக பொறியாக மட்டுமே உள்ளது, மேற்புற உணர்வு அடுக்குகளால் அது மூடப்பட்டுள்ளது.
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.	இந்த முகப்பின் மேற்பரப்பு இயக்கங்கள் எல்லாவற்றையும் சாதாரணமாக நாம் அறிந்திருக்கின்றோம்... அவை ஒன்றாகச்சேர்ந்து நமது போலியான ஆன்மா, நமது அகங்காரத்தை அமைக்கின்றன... ...கருத்துக்கள், எண்ணங்கள், கற்பனைகள், நினைவுகள், உணர்வுகள், இச்சைகள், இயக்கிகள், ஆசைகள், புலனுணர்வுகள், பழக்கங்கள் ஆகியவற்றால் ஆனது.
3.4	It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.	அது ஒரு முற்றிலும் தனிப்பட்ட அகங்காரமாக அல்லது அதிகமாக ஒரு குழு உணர்வுடன் அடையாளங்காட்டும் அகங்காரமாக இருக்கமுடியும்.
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.	வளர்ச்சிபெறாத அகங்காரம் தன் குழுவுடன் இணைந்து நினைக்கவும் உணரவும் செய்கிறது, தனிப்பட்ட மனோ ஜீவனாக அது வடிவம் பெறவேண்டியுள்ளது.
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.	தனிப்பட்ட பார்வை மற்றும் கருத்துகளின் வளர்ச்சியானது ஒருவரை குழு உணர்விலிருந்து நன்கு வேறுபடுத்த முடியும்... ...தனிப்பட்ட இச்சையைப் பின்பற்ற முடியும்... ...தனிப்பட்ட மனோ ஜீவன் மற்றும் அதன் தனிப்பட்ட அகங்காரத்தின் தொடக்கமாகும்.

3.7	Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.	ஆளுமை வளர்ச்சியின் தற்போதைய அணுகுமுறைகள் பெரும்பாலும் இப்புற தனித்துவ மையத்தைச் சுற்றியே வளர்ச்சியுறுகிறது.
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.	பரிணாமத்தில் தனித்துவமான மனோ ஜீவனாக வெளிப்பட்டு வளர்ச்சியுறுவது ஒரு அவசியமான நடவடிக்கை என்பதை பூரண யோகம் அங்கீகரிக்கிறது... ...ஆன்மீக மற்றும் அதிமன திருவுருமாற்ற சாத்தியத்திற்கு முன்பாக.
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.	மனித உடல் சடப்பொருளில் பரிணாம உணர்வின் ஓர் உற்பத்திப் பொருளாகும், கடந்தகால முழு பரிணாம வளர்ச்சியை அது தன்னுள் சுமந்துள்ளது.
3.11	First the emergence of Matter...	முதலில் சடப்பொருளின் வெளிப்பாடு...
3.12	Second the emergence of Life in Matter...	இரண்டாவது சடப்பொருளில் உயிரின் வெளிப்பாடு...
3.13	Third the emergence of Mind in living Matter...	மூன்றாவது வாழும் சடப்பொருளில் மனத்தின் வெளிப்பாடு...
3.14	Our body is made of the elements of matterwithin this material frame life energy has established its workings; ...and within this living frame the mind has established its workings.	நமது உடல் சடப்பொருளின் மூலகங்களால் ஆனது... ...இந்த சடப்பொருள் கட்டமைப்புக்குள் உயிராற்றல் தனது செயல்பாட்டினை நிறுவிக் கொண்டுள்ளது; ...இந்த உயிர் கட்டமைப்புக்குள் மனம் தனது செயல்பாட்டினை நிறுவிக் கொண்டுள்ளது.
3.15	These three layers can be compared to: ... the hardware, ...the electrical energy and	இந்த மூன்று அடுக்குகளையும் இவ்வாறு ஒப்பிடலாம்: ...வன்பொருள், ...மின்னாற்றல் மற்றும்

	...the intelligent software.	...அறிவார்ந்த மென்பொருள்.
