

Arabic - Zackaria Moursi

<p>Integral Yoga Cosmology & Transformational Practice</p> <p>Psychology,</p>	<p>اليوغا المتكاملة والممارسات التطويرية</p> <p>علم النفس والكونيات</p>
<p>Chapter – 1</p>	<p>الفصل الأول</p>
<p>1.1 Evolution</p>	<p>1.1 التطور</p>
<p>1.2 Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.</p>	<p>1.2 ترجع اليوغا المتكاملة إلى الحكيم الهندي شري أوروبيندو وزميلة عمله الفرنسية المعروفة باسم "الأم".</p>
<p>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.</p>	<p>1.3 في العشرينيات من القرن الماضي تكونت مجموعة من الباحثين الروحانيين حول شري أوروبيندو في مدينة بونديشري. نظمت الأم هذه المجموعة فيما أصبح يعرف باسم "شري أوروبيندو أشرام".</p>
<p>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.</p>	<p>1.4 هذا الأشرام كان في الواقع معملاً حياً للبحث في تطوير الإنسان بهدف تحويل حياته إلى حياة إلهية. رأى شري أوروبيندو أن الحياة كلها ما هي إلا يوغا... وأنه من الممكن استغلال كل نشاطات الإنسان في تحقيق تطوره الروحي.</p>
<p>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.</p>	<p>1.5 وَفَّقَ شري أوروبيندو في رؤيته الشاملة بين التراث الروحي الذي خلفته الأجيال السابقة وبين اكتشافات العلم الحديثة وبالأخص اكتشاف التطور والارتقاء. في هذه الرؤية نجد أول وأشمل تطبيق لليوغا على علوم النفس والكونيات.</p>

<p>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. 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.</p>	<p>1.6 تركز تعاليم روحية كثيرة تركيزاً حصرياً على تحرير الوعي وإطلاق سراحه إلى مجالات ما وراء النشوء والموت. فهي تهدف إلى الهروب من دورة التناسخ، وهي تتجاهل بهذه الطريقة إمكانيات التطور على الأرض نفسها. أما يوغا شري أوروبيندو فهي لا تقف عند حد تحرير الوعي، بل تسعى إلى تحويل وتطوير حياة الإنسان بحيث تصير حياة إلهية على الأرض نفسها.</p>
<p>1.7 Modern science has shown that life on earth has evolved over millions of years and the tree of evolution is still unfolding.</p>	<p>1.7 أظهر العلم الحديث أن الحياة على الأرض قد تطورت على مدى ملايين السنين، وأثبت أن شجرة التطور ما زالت تنمو.</p>
<p>1.8 But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.</p>	<p>1.8 يفسر العلم التطور بواسطة الجينات والاحتمالات العشوائية.</p>
<p>1.9 Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.</p>	<p>1.9 أما شري أوروبيندو فإنه يعتبر الوعي الحقيقة الأساسية في الوجود كله ويراه متداخلاً ومتضمناً في المادة نفسها.</p>
<p>1.10 Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.</p>	<p>1.10 التطور والارتقاء هما الوسيلة التي يحرر بها هذا الوعي الدفين نفسه ويخلق هياكل حية متنامية أبدأ في التعقيد ليُعبر بها عن نفسه.</p>
<p>1.11 The human mind is the peak of Nature's evolution...But the evolution of mind is still incomplete...</p>	<p>1.11 عقل الإنسان هو قمة تطور الطبيعة... ومع ذلك تطور هذا العقل لم يكمل بعد.</p>
<p>1.12 Beyond mind are higher ranges of consciousness...</p>	<p>1.12 إذ أن هناك درجات من الوعي تفوق العقل البشري...</p>
<p>1.13 The range of consciousness which Sri Aurobindo calls the Supermind is the next evolutionary step beyond mind. A new species of humanity endowed with Supermind is emerging from the present human race.</p>	<p>1.13 درجة العقل التي سماها شري أوروبيندو "العقل الفائق" هي الخطوة القادمة في التطور في اتجاه ما وراء العقل. نعاصر الآن نمو جنس بشري جديد من الجنس الحالي نحو العقل الفائق.</p>

