

Oriya - Suryakanti Mohanty

	Integral Yoga	ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ	
	Psychology, Cosmology & Transformational Practice	ମନୋବିଜ୍ଞାନ, ବୈଶ୍ଵବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତରସମ୍ପନ୍ନୀୟ ସାଧନା	
1.1	Chapter - 1 Evolution	ଅଧ୍ୟାୟ-୧ ବିବର୍ତ୍ତନ	୧.୧
1.2	Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.	ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗର ବିକାଶ ଭାରତୀୟ ଦ୍ରଷ୍ଟା ରଷି ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏବଂ ତାଙ୍କର ଫରାସୀ ସହଯୋଗିନୀ ଶ୍ରୀମାଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥିଲା ।	୧.୨
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.	୧୯୨୦ ମସିହାରେ ପଣ୍ଡିଚେରୀରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କୁ ଘେରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁସନ୍ଧିଷ୍ଟୁଙ୍କର ଗୋଟିଏ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଢ଼ି ଉଠିଥିଲା। ଶ୍ରୀମା ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବରେ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆଶ୍ରମର ରୂପ ଦେଇଥିଲେ।	୧.୩
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.	ବ୍ୟାବହାରିକ ରୂପରେ ଏହି ଆଶ୍ରମ ମାନବ-ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାକୁ ସାଧନା ଦ୍ଵାରା ତ୍ଵରାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରୟୋଗଶାଳା ରୂପେ ଗୃହୀତ ହୋଇଛି... ...ଯାହାଦ୍ଵାରା କି ସମଗ୍ର ଜୀବନ ବିବ୍ୟଜୀବନରେ ରୂପାନ୍ତରିତ ହୋଇ ପାରିବ। ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ଯେ ସମଗ୍ର ଜୀବନହିଁ ଯୋଗ... ...ଏବଂ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ଏକ ଉପାୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ ପାରିବ।	୧.୪
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.	ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ତାଙ୍କର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଦୃଷ୍ଟିଦ୍ଵାରା ପ୍ରାଚୀନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପ୍ରଜ୍ଞା-ପରମ୍ପରା ସହ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ବିବର୍ତ୍ତନର ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ଵକୁ ସମନ୍ୱିତ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କର ଏହି ସମନ୍ୱୟରେହିଁ ଆମେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ଏକ ବିବର୍ତ୍ତନଗତ ଯୋଗ-ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ବିଶ୍ଵଜ୍ଞାନର ପରମ ବ୍ୟାପକ ଦର୍ଶନ ତଥା ପ୍ରୟୋଗ କଳା ପାଇଥାଉ।	୧.୫
1.6	Many spiritual traditions focus exclusively on the liberation of consciousness into a timeless existence beyond birth and death.	ଅନେକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ପରମ୍ପରା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଜନ୍ମ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ପରପାରରେ କାଳାତୀତ ଅସ୍ଥିରରେ ଚେତନାର ମୁକ୍ତି ଦିଗରେ ଏକାନ୍ତ ମନୋନିବେଶ କରିଥାଏ। ସେମାନଙ୍କର	୧.୬

	They aim to escape from the cycle of rebirth and therefore ignore the evolutionary potential of life on earth.	ଲକ୍ଷ୍ୟ ଜନ୍ମ-ମୃତ୍ୟୁର ଚକ୍ରରୁ ମୁକ୍ତ ହେବା ଏବଂ ଫଳସ୍ୱରୂପ ଏହି ଭୂପୃଷ୍ଠରେ ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସାମ୍ଭାବ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରିବା।	
	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.	କିନ୍ତୁ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କେବଳ ମାତ୍ର ଚେତନାର ମୁକ୍ତି ନୁହେଁ... ...ବରଂ ଏହା ପୃଥିବୀରେ ମାନବ ଜନ୍ମର ଦିବ୍ୟସ୍ୱରୂପରେ ଏକ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ରୂପାନ୍ତର ଦାବି କରିଥାଏ।	
1.7	Modern science has shown that life on earth has evolved over millions of years and the tree of evolution is still unfolding.	ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏହା ଦର୍ଶାଇଛି ଯେ ନିୟୁତ ନିୟୁତ ବର୍ଷଧରି ପୃଥିବୀପୃଷ୍ଠରେ ଜୀବନର ବିକାଶ ଚାଲିଛି ଏବଂ ବିବର୍ତ୍ତନର ଚକ୍ର ଏବେବି ବିକଶମାନ।	୧.୭
1.8	But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.	କିନ୍ତୁ ବିଜ୍ଞାନ ଦର୍ଶାଏ ଯେ ସମ୍ଭାବନା ଓ ସଂଯୋଗର ଏକ ଆନୁବଂଶିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ବିବର୍ତ୍ତନ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥାଏ।	୧.୮
1.9	Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.	ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ବୁଝାଇଛନ୍ତି ଯେ ଚେତନା ହେଉଛି ସମଗ୍ର ଅସ୍ତିତ୍ୱର ମୌଳିକ ବାସ୍ତବିକତା ଏବଂ ଏହା ସ୍ଥୂଳ-ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ପ୍ରଥମରୁହିଁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଛି।	୧.୯
1.10	Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.	ବିବର୍ତ୍ତନ ଏପରି ଏକ ପଦ୍ଧତି, ଯେଉଁଥିରୁ ଏହି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଚେତନା ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରାଏ ଏବଂ ନିଜର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ ରୂପ-ବିବିଧତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।	୧.୧୦
1.11	The human mind is the peak of Nature's evolution... But the evolution of mind is still incomplete...	ମାନବ ମନ, ପ୍ରକୃତିର ବିବର୍ତ୍ତନର ଶିଖର ଅଟେ... ତଥାପି ମନର ବିବର୍ତ୍ତନ ଏବେବି ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଛି...	୧.୧୧
1.12	Beyond mind are higher ranges of consciousness...	ମନର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଚେତନାର ଉଚ୍ଚତମ ଶ୍ରେଣୀମାନ ଅଛି...	୧.୧୨
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.	ଚେତନାର ଯେଉଁ ପରିସରକୁ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଅତିମାନସ କହନ୍ତି, ତାହା ମାନସିକ-ଚେତନାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ପଦକ୍ଷେପ ଅଟେ। ଅତିମାନସରେ ସଂଯୋଜିତ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରଜାତି ବର୍ତ୍ତମାନର ମାନବ ଜାତିରୁ ଉଦ୍ଭୂତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି।	୧.୧୩
1.14	The long process of evolution on earth can be understood as the unconscious Yoga of Nature...	ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ବିବର୍ତ୍ତନର ଦୀର୍ଘପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରକୃତିର ଅଚେତନ ଯୋଗ ଭାବରେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ...	୧.୧୪