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.	இவை நமது இயற்கைக் கருவிப்பொருளின் மூன்று அடுக்குகள் - உடல், உயிர், மனம். இவை ஒன்றையொன்று பின்னிப் பிணைந்துள்ளன, முழு அமைப்பில் கலப்புச் செயல்பாடுகளை உடையன.
3.17	In subjective experience, the operations of the Mind are experienced in the region of our head.	அகநிலை அனுபவத்தில், நமது தலைப் பகுதியில் மனச் செயல்பாடுகளின் அனுபவம் பெறப்படுகிறது.
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.	உயிராற்றலின் இயக்கங்கள், உணர்ச்சிகள், இச்சைகள், இயக்கிகள், ஆசைகள் போன்றவை பொதுவாக உடலின் முண்டத்தில் உணரப்படுகிறது. உயிர் ஆற்றல் நமக்கு பிராணச் சக்தியைக் கொடுக்கிறது, பூரண யோகத்தில் இது பிராணன் எனப்படுகிறது.
3.19	Going down the body, characteristic movements are more dense and habitual. The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.	உடலின் கீழ்பகுதியில் குணவியல்பு இயக்கங்கள் மிகவும் அடர்ந்தும் வழக்கமானதாகவும் உள்ளன. ஒப்பீட்டளவில் உடலின் உணர்வு மந்தமாகவும் செயலற்றும் உள்ளது.
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.	நமது கடந்தகால பரிணாம வளர்ச்சிக் கட்டங்கள் உடலில் செங்குத்தாக அடுக்கப்பட்டு இருப்பதை பார்க்கலாம், ...ஒவ்வொரு அடுக்கும் வெவ்வேறு வகையான உணர்வை வெளிப்படுத்துகின்றது.
3.21	What is below is subconscious... ...going all the way down to the unconscious pole.	கீழே இருப்பது ஆழ்மனம்... ...கீழே உணர்விழந்த துருவத்தை நோக்கிப் போகிறது.
3.22	Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the unconscious pole.	உணர்விழந்த துருவத்தில் இருந்து பரிணாமத்தின் மேல்நோக்கிய போக்கில் தோன்றுவது உணர்வு ஆகும்.
3.23	What is above is superconscious...	மேலே இருப்பது அதிமனம்...

	...going all the way to Satchidananda.	...சச்சிதானந்தை நோக்கிப் போகிறது.
3.24	What is behind is subliminal... Carrying deep within it the psychic being... ...Our psychological centre secretly guiding evolution.	பின்னால் இருப்பது தூண்டல் எல்லைக்கு கீழ்நிலை... அதன் ஆழத்தில் சைத்திய புருஷனைச் சுமந்துள்ளது... ...பரிணாமத்திற்கு இரகசியமாக வழிகாட்டும் நமது உளவியல் மையம்.
3.25	Our normal wakeful state knows only the surface layers... Much more happens behind the veil.	நம் சாதாரண விழிப்பு நிலையில் மேற்பரப்பு அடுக்குகள் மட்டுமே தெரிகிறது... திரைக்குப் பின்னால் நிறைய நடக்கின்றன.
3.26	These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	இந்த பரந்த உணர்வுப் பகுதிகளையே ஸ்ரீ அரவிந்தரும் ஸ்ரீ அன்னையும் கண்டறிந்து படமிட்டனர்.

	Chapter – 4 Transformational Practice	அத்தியாயம் - 4 திருவுருமாற்றத்திற்கான பயிற்சி
4.1	Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	மனிதனின் தற்போது மனம்சார்ந்த பரிணாமக் கட்டத்தை கடந்து செல்கிறது.
4.2	For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	இதன் காரணமாக மனத்தில் ஆன்மச் சக்திகளின் பயன்பாட்டுடன் பூரண யோகம் தொடங்குகிறது...
4.3	...through an awakening aspiration for a greater perfection.	...பெரும் பூரணத்துவத்திற்கு விழையும் ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம்.