1.14 The long process of evolution on earth can be understood as the unconscious Yoga of Nature.....a development without self conscious will in plant and animal life.	1.14 يمكن فهم عملية التطور طويلة الأمد على الأرض على أنها يوغا غير واعية قامت بها الطبيعة... وقد كانت تطوراً مرت به النباتات والحيوانات بدون إرادة واعية.
1.15 But human beings are self-aware...and now the evolutionary process can become conscious.	1.15 والآن وقد صار البشر واعيين بأنفسهم، يمكن أن تصبح عملية التطور نفسها واعية.
1.16 This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.	1.16 وبذلك تنشأ إمكانية التطور الواعي بذاته.
1.17 There are hidden splendors within us, waiting... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.	1.17 تكمن بداخلنا روائع مختلفة... واليوغا المتكاملة تتيح لنا أن نزيد من سرعة تفتحها وازدهارها.

Chapter – 2 Cosmology	الفصل الثاني – الكونيات
2.1 Pure consciousness is one indivisible whole	2.1 الوعي في نقائه وحدة كاملة لا تقبل التجزئة.
2.2 But it has two poles of existence.	2.2 ولكنه في وجوده له قطبان.
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.	2.3 وما بين هذين القطبين يمتد سلم من مراتب الوعي... وهاته المراتب تولّد الكون بكل أبعاده في الفضاء والمكان.
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.	2.4 أذهاننا لا تقدر على إدراك إلا جزء ضئيل من درجات الوعي الشاسعة. هناك درجات عليا فوق عتبة إدراكنا ودرجات سفلي تحت عتبة إدراكنا.
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.	2.5 أعلى مراتب الوعي هو ما سماه ذوو الرؤيا الأقدمون: "الوجود-الإدراك-الهناء". أما أسفلها فهو وعي المادة الخاملة.
2.6 Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...	2.6 في حين يركّز العلم على المادة مستخدماً وسائل موضوعية وتحليلية...
2.7 ...trying to understand the fundamental Forces of Nature.	2.7... فإنه يسعى بذلك إلى تفهم قوى الطبيعة الأساسية.

2.8 But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...	2.8 ولكن اليوغا تتقصى مجالات الوعي الأعلى بهدف اكتشاف منبع الخلق...
2.9 ...using subjective and psychological methods.	2.9 ... باستخدام وسائل ذاتية وسيكولوجية.
2.1 Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.	2.1 كل من قطبي الوجود يتضمن القطب الآخر بصورة خفية.
2.1.1 At the superconscient pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.	2.1.1 من وجهة نظر الوعي الأعلى يبدو الكون بإمكانيات لا نهائية وغير محدودة.
2.1.2 At the inconscient pole pure consciousness is absorbed in the utter sleep of Matter.	2.1.2 أما الوعي الأسفل فهو غارق في خمول المادة ونومها.
2.1.3 Evolution is a game played between the two poles: Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.	2.1.3 التطور عملية تبادل بين قطبي الوعي: المادة تحاول الارتقاء إلى الوعي العلوي، والوعي العلوي ينحو نحو النزول في المادة.
2.1.4 Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	2.1.4 وما بين الطرفين الأعلى والأسفل نجد الوعي في حركة صعود ونزول مستمرة.
2.1.5 The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe.....which Sri Aurobindo calls the Supermind.	2.1.5 القوة الخلاقة التي خلقت الكون هي التي تُمكن هذا الصعود والنزول... يسميها شري أوروبيندو: السوبرمايند.
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.	2.1.6 أهم أوجه السوبرمايند هو أنه امتداد لوعي "الوجود - الإدراك - الهناء" على هذا المستوى لا يمكن تمييز الوعي من القوة أو المادة لأن كل هذه الأشياء تبدو كوحدة واحدة ليس فيها أي تجزئة.
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.	2.1.7 في الوجه الثاني للسوبرمايند تبدأ التجزئة إلى هياكل وأشكال مختلفة كلها متشابهة في عنصرها الروحي وإن كانت مختلفة في أشكالها.
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.	2.1.8 أما في الوجه الثالث فهو إسقاط السوبرمايند على الزمان والمكان حيث يتداخل معهما ويتمتع بثنائية هائلة على الرغم من احتفاظه بوحده.
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.	2.1.9 وبذلك يسند السوبرمايند كلاً من الوحدانية والتعددية ويتمتع بوجود إلهي متعدد في الزمان والمكان.
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.	2.2 هذا الوجه الثالث للسوبرمايند يتجلى في الوعي الأسفل كالمبدأ السيكي. الذي يسند التطور ويدفعه إلى الأمام في أشكال من الكائنات الحية متنامية في التعقيد. وقد رأى حكماء الفيدا أن المبدأ السيكي هو النار التي تعرف ميلاد كل شيء.
2.2.1 This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.	2.2.1 هذا المبدأ الإلهي السيكي ينمو فينا على مدى حيوات عديدة، ويتجلى في روح الحب والهناء الإلهيين.