	...a development without self conscious will in plant and animal life.	...ଉଦ୍ଭିଦ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀ ଜୀବନରେ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତାର ସଂକଳ୍ପ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ତହିଁରେ ବିକାଶ ଚାଲିଛି।	
1.1 5	But human beings are self-aware... ...and now the evolutionary process can become conscious.	କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟ ଆତ୍ମ-ସଚେତନ... ...ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ବିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସଚେତନ ଭାବେ ହୋଇ ପାରିବ।	୧.୧୫
1.1 6	This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.	ଏହା ଆମକୁ ସଚେତନ ଏବଂ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ବିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।	୧.୧୬
1.1 7	There are hidden splendors within us, waiting... ... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.	ଆମର ଅନ୍ତର୍ଦେଶରେ ବୈଭବମାନ ଗୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଅଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତୀକ୍ଷାରତ... ...ଏ ସବୁକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାପାଇଁ ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ପ୍ରକ୍ରିୟା।	୧.୧୭

1.1.1.1.1.1.1

1.1.1.1.1.1.2

	Chapter - 2 Cosmology	ଅଧ୍ୟାୟ - ୨ ବିଶ୍ୱତତ୍ତ୍ୱ	
2.1	Pure consciousness is one indivisible whole	ବିଶ୍ୱଚେତନା ଏକ ଅବିଭକ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣତା।	୨.୧
2.2	But it has two poles of existence.	କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଦୁଇଟି ମେରୁ ଅଛି।	୨.୨
2.3	Between these two poles moves the vast spectrum of consciousness... ... giving birth to the cosmos across many dimensions and scales	ଏହି ଦୁଇଟି ମେରୁ ମଧ୍ୟରେହିଁ ଅନନ୍ତ ଚେତନାର ଦ୍ୱ୍ୟୁତି ଉଦ୍ଭାସିତ... ... ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନର ସମସ୍ତ ପରିସୀମାର ଭିତରଦେଇ ଗତିକରି ତାହା ସୀମାହୀନ	୨.୩

	of time and space.	ବିଶାଳତାରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଅନନ୍ତ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡକୁ ଜନ୍ମଦିଏ।	
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.	ଆମର ମନ ଏହି ଦୁଇଟି ମେରୁ ମଧ୍ୟରେ ନିହିତ ଥିବା ଅନନ୍ତ ଚେତନାର ଏକ ସୀମିତ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିପାରେ। ଏହାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ପରାଚେତନାର ଅନନ୍ତ ଶ୍ରେଣୀ ବିସ୍ତାରିତ... ... ଏବଂ ଅବଚେତନ ଓ ଅଚେତନ ସ୍ତରର ଶ୍ରେଣୀସକଳ ନିମ୍ନଭାଗକୁ ପ୍ରଲମ୍ବିତ।	୨.୪
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.	ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱସ୍ଥ ଏହି ପରାଚେତନାର ଜଗତକୁ ପୁରାଣ ଯୋଗର ମୁନିରଷିମାନେ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି: ସେହି ଏକମେବ ଅଦ୍ୱିତୀୟଙ୍କୁ ସତ୍, ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦ ରୂପେ ସମୋୟତ କରିଛନ୍ତି। ନିମ୍ନର ଅଚେତନାର ସ୍ତର ସକଳ ହେଉଛି ଭୌତିକ ଜଡ଼ - ଯେଉଁଠାରେ ଚେତନା ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁଷୁପ୍ତ।	୨.୫
2.6	Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...	ବିଜ୍ଞାନ ଜଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ନିହିତ, ଅସ୍ତ୍ରୁତର ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତର ଯାଏ ଯାଇ ଏକ ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଧାରାରେ ଏହି ସତ୍ୟର ଉଦ୍‌ଘାଟନ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସରତ।	୨.୬
2.7	...trying to understand the fundamental Forces of Nature.	...ପ୍ରକୃତିର ମୌଳିକ ଶକ୍ତିକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମଶୀଳ।	୨.୭
2.8	But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...	କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଚେତନାର ଉଚ୍ଚତମ ପ୍ରଦେଶରେ ଯତ୍ନ ସହ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥାଏ ଏବଂ ସୃଷ୍ଟିର ମୂଳ ରହସ୍ୟକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିଥାଏ...	୨.୮
2.9	...using subjective and psychological methods.	...ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ଏବଂ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଧାରାର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାଏ।	୨.୯
2.10	Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.	ଅସ୍ତ୍ରୁତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମେରୁ ଗୋପନ ଭାବରେ ଏହାର ବିପରୀତ ମେରୁର ଗୁପ୍ତ ଏବଂ ଅପ୍ରକାଶିତ ସତ୍ୟକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ।	୨.୧୦
2.11	At the superconscious pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.	ପରାଚେତନାର ଭୂମିରେ ଭୌତିକ ଜଗତ୍ ଏକ ଶାଶ୍ୱତ ଏବଂ ଅସୀମ ସମ୍ଭାବନାରେ ବିଦ୍ୟମାନ।	୨.୧୧
2.12	At the inconscient pole pure consciousness is absorbed in the utter sleep of Matter.	ଅଚେତନାର ଭୂମିରେ ଶୁଦ୍ଧ ଚୈତନ୍ୟ ଗଭୀର ସୁଷୁପ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଶାୟିତ।	୨.୧୨
2.13	Evolution is a game played between the two poles:	ବିବର୍ତ୍ତନ ଏହି ଦୁଇ ଭୂମି ମଧ୍ୟରେ କ୍ରୀଡ଼ାରତ :	୨.୧୩