4.4	Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	அப்பால் நிற்பதற்கு, கூர்நோக்குவதற்கு, தன்னைச் சரிசெய்து கொள்வதற்கான திறமையை மனம் பெற்றுள்ளது.
4.5	It can distinguish the observing self from what is being observed:	எது கூர்நோக்கப்படுகின்றதோ அதிலிருந்து ஆன்மாவின் கூர்நோக்கலை வேறுபடுத்திக் கொள்ளமுடியும்:

	The static awareness from all the movements inside or outside.	அக அல்லது புற இயக்கங்கள் அனைத்திலும் இருந்து நிலையான விழிப்புணர்வு.
4.6	Usually our attention is wandering upon external things.	பொதுவாக வெளிப்புற விஷயங்கள்மீது நமது கவனம் அலைபாயுகிறது.
4.7	There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	வெளிப்புறத் தொடர்புகளின் தாக்கத்தால் சீரற்று, இயங்காமல் அடிப்படுத்துகிறது.
4.8	By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	உள்ளோக்கி கவனத்தை திருப்புவதன் மூலம் நமது மேற்புற உணர்வுகளின் இயக்கங்களை நாம் கவனிக்க முடியும்.
4.9	For this the power of concentration is required.	இதற்கு மனத்தை ஒருமுனைப்படுத்தும் சக்தி தேவைப்படுகிறது.
4.1	Close observation can reveal the entangled workings of mental, vital and physical energies often at odds with each other.	மிக கூர்ந்துநோக்கும்போது பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டுள்ளதை மனம், பிராணன், உடல் ஆற்றல்களின் சிக்கலான செயல்பாடுகளை வெளிப்படுத்த முடியும்.
4.11	Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	கீழ் அடுக்குகளின் இயக்கங்கள் உயர் அடுக்குகளின் செயல்பாடுகளைக் குழப்ப முடியும்.
4.12	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	சாராம்சத்தில் மனம் சடப்பொருள் அல்ல, ஆனால் மனித உடலில் அது பிரதானமாக ஒரு சடப்பொருள் உறுப்பான முளையின் மூலமாக இயங்குகிறது.
4.13	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	இதனால் நமது மனம் உடலின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டைச் சார்ந்து உள்ளது.
4.14	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive. ...Also it disperses energy.	உடலின் உணர்வு வழக்கமானதாக, மந்தமாக, செயலற்று உள்ளது. ...அது ஆற்றலைச் சிதறவும் செய்கிறது.
4.15	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	உடல் ஆதிக்கம் செய்யும்போது, பயனற்ற சிதறல், வழக்கமான எண்ண இயக்கங்களின் மூலமாக மனம் சிதைந்து விடுகிறது.
4.16	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	பிராண ஆற்றல் ஆதிக்கம் செய்யும்போது, மனமானது எண்ணங்கள், கற்பனைகள் ஆகியவை வசீகரம், விலக்கம், உளத்தூண்டல் ஆகியவற்றால் இயக்கப்படுகிறது.
4.17	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama... ...fantasies of greatness... ... desires and fears.	பிராணனின் உணர்வு பொதுவாக அதன் உணர்ச்சிமயமான நாடகத்தில் வசிக்கிறது... ...மேன்மையான கற்பனைகள்... ...விருப்பங்கள், பயங்கள்.
4.18	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these	உடல் ஆதிக்கம் செய்யும்போது, இந்த இயக்கங்களின் வழக்கமான

	movements.	சுழற்சிகளுக்கு பிராணன் காரணமாக உள்ளது.
4.19	By developing the power of self observation we can distinguish different parts of our psychological makeup.	நமது சுய கூர்நோக்கும் சக்தியை மேம்படுத்துவதன் மூலமாக, நமது உடலின் பல்வேறு உளவியல் ஒப்பணையை நாம் வேறுபடுத்த முடியும்.