2.2.2 As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.	2.2.2 تتخذ الإلوهية هيئة ذاتية هي الكيان السيكوي المتطور.
2.2.3 When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.	2.2.4 عندما ينمو الكيان السيكوي ويأخذ القيادة في كياننا، يتكفل بإتمام تطورنا ويقودنا إلى التحول.
2.2.5 This is the first step and foundation of the integral yoga.	هذا الكمال السيكوي هو أول خطوات اليوغا المتكاملة وأساسها.

Chapter – 3 Psychological Parts of Being	الفصل الثالث — أجزاءنا السيكولوجية
3.1 The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.	3.1 التطور يحدث وراء وعينا السطحي ولكننا لا ندرك حدوثه.
3.2 Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.	3.2 كياننا السيكوي يكون في مراحله المبكرة مجرد شرارة إلهية مدفونة في طبقات من الوعي السطحي.
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.	3.3 نحن لا ندرك في العادة إلا حركاتنا السطحية... وهي تُكوّن في مجموعها نفسنا الزائفة أو ذاتنا الفردية التي تتكون من آراء وأفكار وتخيلات وذكريات وعواطف وانفعالات ودوافع ورغبات وأحاسيس وعادات.
3.4 It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.	3.4 كل ذلك ربما يكون ذاتاً فردية أو ذاتاً تتطابق مع وعي جماعي.
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.	3.5 عندما يكون الأنا ناقص النمو، فإنه يفكر ويشعر تبعاً للجماعة إلى أن يتبلور ويصبح كياناً ذهنياً فردياً.
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.	3.6 بداية الفردية في الرؤية والتفكير تكون عندما يتميز الفرد في وعيه عن الجماعة ويتبع إرادته الشخصية ويصبح بذلك كياناً ذهنياً فردياً.
3.7 Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.	3.7 الاتجاهات الحالية في إنماء الشخصية تركز في الأغلب على إنماء الفردية الخارجية.
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.	اليوغا المتكاملة تعتبر إنماء الكيان الذهني المتفرد خطوة ضرورية في التطور إلى أن يصبح التحول الروحي والسوبرمنتالي ممكناً.
3.9 Blank!	
3.10 The human body is a product of the evolution of consciousness in matter and carries within it the whole evolutionary past.	بدن الإنسان نتج من تطور الوعي في المادة وهو ينطوي لذلك على تطور الأرض الماضي كله.
3.11 First the emergence of Matter...	أول خطوة في تطور الأرض كانت بزوغ المادة...
3.12 Second the emergence of Life in Matter...	ثم ظهرت الحياة في المادة..