3	Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.	ସ୍ଥୂଳ ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଚେତନା ମଧ୍ୟକୁ ଅନୁପ୍ରବେଶ କରି ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ ଏବଂ ଚେତନା ବି ସେଇଭଳି ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟକୁ ଅନୁପ୍ରବିଷ୍ଟ ହୋଇ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ।	
2.1 4	Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	ଏହି ଦୁଇ ଭୂମି ମଧ୍ୟରେ ଚେତନା ନିରନ୍ତର ଆରୋହଣ ଓ ଅବରୋହଣ କରେ।	୨.୧୪
2.1 5	The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe... ...which Sri Aurobindo calls the Supermind.	ଅବରୋହଣ ଓ ଆରୋହଣର ମଧ୍ୟସ୍ଥତା କରେ ସୃଷ୍ଟିକାରୀଶକ୍ତି ଶକ୍ତି ଯାହା ବିଶ୍ୱକୁ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଏ... ...ଯାହାକୁ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଅତିମାନସ ଶକ୍ତି ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି।	୨.୧୫
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.	ଅତିମାନସର ପ୍ରଥମ ଏବଂ ମୁଖ୍ୟ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛି ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦଙ୍କର ଆତ୍ମବିସ୍ତାର ଯେଉଁ ଆନନ୍ଦ୍ୟରେ କି ଦିବ୍ୟ ଚିନ୍ତନ ଓ ରୂପଗ୍ରହଣର କାର୍ଯ୍ୟ ନିରନ୍ତର ବିରାଜମାନ କରୁଥାଏ।... ଚେତନା ଓ ଶକ୍ତି କିଂବା ଜଡ଼ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ନାହିଁ ଏକତା ଓ ଏକତ୍ୱରେହିଁ ଏ ସମସ୍ତର ବିକାଶ। ସେଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନଥାଏ।	୨.୧୬
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.	ଅତିମାନସ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଦିବ୍ୟଚେତନା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ନେଇ ତାର କାମ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ ଯାହା ଆତ୍ମ ସ୍ୱରୂପରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ବିତରଣ କରୁଛି ବୋଲି ପ୍ରତୀତ ହୋଇଥାଏ। ...ଆତ୍ମ-ତତ୍ତ୍ୱରେ ସର୍ବତ୍ର ଏକାଭଳି କିନ୍ତୁ ରୂପାୟଣରେ ବିବିଧ(ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ)।	୨.୧୭
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.	ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅତିମାନସ ନିଜକୁ ନିଜେ କାଳ ଓ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷର ଚରଣରେ ପ୍ରକ୍ଷେପିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକରେ ନିଜକୁ ଜଡ଼ିତ ବି କରେ। ଏହା ଏକତ୍ୱରେ ଥାଇ ମୌଳିକ-ଦ୍ୱୈତବୋଧର ଆନନ୍ଦ ଉପଭୋଗ କରୁଥାଏ।	୨.୧୮
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	ସ୍ଥିତିଶୀଳ ଏକତ୍ୱର ସତ୍ୟ ସହିତ ବିଭେଦୀକରଣର ସତ୍ୟକୁ ଏହା ସମାନଭାବେ ପୋଷଣ କରିଥାଏ ଏବଂ କାଳ ଓ ଅନ୍ତରୀକ୍ଷରେ ବହୁବିଧ ଅସ୍ତିତ୍ୱରେ ଏହା ଦିବ୍ୟଲୀଳାର ଆନନ୍ଦ	୨.୧୯

	time and space.	ଉପଭୋଗ କରେ।	
2.2 0	This third poise of Supermind is what is involved in the inconscious 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.	ଅତିମାନସର ଏଇ ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅଚେତନ ଭୂମିରେ ଚୈତ୍ୟିକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆସି ମିଳିତ ହୁଏ। ସେଠାରେ ନିମ୍ନରୁ ଉଦ୍ଭିତ ସମସ୍ତ ରୂପଦେଇ ଚେତନାର ବିବର୍ତ୍ତନକୁ ଏହା ସହଯୋଗ କରେ ଓ ଉତ୍କ୍ରାନ୍ତିକୁ ବହନ କରିନିଏ। ଏହା ପ୍ରାଚୀନ ବୈଦିକ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମାନଙ୍କର ଅଗ୍ନି ଅଟେ ଯାହାଙ୍କୁ ଜାତବେଦ ବୋଲାଯାଏ।	୨.୨୦
2.2 1	This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.	ଆତମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିହିତ ଦିବ୍ୟତା, ଯାହା ଅନେକ ଜନ୍ମର ମଧ୍ୟଦେଇ ନିମ୍ନରୁ ଉଦ୍ଭିତ, ତାହା ହେଉଛି ଶୁଦ୍ଧଚୈତ୍ୟ, ପ୍ରେମ ଓ ଆନନ୍ଦର ଦିବ୍ୟଆତ୍ମା।	୨.୨୧
2.2 2	As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.	ଯେତେବେଳେ ଏହା ବିକଶିତ ହୁଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଲାଭ କରେ, ଏହା କ୍ରମଶଃ ଚୈତ୍ୟସଭାରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ।	୨.୨୨
2.2 3	When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.	ଯେତେବେଳେ ଚୈତ୍ୟସଭା ବିକଶିତ ହୁଏ ଏବଂ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପନୀତ ହୁଏ, ଏହା ଆମର ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରେ ଏବଂ ରୂପାନ୍ତର ପାଇଁ ପଥ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରେ।	୨.୨୩
2.2 5	This is the first step and foundation of the integral yoga.	ଏହା ହେଉଛି ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଓ ଭିତ୍ତି।	୨.୨୫