4.2	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	நமது பழக்கங்களையும், கீழிருந்து எழும் உளத்தூண்டலையும் நிலையாக நிராகரிப்பதன் மூலமாக நமது நுண்ணறிவையும் விடுப்தையும் விடுவிக்க முடியும்.
4.21	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases. They go together as two sides of one movement.	நமது மனத்தை விடுவிப்பதை அதிகரித்தால், அதன் ஒருமுனைப்படுத்தும் சக்தியும் அதிகரிக்கிறது. ஒரே இயக்கத்தின் இரு பக்கங்களாக அவை ஒன்றாகச் செல்லும்.
4.22	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	விழிப்புடன் நிராகரிக்கும் இந்த செயல்முறையானது நமது கீழ் இயற்கையான ஆதிக்கத்தில் இருந்து நுண்ணறிவையும் நம் மனோ ஜீவனின் இச்சையையும் விடுவிக்கிறது.
4.23	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	இதன் விளைவாக அதிக தனித்துவமான மனோ ஜீவன் கூட்டு நிலையில் இருந்து தன்னை வேறுபடுத்திக் கொள்ளும் திறன் உடையதாக இருக்கிறது.
4.24	This is still a developmental stage of the mental ego , the surface person.	மன அகங்காரத்தின் ஒரு வளர்ச்சிக் கட்டத்திலேயே, மேற்பரப்பு நபராக, இது இன்னமும் இருக்கிறது.
4.25	The true person, our psychic being, is behind the veil.	உண்மையான நபர், நமது சைத்திய புருஷன், இத்திரையின் பின்னால் உள்ளது.
4.26	Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of : - aspiration - rejection and - surrender.	நமது சைத்திய புருஷனை கண்டுபிடிப்பது இந்த மூன்று இயக்கங்கள் மூலம் நிறைவேற்றப்படுகின்றது: - ஆர்வம் - நிராகரித்தல் - சரணாகதி.
4.27	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	நமது மிக ஆழ்மையத்தில் இருக்கும் சைத்திய புருஷன், இரகசியமாக நமது பரிணாமத்திற்கு வழிகாட்டுகிறது...
4.28	...awaiting discovery.. behind the frontal waves of emotions.	...கண்டுபிடிப்பிற்கு காத்திருக்கிறது... ...உணர்ச்சிகளின் முகப்பு அலைகளுக்குப் பின்னால்.
4.29	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	நமது சைத்திய புருஷன் ஒரு மென்மையான மறுமாழியையும் உண்மை, நன்மை, அழகு ஆகிய எல்லாமும் உள்ள விருப்பை தனக்குள் வெளிப்படுத்துகிறது.
4.3	But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	ஆனால் இந்த மென்மையான மறுமொழி மேற்பரப்பு உணர்வின் ஏற்ற இறக்கத்தில் தொலைந்து விடுகின்றது.

4.31	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	வெளிப்படும் சைத்திய புருஷனில் இருந்து வரும் செய்திகளை மன பிதற்றலுடனான நமது அடையாளம் மறைக்கின்றது.
4.32	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	ஆகவே, நமது மேற்பரப்பு உணர்வில் மௌனத்தையும் அமைதியையும் நிலைநாட்டுவது அவசியமாகும்.
4.33	There is a zone of silence and vast peace above the head...	தலைக்கு மேலே ஒரு மௌனமும் பரந்த அமைதியும் உடைய ஒரு பகுதி உள்ளது...
4.34	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	தலைக்கு மேலே மனத்தை ஒருமுனைப்படுத்தி இப்பகுதியைத் திறப்பதன் மூலமாக, மௌனமும் அமைதியும் இயற்கை கருவிப்பொருளுக்குள் இறங்குகிறது.
4.35	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	கீழிறங்கும் மௌனமும் அமைதியும் இந்த முழு அமைப்பில் சாந்தமான மனஅமைதியை உருவாக்குகிறது.
4.36	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	பின்னர் அக வழிகாட்டுதலின் தொடர்பு தெளிவாகவும் நிதானமாகவும் ஆகின்றது.