3.13 Third the emergence of Mind in living Matter...	تلى ذلك بزوغ الذهن في هذه المادة الحية...
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.	بدننا يتكون من عناصر مادية... وبداخل هذا الإطار المادي تعمل طاقة الحياة... وقد أسس الذهن نفسه بداخل هذا الإطار الحي .
3.15 These three layers can be compared to: ... the hardware,...the electrical energy And ...the intelligent software.	عندما نقارن الإنسان بالحاسوب نستطيع مقارنة البدن والحياة والذهن بالعتاد المادي الذي يتكون منه الحاسب الآلي، وبالطاقة الكهربائية اللازمة لعمل هذا العتاد، وبالبرامج التي تمكنه من القيام بحساباته.
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.	الطبقات الثلاثة في طبيعتنا، البدن والحياة والذهن، متداخلة كنسيج واحد يكون كياننا الكلي.
3.17 In subjective experience, the operations of the Mind are experienced in the region of our head.	في تجربتنا الذاتية نعي عمليات الذهن في نطاق الرأس.
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.	أما حركات الحياة فنشعر بها عادة في جذعنا في صورة عواطف وانفعالات ودوافع وشهوات. طاقة الحياة تعطينا ما نحتاجه من حيوية ولذا يشار إليها في اليوغا المتكاملة باسم "الكيان الحيوي".
3.19 Going down the body, characteristic movements are more dense and habitual. The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.	عندما نتنقل في البدن نحو الأسفل، تصبح الحركات أكثر كثافة وأكثر آلية. ولذا وعي البدن بليد وخامل نسبياً.
3.20 The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body, ...each layer expressing a different type of consciousness.	يمكن أن نلاحظ مراحل التطور الأرضي في الماضي كما لو كانت درجات سلم كل منها يمثل مرتبة معينة من الوعي.
3.21 What is below is subconscious.....going all the way down to the unconscious pole.	وغي الجزء الأسفل من بدننا تحت عتبة الإدراك ولو تابعنا النزول في البدن نبلغ اللاوعي الكامل.
3.22 Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the unconscious pole.	بمرور الوقت يرتفع الوعي تدريجياً من اللاوعي إلى درجات الوعي العليا.
3.23 What is above is superconscious.....going all the way to Satchidananda.	عندما نواصل الارتفاع أعلى البدن نبلغ وعياً يفوق وعينا العادي وفي آخر المطاف نبلغ وحدة "الوجود - الإدراك - الهناء".
3.24 What is behind is subliminal...	أما ما وراء ذلك فهو يتخطى وعينا.
3.25 Our normal wakeful state knows only the surface layers...Much more happens behind the veil.	وعينا في اليقظة لا يدرك إلا الطبقات السطحية... ولكن ما يدور وراء السطح أعظم كثيراً.
3.26 These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	ما يدور وراء السطح هو مجالات الوعي الشاسعة التي بحثها وحدد معالمها شري أوروبيندو والأم.

Chapter – 4 Transformational Practice	الفصل الرابع – الممارسة التحويلية
4.1 Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	من منظور التطور والارتقاء، تتواجد الإنسانية حالياً في المرحلة الذهنية .
4.2 For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	هذا هو السبب في أن اليوغا المتكاملة تبدأ باستغلال القدرات الروحية في الذهن.
4.3 ...through an awakening aspiration for a greater perfection.	... بأن توظف في الإنسان التوق إلى كمال أعظم.
4.4 Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	الذهن قادر على التراجع والملاحظة وتصحيح نفسه...
4.5 It can distinguish the observing self from what is being observed: The static awareness from all the movements inside or outside.	فهو يستطيع أن يميز "الذات التي تلاحظ" من الأشياء التي تلاحظ، وأن يعي في سكون جميع الحركات الداخلية والخارجية.
4.6 Usually our attention is wandering upon external things.	الذهن مشغول في العادة بالأشياء الخارجية.
4.7 There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	ولذلك نراه يخضع لكل التأثيرات الخارجية.
4.8 By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	عن طريق تحويل انتباهنا إلى الداخل نستطيع أن نراقب حركات وعينا السطحي.
4.9 For this the power of concentration is required	وذلك يتطلب منا قدرة على التركيز.
4.11 Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	حركات الطبقات السفلى في كياننا قادرة على ربك عمل الطبقات العليا.
4.12 Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	مع أن الذهن في جوهره ليس مادياً، لكنه يعمل في البدن الآدمي بواسطة المخ وهو عضو مادي.
4.13 Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	هذا هو السبب في أن أداء الذهن يتوقف على صحة البدن.
4.14 The consciousness of the physical is habitual, inert and passive...Also it disperses energy.	وعي البدن في العادة خامل وسلبى.. كما أن البدن يبديد الطاقة.
4.15 When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	عندما يسود البدن سائر الكيان، يتشتت الذهن وتصبح أفكاره غير منسقة.
4.16 When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	عندما تسيطر الطاقة الحيوية على الذهن، يتحكم الكيان الحيوي بكل ما له من انجذاب ونفور ودوافع في أفكار الذهن وتخيلاته.
4.17 Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama: fantasies of greatness, desires and fears.	وعي الطاقة الحيوية يعيش عادة في دراما تتكون من تخيلات العظمة والشهوات والخوف.
4.18 The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	عندما يتحكم البدن في الكيان الحيوي تتكرر هذه الحركات الدراماتية بصفة دورية.
4.19 By developing the power of self observation we can distinguish different parts of our psychological makeup.	نستطيع التمييز بين مكوناتنا السيكولوجية المختلفة بواسطة تنمية القدرة على مراقبة الذات.