	Chapter - 3 Psychological Parts of Being	ଅଧ୍ୟାୟ – ୩ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଙ୍ଗ	
3.1	The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.	ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛି, ଯାହା ଆମର ବାହ୍ୟ ଚେତନା ସ୍ତରର ପଶ୍ଚାତରେ ଗୋପନରେ ସଂଗଠିତ ହୋଇ ଚାଲିଛି ଏବଂ ଆମେ ନିଜେ କିନ୍ତୁ ଏହି ଯାତ୍ରା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ନୋହୁଁ।	୩.୧

3.2	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.	ଆମର ଚୈତ୍ୟସଭା ବିକାଶର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବାହ୍ୟଚେତନାର ସ୍ତରସବୁ ଦ୍ଵାରା ଆଚ୍ଛନ୍ନ ହେବା ଫଳରେ କେବଳ ମାତ୍ର ଏକ ଦିବ୍ୟ ସ୍ଫୁଲିଙ୍ଗ ଭାବରେହିଁ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ।	୩.୨
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.	ଏହି ସମ୍ମୁଖସ୍ଥ ବହିର୍ଭାଗର ଗତିବୃତ୍ତି ବିଷୟରେହିଁ ସାଧାରଣତଃ ଆମର ଧାରଣାଥାଏ... ସେମାନେ ଆମର ମିଥ୍ୟା ବ୍ୟକ୍ତି ସଭାକୁ ଗଠନ କରନ୍ତି, ଆମର ଅହଂକୁ ମଧ୍ୟ... ...ବିଚାର, କଳ୍ପନା, ସ୍ମୃତି, ସଂବେଦନା, କାମନା, ଉଦ୍ୟମ ଅଭିଳାଷ, ଆଚରଣ ଏବଂ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏସବୁକୁ ନେଇ ଗଠିତ ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିସଭା।	୩.୩
3.4	It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.	ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅହଂ ହୋଇପାରେ କିଂବା ଚେତନାର ଏକ ଶ୍ରେଣୀ ସହିତ ନିଜକୁ ଏକାନ୍ତ କରିଥିବା ଅହଂ ବି ହୋଇପାରେ।	୩.୪
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.	ଏକ ଅଳ୍ପ ବିକଶିତ ଅହଂ ହେଉଛି ତାହା ଯିଏ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ହିଁ ଚିନ୍ତା ଓ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ତଥାପି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନୋମୟ ସଭାଭାବେ ଉଭବ ହେବା ତା'ର ବାକି ରହିଯାଏ।	୩.୫
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.	ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଏବଂ ବିଚାରର ବିକାଶ ହିଁ ସଫଳତାର ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାମୂହିକ ଚେତନାରୁ ଭିନ୍ନ କରିଥାଏ... ...ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଂକଳ୍ପ ତାକୁ ଅନୁସରଣ କରେ... ...ଏହାହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମନୋମୟ ସଭାର ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅହଂର ପ୍ରାରମ୍ଭ ବି ଏହିଠାରୁ ହୋଇଥାଏ।	୩.୬
3.7	Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.	ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ଵ ବିକାଶର ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅଧିକ ଭାବରେ ଏହାର ବହିର୍ବିକାଶ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ।	୩.୭
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.	ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନସିକ ସଭାର ଉଭବ ଓ ବିକାଶକୁ ବିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସୋପାନ ରୂପେ ସ୍ଵୀକାର କରେ... ... ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଅତିମାନସିକ ରୂପାନ୍ତର ସମ୍ଭବ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା ହୋଇଥିବା ଦରକାର।	୩.୮