4.37	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	அக அழைப்பினை எவ்வளவு அதிகம் பின்பற்றுகிறோமோ, அந்த அளவிற்கு அக வழிகாட்டல் வெளிப்படுகிறது.
4.38	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	அக வழிகாட்டல் நிதானமாக இருப்பதால், நமது எண்ணங்களின் இயக்கங்கள், உணர்ச்சிகள், செயல்கள் யாவற்றுக்கும் அக அனுமதி வழங்கப்பட வேண்டும்.
4.39	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	பேரறிவு, பெரும் இச்சை, பேரன்பு ஆகியவற்றின் அர்ப்பணமானது அகக் கதவுகளைத் திறக்கும் முன்று இயக்கங்களின் பயிற்சியாக அமைகிறது.
4.4	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	நமது இதயத்தின் ஆழத்தினுள் இந்த உள்ளநோக்கிய பயணம் ஆழ்மன எல்லைகளில் உள்ள நமது உணர்வினைத் திறக்கிறது.
4.41	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	அதனுள் பரந்த அக உடல், அக பிராணன், அக மனோ எல்லைகள் உள்ளன.
4.42	Yoga opens these inner doors...	யோகா இந்த அகக் கதவுகளைத் திறக்கிறது...
4.43	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	நமது அக வழிகாட்டலை நாம் பின்பற்றினால், சைத்திய இருப்பு வளரும்...
4.44	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	...இறுதியில் நாம் ஆழ்ந்த புனிதமான சைத்திய புருஷன் உலகிற்குள் நாம் நுழைகிறோம்.
4.45	Our outer person gladly merges with the psychic being.	சைத்திய புருஷனுடன் நம் புற நபர் மகிழ்ச்சியுடன் ஒன்றாகிறார்.
4.46	This inner union brings a reversal of consciousness...	இந்த அகச் சேர்க்கை உணர்வின் புறமாற்றலைக் கொண்டு வருகிறது.
4.47	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	...இச்சைத்திய புருஷன் பரிணாம வளர்ச்சித் திருவுருமாற்றத்தின் ஆளுமைக்கு முன்னோக்கி வருகின்றது.
4.48	This is the process of psychic transformation...	இதுவே சைத்திய திருவுருமாற்றத்தின் செயல்முறை ஆகும்...

	...bringing realisation of the divine presence	...தெய்வீக இருப்பை உணரச் செய்தல்
	growing within...	அகத்தினுள் வளருதல்...
	as well as all around...	அதேபோல் சுற்றியுள்ள பகுதிகளிலும்...
	Guiding all...	அனைத்திற்கும் வழிகாட்டுகிறது...

5.1	Chapter – 5 Spiritual and Supramental Transformation	அத்தியாயம் - 5 ஆன்மீக மற்றும் அதிமன திருவுருமாற்றம்
5.2		
5.3		
5.4		
5.5	If psychic transformation is a change that emerges from within...	சைத்திய திருவுருமாற்றம் எனும் மாற்றம் அகத்தினுள் இருந்து வெளிப்பட்டால்...
5.6	...spiritual transformation is a change that comes by a descent of higher consciousness from above.	...ஆன்மீக திருவுருமாற்றம் எனும் மாற்றம் மேலே உயர் உணர்விலிருந்து கீழிறங்கி வருவதாகும்.
5.7	These two transformations support and complete each other.	இவ்விரண்டு திருவுருமாற்றங்களும் முழுமை பெறுவதற்கு ஒன்றுக்கொன்று ஆதரவாக இருக்கின்றன.
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.	தலைக்கு மேலேயுள்ள ஒரு பரந்த திறப்பு, தெய்வீக பேரமைதி, பேரொளி, பேரறிவு, பெரும்சக்தி, பேரானந்தத்திற்கு மேலிருந்து கீழிறங்கக் கதவுகளைத் திறக்கின்றது.
5.9		
5.10	...which transforms the lower nature.	...அது கீழுள்ள இயற்கையைத் திருவுருமாற்றம் செய்கிறது.