4.2 Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	ونستطيع تحرير ذكائنا وإرادتنا عن طريق رفض العادات والدوافع التي ترتفع من الأسفل.
4.21 As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases. They go together as two sides of one movement.	تناسباً مع تحرر أذهاننا، تزداد مقدرتنا على التركيز. التحرر والقدرة على التركيز يتلازمان دائماً.
4.22 This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	رفض الحركات السفلى يحرر ذكاءنا وإرادتنا من استعباد طبيعتنا الدنيا.
4.23 The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	وبذلك يصبح ذهننا كياناً فردياً قادراً على تمييز نفسه من الكيان الجماعي.
4.24 This is still a developmental stage of the mental ego , the surface person.	وبذلك يحقق ذاتنا الذهني وكياننا السطحي خطوة جديدة في نموها.
4.25 The true person, our psychic being, is behind the veil.	شخصيتنا الحقيقية، أي كياننا السيكلي، مازال وراء حجاب.
4.26 Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of : – aspiration – rejection and – surrender.	اكتشاف كياننا السيكلي يتحقق بفضل حركة ذات ثلاث شعب: التوق – الرفض – التسليم.
4.27 At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	في أعماق أعماقنا يكمن كياننا السيكلي الذي يوجه تطورنا من هناك.
4.28 ...awaiting discovery.....behind the frontal waves of emotions.	... وهو ينتظر أن نكتشفه... متخفياً وراء موجات العواطف.
4.29 Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	كياننا السيكلي يتجلى في تأثرنا وحبنا لكل ما هو صادق وطيب وجميل.
4.3 But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	ولكن هذا التأثير السيكلي يضيع في تقلبات وعينا السطحي.
4.31 Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	تجانسنا وتماتلنا مع ثرثرة أذهاننا يخفيان عنا الرسائل التي تأتي من كياننا السيكلي.
4.32 Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	ومن هنا تأتي ضرورة ترسيخ السلام والسكون في وعينا السطحي.
4.33 There is a zone of silence and vast peace above the head...	توجد فوق رؤوسنا منطقة من الصمت والسلام الشاسع.
4.34 By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	نتيجة للانفتاح والتركيز على هذه المنطقة أعلى الرأس، ينزل الصمت والسلام في كياننا الأدائي.
4.35 The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	الصمت والسلام النازلين يرسخان السكينة والتعادل في نظامنا كله.
4.36 Then communication from the inner guide becomes clear and steady	وبذلك يصير الاتصال بمرشدنا الداخلي واضحاً وثابتاً.
4.37 The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	وكلما تجاوبنا مع النداء الداخلي، كلما كشف لنا المرشد الباطني من نفسه.
4.38 As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner saction.	عندما يصبح الإرشاد الداخلي ثابتاً، ينبغي أن نقدم كل أفكارنا وعواطفنا وتصرفاتنا لمرشدنا لنحصل على قبوله.

4.39 Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	وبذلك يصبح تكريسنا لمعرفتنا وإرادتنا وحبنا الحركة التي تفتح الأبواب الباطنية.
4.4 This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	كما تفتح رحلتنا إلى أعماق قلوبنا مجالات الوعي تحت عتبة إدراكنا.
4.41 There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	هناك مجالات شاسعة من الوعي البدني والحيوي والذهني في داخلنا.
4.42 Yoga opens these inner doors...	اليوغا تفتح لنا أبواب هذه المجالات.
4.43 As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	كلما أطعنا التوجيه الداخلي، كلما نما الحضور السيكسي فينا...
4.44 ...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	... وبذلك نصل في آخر المطاف إلى العالم السيكسي المقدس.
4.45 Our outer person gladly merges with the psychic being.	ويندمج كياننا الخارجي في حبور مع الكيان السيكسي.
4.46 This inner union brings a reversal of consciousness...	هذا الاندماج الداخلي يسبب انعكاساً في الوعي...
4.47 ...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	ويأخذ الكيان السيكسي المقدمة ويقود تحولنا المتطور.
4.48 This is the process of psychic transformation...bringing realisation of the divine presence growing within...as well as all around...Guiding all...	هذه هي عملية التحول السيكسي... التي تؤدي بنا إلى تحقيق الوجود الإلهي المتنامي بداخلنا.. وفي كل ما يحيط بنا...