3.9			୩.୯
3.1 0	The human body is a product of the evolution of consciousness in matter and carries within it the whole evolutionary past.	ମାନବ ଶରୀର ହେଉଛି ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଚେତନାର ବିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ରଚନା ଏବଂ ଏହା ସମସ୍ତ ବିବର୍ତ୍ତନ ଗତ ଅତୀତକୁ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ଦେଶରେ ବହନ କରିଥାଏ।	୩.୧୦
3.1 1	First the emergence of Matter...	ପ୍ରଥମେ ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଉତ୍ତର...	୩.୧୧
3.1 2	Second the emergence of Life in Matter...	ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ପ୍ରାଣର ସୃଷ୍ଟି...	୩.୧୨
3.1 3	Third the emergence of Mind in living Matter...	ତୃତୀୟରେ ଜୀବନ୍ତ ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ମନର ଉତ୍ତର...	୩.୧୩
3.1 4	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.	ଆମର ଶରୀର ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଉପାଦାନରୁ ନିର୍ମିତ... ...ଏହି ଭୌତିକ ଛାଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଥାଏ; ...ଏବଂ ଏହି ଜୀବନ୍ତ ଛାଞ୍ଚ ମଧ୍ୟରେ ମନ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେ।	୩.୧୪
3.1 5	These three layers can be compared to: ... the hardware, ...the electrical energy and ...the intelligent software.	ଏହି ତିନି ସ୍ତରକୁ ଏହି ପ୍ରକାର ତୁଳନା କରାଯାଇ ପାରେ: ...ହାର୍ଡୱେର (ଉପକରଣ-ସାମଗ୍ରୀ) ...ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଶକ୍ତି ଏବଂ ...ଧୀରମାନ (ବୁଦ୍ଧିମାନ) ସଫ୍ଟୱେର।	୩.୧୫
3.1 6	These are the three layers of our instrumental nature - Body, Life and Mind. They are woven into each other and have mixed workings in the whole system.	ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନା ପ୍ରକୃତିର ଏହି ତିନିଟି ସ୍ତର ଅଛି - ଶରୀର, ପ୍ରାଣ ଓ ମନ। ଏସବୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଅନୁପ୍ରବିଷ୍ଟ ଏବଂ ସମଗ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ମିଶ୍ରିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥା'ନ୍ତି।	୩.୧୬
3.1	In subjective experience, the operations of the Mind are	ଆଶୟଗତ (subjective) ଅନୁଭବରେ ମାନସିକ କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଆମ ମନର	୩.୧୭

7	experienced in the region of our head.	ପରିସରରେ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ।	
3.1 8	The movements of Life energy are generally felt in the torso, as emotions, passions, drives and desires. Life energy gives us our vitality and it is called the Vital in integral yoga.	ଜୀବନ ଶକ୍ତିର ସଂଚାର ସାଧାରଣତଃ ଆବେଗ, କାମନା, ଚାଳନା ଓ ଅଭିଳାଷ ରୂପେ ମଣିଷ ମୂର୍ତ୍ତିର ମଧ୍ୟଭାଗରେ (ଗଣ୍ଡିରେ) ଅନୁଭୂତ ହୁଏ। ଜୀବନ ଊର୍ଜା ଆମକୁ ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ ପ୍ରାଣ କୁହାଯାଏ।	୩.୧୮
3.1 9	Going down the body, characteristic movements are more dense and habitual. The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.	ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗକୁ ଗଲେ, ସ୍ୱଭାବଗତ କ୍ରିୟା ବିଶେଷ ରୂପରେ ଅଧିକ ନିଦା ଓ ଅଭ୍ୟାସଗତ ହୋଇଯାଏ। ଭୌତିକ ଶାରୀରିକ ଚେତନା ଆପେକ୍ଷିକ ଭାବେ ନୀରସ ଏବଂ ନିଶ୍ଚେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ।	୩.୧୯
3.2 0	The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body, ...each layer expressing a different type of consciousness.	ଆମର ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଅତୀତର ସ୍ତରମାନ ଶରୀରରେ ଗୋଟିଏ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଭୂଲମ୍ବ ଭାବରେ ସୁସଜ୍ଜିତ ବୋଲି ଦୃଶ୍ୟମାନ ହୁଏ, ...ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ସ୍ତର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଚେତନା ଅଭିବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଏ।	୩.୨୦
3.2 1	What is below is subconscient... ...going all the way down to the inconscient pole.	ଯାହା ମନର ନିମ୍ନଭାଗରେ ବିଦ୍ୟମାନ, ତାହା ହେଉଛି ଅବଚେତନ ...ଅବଚେତନ ଜିନିଷଟି ଅଚେତନ ସ୍ତରର ଶେଷ ଡଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାତ୍ରାକରିଥାଏ।	୩.୨୧
3.2 2	Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the inconscient pole.	ଚେତନା ଅଚେତନ ସ୍ତରରୁ ଉଦ୍ଭୂତ ହୋଇ ବିବର୍ତ୍ତନର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ପଥଦେଇ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗମନ କରେ।	୩.୨୨
3.2 3	What is above is superconscient... ...going all the way to Satchidananda.	ଯାହା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଅଛି ତାହା ପରାଚେତନା... ...ତାହା ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ଗୁଣି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାତ୍ରା କରିଥାଏ।	୩.୨୩
3.2 4	What is behind is subliminal... Carrying deep within it the psychic being... ...Our psychological centre secretly guiding evolution.	ଯାହା ବହିର୍ଭୂମିରେ ଥାଏ, ତାହା ଅଧିଚେତନା ବା ଅନ୍ତଃଚେତନା... ତାହା ନିଜର ଅନ୍ତର୍ଦେଶର ଗଭୀରରେ ଚୈତ୍ୟସଭାକୁ ବହନ କରୁଥାଏ... ...ଆମ ମନୋବିଜ୍ଞାନର କେନ୍ଦ୍ର ଗୋପନ ଭାବରେ ବିବର୍ତ୍ତନର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥାଏ।	୩.୨୪
3.2 5	Our normal wakeful state knows only the surface layers...	ଆମର ସାଧାରଣ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା କେବଳ ବହିଃସଭାର ଉପରିସ୍ତର ବିଷୟରେହିଁ ଅବଗତ...	୩.୨୫

	Much more happens behind the veil.	ପର୍ଦ୍ଦାର ପଶ୍ଚାତରେ ଅନେକ କିଛି ଘଟି ଚାଲୁଥାଏ।	
3.2 6	These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	ଏହା ହେଉଛି ଚେତନାର ବ୍ୟାପକ ପରିସର ଯାହାକୁ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଓ ଶ୍ରୀମା ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଆମକୁ ପରିଚ୍ଛାତ କରାଇଛନ୍ତି।	୩.୨୬