5.11	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	தெய்வீகச் சக்தி கீழிறங்கும் பணியில் மேலிருந்து கீழ்வரை அதன் கீழ்நோக்கிய வழியிலுள்ள அனைத்து உணர்வு மையங்களையும் திறக்கின்றது.
5.12	When it reaches the lowest, the physical centre, it awakens the divine force asleep in matter....	அது மிகக் கீழேயுள்ள, உடல் மையத்தை அடையும்போது, சடப்பொருளில் உறக்கத்திலுள்ள தெய்வீகச் சக்தியை

	... the Kundalini, which then awakens and rises upward...	எழுப்புகின்றது... ...குண்டாலினி, பிறகு விழித்து மேல்நோக்கி எழுகிறது...
5.13	...and our centre of consciousness rises above the body.	...மேலும் நம் உணர்வின் மையம் உடலில் இருந்து மேலே எழுகிறது.
5.14	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	தனிப்பட்ட ஆன்ம உணர்வு, அகங்காரம், முற்றிலுமாக கரைகிறது.
5.15	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	உணர்வுநிலை மனத்தின் சார்பற்ற, ஆன்மீகத் தொடர்களை விசாலமாக்குகிறது.
5.16	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	இந்த அகன்ற ஆன்மாவிற்கு இரண்டு அம்சங்கள் உள்ளன: நிலையானது மற்றும் மாறுவது.
5.17	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	நிலையான அம்சம் என்பது அமைதியான ஆன்மாவின் பரந்த அமைதியும் சுதந்திரமும்.
5.18	...unaffected by any action or experience.	...ஒரு செயலால் அல்லது அனுபவத்தால் பாதிக்கப்படாதது.
5.19	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	அமைதியான ஆன்மா எந்நொடி செயலில் இருந்தும் தோன்றுவதில்லை, பதிலாக அது பிரிந்து, பார்ப்பட்சமற்று நிற்கின்றது.
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.	இது பெரும்பாலும் இறுதி விடுதலை என்று தவறாகப் கருதப்படுகிறது, ஆனால், அது அண்டச் செயல்மீது எந்த ஆளுமையும் இல்லாத, ஒரு நிலையான விடுதலையும் சுதந்திரமும் ஆகும்.
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.	அண்ட ஆன்மா அல்லது உணர்வு என்ற அனுபவமிக்க மாறும் அம்சமும் கூட இருக்கிறது... ...அது துணை நிற்பதுடன், அண்ட நடவடிக்கைத் தோன்றவும் அதனை உள்ளடக்கியும் உள்ளது.
5.22	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	இந்த மாறும் அம்சத்திற்கு திறப்பது, நமக்கு அறிந்துணருதல், படைப்புச் செயல், மகிழ்ச்சி ஆகிய பெரும் சக்திகளைக் கொடுக்கிறது.
5.23	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	மேற்கண்ட ஆன்மாவின் நிலையான, மாறும் அம்சங்கள் ஆகிய இரண்டையும் பூரண யோகம் ஒன்றிணைக்கிறது.
5.24	In the active dynamic condition of the body.	உடலின் இயக்கத்தில் மாறும் நிலையில்.
5.25	The Force descends from above...	மேலிருந்து சக்தி கீழிறங்குகிறது...
5.26	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	...மேலும் உலகில் தனிநபர் மூலம் சைத்திய புருஷனுடன் கீழேயுள்ள துணையாக செயல்படுகிறது.
5.27	This leads to the spiritual transformation of the whole being...	இது முழுமையான ஜீவனை ஆன்மீக திருவுருமாற்றத்திற்கு இட்டுச்

	...The transformation gradually takes place through a series of ascending and descending movements of consciousness.	செல்கிறது... ...உணர்வுநிலையின் தொடர்ச்சியான ஏறுமுக, இறங்குமுக இயக்கங்களின் மூலமாக திருவுருமாற்றம் படிப்படியாக நடைபெறுகிறது.