5.1 Chapter – 5	الفصل الخامس
Spiritual and Supramental Transformation	التحول الروحي والتحول السوبرامنتالي
5.5 If psychic transformation is a change that emerges from within...	...في حين يصدر التحول السيكسي من الداخل
5.6 ...spiritual transformation is a change that comes by a descent of higher consciousness from above.	فإن التحول الروحي يأتي بنزول وعي أسمى من الأعلى
5.7 These two transformations support and complete each other.	هذان التحولان يسند ويكمل أحدهما الآخر
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.	الانفتاح التام لمراتب الوعي فوق الرأس يفتح الأبواب لنزول السلام الإلهي والنور والمعرفة والقدرة والهناء من أعلى
5.10 ...which transforms the lower nature.	وذلك يبيّن الطبيعة الدنيا...
5.11 The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	تعمل القوة الإلهية في نزولها في البدن من أعلى إلى أسفل على فتح جميع مراكز الوعي
5.12 When it reaches the lowest, the physical centre, it awakens the divine force asleep in matter...the Kundalini, which then awakes and rises upwards.	وعندما تصل إلى أسفل هذه المراكز توقظ القوة الإلهية الكامنة في المادة... وبذلك تستيقظ الكونداليني وتبدأ في الصعود

5.13 ...and our centre of consciousness rises above the body.	..إلى أن يرتفع مركز وعينا فوق البدن...
5.14 The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	ويزول إحساسنا بأننا ذات مستقلة عن كل شيء آخر
5.15 Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	عندئذ يتسع الوعي إلى المراتب اللاشخصية والروحية في الذهن
5.16 This wider self has two aspects: the static and the dynamic	هذه الذات الجديدة الشاسعة لها جانبان: جانب سكوني وجانب ديناميكي
5.17 The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	الجانب السكوني هو الذات الإلهية الصامتة التي تعيش أبداً في سلام وحرية
5.18 ...unaffected by any action or experience.	ولا تتأثر إطلاقاً بأي فعل أو تجربة...
5.19 The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	الذات الإلهية الصامتة لا تستهل أي فعل أو نشاط، بل تراقب من وراء بدون تعلق أو انحياز
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.	هذا هو ما يظنه الناس كثيراً الخلاص الكامل، ولكنه مجرد تحرر سكوني بدون سيطرة على أي نشاط كوني
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.	ولكن هناك أيضاً جانب ديناميكي للذات الإلهية يخبره الناس كذات كونية تستهل وتشمل النشاط الكوني
5.22 Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	التفتح لهذا الجانب الديناميكي يعطينا قدرات أكبر على الفهم والعمل الخلاق والاستمتاع
5.23 The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	..اليوغا المتكاملة توحد الجانب السكوني والجانب الديناميكي للذات العليا معاً
5.24 In the active dynamic condition of the body.	...وتخلق حالة ديناميكية فعالة في البدن
5.25 The Force descends from above...	...القوة الإلهية تنزل من أعلى
5.26 ...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	وتمارس نشاطها في العالم من خلال الإنسان بسند من الكيان السيكسي في الأسفل
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.	هذا يؤدي إلى تحويل كياننا كله روحياً... التحول يحدث بالتدرج في صورة حركات صعود وهبوط في الوعي
5.29 There are seven distinct planes of cosmic existence.	يمكن تمييز سبعة مستويات في الوجود الكوني
5.30 Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	ثلاث مستويات في عالم "الوجود- الإدراك - الهناء" العلوي فيما وراء الزمان والمكان
5.31 And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	وثلاث مستويات في العالم السفلي: الذهن والحياة والبدن، وهي موجودة في الزمان والمكان
5.32 Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	وما بين العالمين العلوي والسفلي يعمل المستوى السابع، السوبرمايند، كحلقة وصل
5.33 It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	"وقد أطلق حكماء الفيدا على السوبرمايند اسم "ماهاس" أو "فيجنانا"