	Chapter – 4 Transformational Practice	ଅଧ୍ୟାୟ – ୪ ରୂପାନ୍ତର ବିଷୟକ ସାଧନା	
4.1	Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	ମାନବଜାତିର ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ବିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାନସିକ ସ୍ତରର ଭିତର ଦେଇ ଗତିକରୁଛି।	୪.୧
4.2	For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	ଏହି କାରଣରୁ, ମନରେ ଆତ୍ମାର ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ରହିଛି ତାକୁ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରି ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ...	୪.୨
4.3	...through an awakening aspiration for a greater perfection.	...ଏକ ଜାଗ୍ରତ ଆତ୍ମହା ମଧ୍ୟଦେଇ ଅଧିକତର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ନିମନ୍ତେ ଏହା କରାଯାଏ।	୪.୩
4.4	Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	ମନ ନିଜସ୍ଵରେ ଅଛି ଆପଣାକୁ ନିଜ ପଶ୍ଚାତରେ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତମାନ କରିବାର ଓ ଆଗକୁ ଅବଲୋକନ କରିବାର ଏବଂ ନିଜକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାର କ୍ଷମତା...	୪.୪
4.5	It can distinguish the observing self from what is being observed: The static awareness from all the movements inside or outside.	ଏହା ଦ୍ରଷ୍ଟୱତ୍ତା ଏବଂ ଦୃଶ୍ୟର ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝିପାରେ: ଅନ୍ତର୍ଭାଗ ଓ ବହିର୍ଭାଗରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଗତିଶୀଳତା ପ୍ରତି ଏହାର ସ୍ଥିର ସଚେତନତା ଥାଏ।	୪.୫
4.6	Usually our attention is wandering upon external things.	ସାଧାରଣତଃ ଆମର ଧ୍ୟାନ ସବୁବେଳେ ବାହ୍ୟବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଘୁରିବୁଲୁଥାଏ।	୪.୬
4.7	There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	ବାହ୍ୟ ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରଭାବ ହେତୁ ଏକ ଅନିୟମିତ ଓ ନିଷ୍ପ୍ରୟ ଅଧୀନତାର ବୋଧ ଆସିଯାଇଥାଏ।	୪.୭
4.8	By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	ଆମର ଧ୍ୟାନକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖ କଲେ ଆମେ ଆମର ଉପରିସ୍ତର ବାହ୍ୟଚେତନାର ଗତିବିଧି ଅବଲୋକନ କରିପାରିବା।	୪.୮
4.9	For this the power of concentration is required.	ଏଥିପାଇଁ ଏକାଗ୍ରତାର ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ।	୪.୯
4.10	Close observation can reveal the entangled workings of mental,	ନିକଟଦୃଷ୍ଟି ମାନସିକ, ପ୍ରାଣିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ସମୂହର ଜଟିଳ ଗତିବୃତ୍ତି ସବୁ ପରସ୍ପର	୪.୧୦

	vital and physical energies often at odds with each other.	ସହିତ ଅସହଜିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି ବୋଲି ଦେଖାଏ।	
4.11	Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	ନିମ୍ନ ସ୍ତରର ଗତିବିଧି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭ୍ରାନ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ।	୪.୧୧
4.12	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	ଚିତ୍ତଟି ମନ ମୂଳ ସ୍ୱରୂପରେ ଭୌତିକ ବସ୍ତୁ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ମାନବ ଶରୀରରେ ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ମସ୍ତିଷ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ – ଏବଂ ଏହି ମସ୍ତିଷ୍କ ହେଉଛି ସ୍ଥୂଳ ଯନ୍ତ୍ର ବିଶେଷ।	୪.୧୨
4.13	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	ଏହି କାରଣରୁ ଆମର ମନ ଶରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଅଟେ।	୪.୧୩
4.14	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive. ...Also it disperses energy.	ଭୌତିକ ବସ୍ତୁର ଚେତନା ପ୍ରାୟଶଃ ଗତାନୁଗତିକ, ନିଷ୍ପ୍ରୟ ଓ ଉଦାସୀନ ହୋଇଥାଏ। ...ଏହାଛଡ଼ା ଏହା ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ବିକ୍ଷିପ୍ତ କରିଥାଏ।	୪.୧୪
4.15	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	ଯେତେବେଳେ ଭୌତିକ ଚେତନା ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ସେତେବେଳେ ମନ ନିରର୍ଥକ ଭାବେ ବିକ୍ଷିପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ଗତାନୁଗତିକ ଗତିବୃତ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ ଚାରିଆଡ଼େ ଖେଳେଇ ହୋଇଯାଏ।	୪.୧୫
4.16	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି ମନକୁ ପ୍ରଭାବିତ ଓ ତା' ଉପରେ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ କରେ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣର ଆକର୍ଷଣ, ବିକର୍ଷଣ ଓ ଆବେଗାଦି ଦ୍ୱାରା ବିଚାର ଓ କଳ୍ପନା ପରିଚାଳିତ ହୁଏ।	୪.୧୬
4.17	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama... ...fantasies of greatness... ... desires and fears.	ପ୍ରାଣର ଚେତନା ସାଧାରଣତଃ ଏହାର ଭାବପ୍ରବଣତାର ନାଟକରେ ବାସକରି ସେଇଥିରେ ନିଜକୁ ମଜାଇ ରଖେ... ...ମହାନତାର କଳ୍ପନାସବୁରେ... ...ଇଚ୍ଛା ଓ ଭୟଭୀତି ସବୁରେ।	୪.୧୭
4.18	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	ଭୌତିକ ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ପ୍ରାଣ ଏ ଧରଣର ଗତିବୃତ୍ତି ସବୁର ଗତାନୁଗତିକ ପୁନରାବର୍ତ୍ତନର କାରଣ ହୋଇଥାଏ।	୪.୧୮
4.19	By developing the power of self observation we can distinguish different parts of our psychological makeup.	ଆତ୍ମ-ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଶକ୍ତିକୁ ବିକଶିତ କରିବାଦ୍ୱାରା ଆମେ ନିଜର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ଥିତିର ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝିପାରିବା।	୪.୧୯
4.20	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	ଆମର ଧୀର୍ଘଚିତ୍ତ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ନିମ୍ନ ସ୍ତରରୁ ଉଠି ଆସୁଥିବା ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଅବେଗ ସବୁକୁ	୪.୨୦