5.28		
5.29	There are seven distinct planes of cosmic existence.	அண்ட இருக்கையில் ஏழு வெவ்வேறு தளங்கள் உள்ளன.
5.30	Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	மூன்று தளங்கள் மேல் அரைக்கோளத்தில் சச்சிதானந்தாவை அமைக்கின்றன: காலம் மற்றும் வெளிக்கு அப்பால் மூன்றொன்றான பேரிருப்பு, பேருணர்வுநிலை, பேரானந்தம்
5.31	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	காலம் மற்றும் வெளியில் மனம், பிராணன், உடல் உலகங்களின் மூன்று தளங்களால் கீழ் அரைக்கோளம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.
5.32	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	இவ்விரண்டு அரைக்கோளங்களுக்கு இடையில் அதிமனம் இரண்டையும் இணைக்கின்றது.
5.33	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	வேத ரிஷிகளின் மகஸ் அல்லது விஜ்நானா என்பதுவே அது...
5.34	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	அதிமனம் படைப்புச் சக்தியாகும், அது உலகங்களை உருவாக்குகிறது.
5.35	First it creates the worlds of pure archetypes... ...then forms the worlds of mental ideas...	முதலில் அது உலகங்களின் தூய மூலப்படிவங்களை உருவாக்குகிறது... ...பின்னர் உலகங்களின் மன எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது...
5.36	Then the vital worlds of dynamic life force...	பின்னர் பிராண உலகங்களின் மாறும் உயிர்ச் சக்தி...
5.37	And finally the physical world and its material condensations.	இறுதியாக புற உலகம் மற்றும் அதன் சடப்பொருள் திரவமாக்கல்.
5.38	But all the higher planes are involved in it.	ஆனால், அனைத்து உயர் தளங்களும் அதில் ஈடுபட்டுள்ளன.
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.	ஈடுபட்டுள்ள அனைத்து தளங்களும் பரிணாமத்திற்காக சடப்பொருளுக்குள் ஒரு நெருக்குதலை உண்டாக்குகின்றன... ...இந்த உயர் தளங்களின் சடப்பொருளின் பரப்பிற்குள் விரிந்து வெளிப்படுவதே பரிணாமம் ஆகும்.
5.40	This is supported by descending force from the planes above.	மேலேயுள்ள தளங்களில் இருந்து கீழிறங்கும் சக்தி இதற்குத்

		துணையாக உள்ளது.
5.41	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	யோகி ஒருவர் முழுவுணர்வுடன் இந்த உயர் தளங்களுக்குள் மேல்நோக்கிச் செல்லமுடியும்.
5.42	But such an ascent does not transform the human nature.	ஆனால், அத்தகைய ஏற்றமானது மனித இயற்கையைத் திருவுருமாற்றம் செய்யாது.
5.43	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	உயர் தளங்களின் மாறும் சக்திகள் கீழிறங்கும்போது மட்டுமே...
5.44	...with the psychic being as the support from below....	...கீழிருந்து சைத்திய புருஷனின் துணையுடன்...
5.45	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	...ஜீவனின் மனம், பிராணன், உடல் பகுதிகள் திருவுருமாற்றம் அடையும்.
5.46	The physical is most resistant to change.	மாறுவதற்கு உடலே மிகவும் எதிர்ப்புச்சக்தியாக இருக்கிறது.
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.	மரணம், நோய் பழக்கங்களினால் மறைவான தனியறைகளின் நினைவுக்கு கட்டுப்பட்டவர்களாக, இங்குதான் பூமியின் பரிணாம வளர்ச்சியின் கடந்த கால வாழ்க்கை முழுவதும் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது.
5.48	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature.	மேல்நோக்கிய செயல்பாட்டில் இடைநிலை தொடர்களின் மேலுள்ள மனம் கீழிறங்கி நமது கீழியல்பை திருவுருமாற்றும்.
	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	முதலாவதாக உயர்மனம் நமது படிப்படியான நேரியல் சிந்தனை செயல்முறையை நிறை எண்ணமாக மாற்றும்.