5.34 The Supermind is the creative power that builds the worlds.	السوبرمايند هو القوة الخلاقة التي تبني العوالم
5.35 First it creates the worlds of pure archetypes.....then forms the worlds of mental ideas...	..وهو يبني أولاً عوالم النماذج الأصلية..وبعد ذلك عوالم الآراء الذهنية
5.36 Then the vital worlds of dynamic life force...	..ثم عوالم قوى الحياة الديناميكية
5.37 And finally the physical world and its material condensations.	وأخيراً العالم الفيزيائي وتجسيده المادي
5.38 But all the higher planes are involved in it.	ومع ذلك فإن كل المستويات الأعلى متضمنة في العالم المادي
5.39 All the involved planes create a pressure within matter to evolve...	..وهذه المستويات المتضمنة تخلق ضغطاً في المادة لتنمو وتبزغ منها
...Evolution is the unfolding and emergence of these higher planes within the domain of Matter.	التطور والارتقاء ما هما إلا بزوغ المستويات الأعلى من نطاق المادة
5.40 This is supported by descending force from the planes above.	في حين تسند القوة النازلة من أعلى هذا البزوغ
5.41 A yogi can consciously ascend to the higher planes.	بممارس اليوغا القدير يستطيع أن يرتقي واعياً إلى المستويات الأعلى
5.42 But such an ascent does not transform the human nature.	ولكن هذا الارتقاء في الوعي لا يغير الطبيعة البشرية
5.43 Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	..فقط بنزول القدرات الديناميكية للمستويات الأعلى
5.44 ...with the psychic being as the support from below....	..مع سند من الكيان السيكى من أسفل
5.45 ...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	يمكن أن تتحول أجزاءنا الذهنية والحيوية والبدنية
5.46 The physical is most resistant to change.	البدن هو أكثر الأجزاء مقاومة للتغيير
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.	لأن كل ماضي عملية التطور الأرضي مخزون في البدن في صورة ذاكرة في الخلايا التي تتعلق بالمرض والموت
5.48 In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature. First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation. Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought. Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited. And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	أثناء عملية الصعود تنزل مستويات الذهن الوسيطة من أعلى وتحول طبيعتنا الدنيا. أولاً يحول الذهن الأعلى تفكيرنا تدريجياً من تفكير على خط واحد إلى تفكير على خطوط كثيرة. ثانياً يمكننا الذهن المستنير من التعرف على الحقيقة مباشرة وبدون تفكير. ثالثاً يتعرف ذهن الحدس فينا على الأشياء بالتطابق معها، وهو لذلك معصوم من الخطأ وإن كان محدوداً. رابعاً يساعدنا العقل الفائق على تحقيق أعلى المستويات الروحية
5.49 in which consciousness is universal...and all is known but...from a limited perspective.	وفيه يصبح الوعي كونياً ويعلم كل شيء من وجهة نظر محدودة
5.50 But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness	ولكن حتى نزول الوعي الفائق لا يكفي للتغلب على مقاومة وعي البدن المعتم
5.51 We have to go beyond Overmind	يجب أن نذهب إلى ما وراء العقل الفائق
5.52 And enter the Supermind...	..وندخل السوبرمايند

5.53 ...where reality is no more diversity moving towards unity..... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	حيث تتغير الحقيقة من تعدد ينمو نحو الوحدة إلى الوحدة التي تشمل التعدد في كيان غير محدود
5.54 The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	وفيه تبلغ رؤية الزمن الثلاثية، أي رؤية الماضي والحاضر والمستقبل، قمة كمالها
5.55 Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	...كما تتحد المعرفة مع الإرادة على أساس من الوجدانية
5.56 Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	فقط نزول السوبرمايند في جهاز بشري بلغ مستوى الكونية يقدر على تحويل وعي البدن المعتم
5.57 It is the final transformation leading to a divine life...	..هذا هو آخر تحول يؤدي إلى حياة إلهية
5.58 ... and eventually the birth of a new species on earth.	وفي آخر المطاف إلى ظهور جنس جديد على الأرض
5.59 It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	..هذا مطروح راديكالي لم يحاوله أحد من قبل في الماضي
5.60 Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	اليوغا المتكاملة إذاً تذهب أبعد من مجرد تحرير الإنسان إلى تحويل وتطوير جماعي على مستوى الأرض
5.61 After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	...بعد رحيل شري أوروبيندو أكملت الأم عمله
5.62 And on February 29 th , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	وفي التاسع وعشرين من فبراير أنزلت وعي السوبرامنتال على الأرض
5.63 Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	ومنذ ذلك الحين يعمل السوبرمايند كقوة تطور فعالة على الأرض
5.64 A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	وبذلك بدأت مرحلة جديدة في التطور في وقت ينهار فيه العالم القديم
5.65 Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness	اليوغا المتكاملة دعوة إلى الاشتراك في مغامرة وعي لم يسبق لها مثيل من قبل