		ନିରନ୍ତର ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ମୁକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ।	
4.21	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases. They go together as two sides of one movement.	ଆମର ମନ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧମାନ ଭାବେ ଯେତିକି ମୁକ୍ତ ହେଉଥିବ ଏହାର ଏକାଗ୍ରତାର ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସେତିକି ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବ। ଏଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ବୃତ୍ତର ଦୁଇଟି ପାର୍ଶ୍ୱ ଭଳି ଏକତ୍ର ଗତି କରନ୍ତି।	୪.୨୧
4.22	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	ଆମ ମାନସ-ସତ୍ତାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ସଂକଳ୍ପ ଶକ୍ତିକୁ ସତର୍କତାପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନର ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିମ୍ନ ପ୍ରକୃତିର ଅଧୀନତାରୁ ମୁକ୍ତ କରିଦିଏ।	୪.୨୨
4.23	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	ଏହାର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଏପରି ଘଟେ ଯେ ଏକ ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ମାନସିକ ସତ୍ତା ସାମୂହିକ ସତ୍ତାଠାରୁ ନିଜକୁ ପୃଥକ୍ ଓ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୁଏ।	୪.୨୩
4.24	This is still a developmental stage of the mental ego , the surface person.	ଏହି ମାନସିକ ଅହଂ, ଯାହା ଆମର ବାହ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ତାହା ଏବେବି ବିକାଶମୂଳକ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛି।	୪.୨୪
4.25	The true person, our psychic being, is behind the veil.	ଆମର ପ୍ରକୃତ ବ୍ୟକ୍ତିସତ୍ତା ଯାହା ଆମର ଚୈତ୍ୟପୁରୁଷ, ସେ ପରଦାର ପଶ୍ଚାତରେ ବିଦ୍ୟମାନ।	୪.୨୫
4.26	Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of : – aspiration – rejection and – surrender.	ଆମ ଚୈତ୍ୟ ପୁରୁଷର ଆବିଷ୍କାର ତ୍ରିବିଧ ଗତିଦ୍ୱାରା ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ : – ଅଭୀଷ୍ଟା – ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ ଏବଂ – ସମର୍ପଣ।	୪.୨୬
4.27	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	ଆମର ଅନ୍ତରତମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଚୈତ୍ୟପୁରୁଷ ବିଦ୍ୟମାନ ଯିଏ ଗୋପନ ଭାବରେ ଆମର ଉତ୍କଳାନ୍ତର ମାର୍ଗନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିଥାନ୍ତି।	୪.୨୭
4.28	...awaiting discovery.. behind the frontal waves of emotions.	...ଆବିଷ୍କାରର ପ୍ରତୀକ୍ଷାରେ ଥାଏ... ...ଭାବାବେଗର ସମ୍ମୁଖ ତରଙ୍ଗରାଜିର ପଶ୍ଚାତରେ ଥାଏ ।	୪.୨୮
4.29	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	ଆମର ଚୈତ୍ୟପୁରୁଷ ସତ୍ୟ, ଶିବ ଓ ସୁନ୍ଦର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏକ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର ଦେଇ ନିଜକୁ ପ୍ରକଟିତ କରେ ଏବଂ ସେ ସତ୍ୟ, ଶିବ, ସୁନ୍ଦରକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଏ।	୪.୨୯
4.30	But this gentle response gets lost in the flux of surface	କିନ୍ତୁ ଏହି ନମ୍ର ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ତର, ଚେତନାର ବହିର୍ଭାଗର ପ୍ରବାହରେ ହଜିଯାଏ।	୪.୩୦