	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	இரண்டாவதாக ஒளிபொருந்திய மனம் சிந்தனையின்றி நேரடியாக உண்மையை நோக்கும்.
	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	மூன்றாவதாக உள்ளுணர்வு மனம் தனித்துவம் மூலமாக வரும் அறிவு, வரம்புக்கு உட்பட்டாலும் குறையற்றது.
	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	நான்காவதாக மேல்மனம், மனத்தின் மிக உயர்ந்த ஆன்மீக எல்லை ஆகும்...
5.49	in which consciousness is universal... ...and all is known but... ...from a limited perspective.	இதில் உணர்வுநிலை உலகளாவியது... ...அனைத்தும் அறிந்தது ஆனால்... ...வரம்புள்ள ஒரு நோக்குநிலை.
5.50	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	ஆனால் மேல்மன உணர்வுநிலையின் இறக்கமும் கூட உடல் உணர்வுநிலையின் மறைவான எதிர்ப்புச்சக்தி திருவுருமாற்றத்திற்கு போதுமானது அல்ல.
5.51	We have to go beyond Overmind	நாம் மேல்மனத்திற்கு அப்பால் போகவேண்டும்

5.52	And enter the Supermind...	அதிமனத்தினுள் நுழையவேண்டும்...
5.53	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	...அங்கே வேற்றுமை இல்லை, ஒருமையை நோக்கி நகருதலே உண்மைநிலை... ...ஆனால் நமது ஜீவனின் முடிவிலியில் ஒருமை வேற்றுமையைத் தழுவுகிறது...
5.54	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	முக்காலத்தையும் உணரும் சக்தி, கடந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலத்தைப் பார்த்தல், அதன் பூரணத்துவத்திற்கு வருதல்.
5.55	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	அறிவும் இச்சையும் சேர்ந்து ஒருமையின் அடித்தளத்தின்மீது நகருகிறது...
5.56	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	உலகளாவிய மனிதக் கருவியினுள் அதிமன இறக்கம் மட்டுமே புற இயற்கையின் மறைவான உணர்வுநிலையை வெற்றிகரமாக திருவுருமாற்றம் செய்யமுடியும்.
5.57	It is the final transformation leading to a divine life...	அது தெய்வீக வாழ்விற்கு இட்டுச்செல்லும் இறுதி திருவுருமாற்றம்...
5.58	... and eventually the birth of a new species on earth.	...இறுதியில் பூமியில் ஒரு புதிய இனத்தின் பிறப்பு.
5.59	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	அது கடந்த காலத்தில் இதுவரை முயற்சி செய்யப்படாத ஓர் அடிப்படையான திட்டமாகும்.
5.60	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	இவ்வாறு பூரணயோகம் தனிப்பட்ட விடுதலைக்கு அப்பால், பூமியில் ஒரு கூட்டு மற்றும் பரிணாம வளர்ச்சி திருவுருமாற்றத்திற்கு தொடக்கமாகும்.
5.61	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	ஸ்ரீஅரவிந்தர் மறைவிற்குப் பிறகு, ஸ்ரீ அன்னை இப்பணியைத் தொடர்ந்தார்...
5.62	And on February 29 th , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	1956 பிப்ரவரி 29 அன்று, பூமியின்மீது அதிமன உணர்வை அவர் கீழ்க் கொணர்ந்தார்.
5.63	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	அதிலிருந்து அதிமனம் பூமியில் ஒரு முனைப்பான பரிணாம வளர்ச்சிச் சக்தியாக செயல்பட்டு வருகின்றது.
5.64	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	பழைய உலகச் சரிவின் மத்தியில் ஒரு புதிய பரிணாம வளர்ச்சிக் கட்டம் தொடங்கியுள்ளது.
5.65	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	இதுவரை இல்லாத அளவிற்கு ஒரு சாகச உணர்வுநிலையில் பங்கேற்பதற்கு பூரணயோகம் ஓர் அழைப்பாகும்.