	consciousness.		
4.31	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	ମାନସିକ ପ୍ରକାପ ସହିତ ଆମର ଏକାନ୍ତତା ଜାଗରୁକ ଚୈତ୍ୟସଭାଠାରୁ ଆସୁଥିବା ସନ୍ଦେଶକୁ ଆବୃତ ଓ ବାଚବଣା କରିଦିଏ।	୪.୩୧
4.32	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	ଏହି କାରଣରୁ ଆମର ବାହ୍ୟଚେତନାରେ ମଧ୍ୟ ନୀରବତା ଓ ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାପିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।	୪.୩୨
4.33	There is a zone of silence and vast peace above the head...	ମସ୍ତକର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ନୀରବତା ଏବଂ ବିଶାଳ ଶାନ୍ତିର ଏକ ବଳୟ ଅଛି...	୪.୩୩
4.34	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	ମସ୍ତକର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଏକାନ୍ତ ହୋଇ ଏହି ବଳୟ ପ୍ରତି ନିଜକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କଲେ, ନୀରବତା ଓ ଶାନ୍ତି ଆମ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରକୃତି ଭିତରକୁ ଅବତରଣ କରିଥାଏ।	୪.୩୪
4.35	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	ଅବତରିତ ନୀରବତା ଓ ଶାନ୍ତି ସମଗ୍ର ସଭାରେ ଧୀର ସମତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେ ଏବଂ ସେଠାରେ ସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ।	୪.୩୫
4.36	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	ତାହାପରେ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଉପଦେଷ୍ଟାଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ।	୪.୩୬
4.37	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଏହି ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଆହ୍ୱାନର ଅନୁସରଣ କରୁ, ଅନ୍ତରସ୍ଥ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ ସେତେ ଅଧିକ ଆମ ଆଗରେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାନ୍ତି।	୪.୩୭
4.38	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ମିଳୁଥିବା ପରାମର୍ଶ ଅନୁକ୍ରମେ ଚାଲିଥାଏ ସେତେବେଳେ ଆମର ଭାବନା, ଆବେଗ ଏବଂ କ୍ରିୟାକଳାପର ସମସ୍ତ ଗତିବିଧିକୁ ଆମର ଅନ୍ତରସ୍ଥ ଅନୁଜ୍ଞା ନିକଟରେ ଅର୍ପଣ କରିଦେବା ଉଚିତ।	୪.୩୮
4.39	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	ଏହିପରି ଭାବରେ ଜ୍ଞାନ, ସଙ୍କଳ୍ପ ଶକ୍ତି ତଥା ପ୍ରେମର ତ୍ରିବିଧ ଉତ୍ସର୍ଗର ଚପସ୍ୟା ଅନ୍ତରର ଦୁଆର ଖୋଲିଦିଏ।	୪.୩୯
4.40	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	ଆମ ହୃଦୟର ଗଭୀରରେ ଏହି ଆନ୍ତର ଯାତ୍ରା ଆମ ଚେତନାର ଅଧିଚେତନ ପରିସରକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିଦିଏ।	୪.୪୦
4.41	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	ଅନ୍ତର୍ବିଶ୍ୱରେ ଆନ୍ତର ଭୌତିକ, ଆନ୍ତର ପ୍ରାଣିକ ଏବଂ ଆନ୍ତର ମାନସିକ ଚେତନାର ବିଶାଳ କ୍ଷେତ୍ରମାନ ରହିଛି।	୪.୪୧
4.42	Yoga opens these inner doors...	ଯୋଗଶକ୍ତି ଏହି ଅନ୍ତରରେ ଥିବା ଦ୍ୱାରଗୁଡ଼ିକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିଦିଏ...	୪.୪୨
4.43	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଅନ୍ତରସ୍ଥ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଅନୁସରଣ କରୁ, ସେତେବେଳେ ଚୈତ୍ୟ-ଉପସ୍ଥିତି କ୍ରମଶଃ ବିକଶିତ ହୋଇଚାଲେ...	୪.୪୩

4.44	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	...ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଆମେ ଅତି ପବିତ୍ର ଚୈତ୍ୟ ପୁରୁଷଙ୍କର ବିପୁଳ ଜଗତରେ ପ୍ରବେଶ କରୁ।	୪.୪୪
4.45	Our outer person gladly merges with the psychic being.	ଆମର ବାହ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସଭା ପ୍ରସନ୍ନତାର ସହିତ ଚୈତ୍ୟପୁରୁଷଙ୍କ ସହ ମିଶି ଏକାକାର ହୋଇଯାଏ।	୪.୪୫
4.46	This inner union brings a reversal of consciousness...	ଏହି ଆନ୍ତର ମିଳନ ଆଣିଦିଏ ମାନବ ଚେତନାର ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତନ (reversal of consciousness)...	୪.୪୬
4.47	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	...ଚୈତ୍ୟସଭାହିଁ ବିବର୍ତ୍ତନୀୟ ରୂପାନ୍ତରର ପରିଚାଳନା ସକାଶେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାଗକୁ ଚାଲିଆସେ।	୪.୪୭
4.48	This is the process of psychic transformation...	ଏହା ହେଉଛି ଚୈତ୍ୟସଭାର ରୂପାନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା...	୪.୪୮
	...bringing realisation of the divine presence	...ତାହା ବିଦ୍ୟ ସାନ୍ନିଧ୍ୟର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ	
	growing within...	ଆନ୍ତରିକ ବିକାଶ କରିଚାଲେ...	
	as well as all around...	ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ଆଣେ...	
	Guiding all...	ସଭାର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ବାଟ ଦେଖାଇ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଚାଲେ...	

5.1	Chapter – 5 Spiritual and Supramental Transformation	ଅଧ୍ୟାୟ – ୫ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଅତିମାନସିକ ରୂପାନ୍ତର	୫.୧	
5.2			୫.୨	
5.3			୫.୩	
5.4			୫.୪	
5.5	If psychic transformation is a change that emerges from within...	ଯଦି ଚୈତ୍ୟରୂପାନ୍ତର ହେତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟନ୍ତରରୁ ଉଦ୍ଭୂତ ହୁଏ...	୫.୫	
5.6	...spiritual transformation is a change that comes by a descent of higher consciousness from above.	...ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରୂପାନ୍ତର ହେଉଛି ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯାହା ଉଚ୍ଚତର ଉଚ୍ଚଚେତନାର ଅବତରଣ	୫.୬	

		ଫଳରେ ହୋଇଥାଏ।		
5.7	These two transformations support and complete each other.	ଏହି ଦୁଇ ରୂପାନ୍ତର ପରସ୍ପରକୁ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି ତଥା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତି।	୫.୭	
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. To correct	ମସ୍ତକର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟାପକ ଚେତନା ପ୍ରତି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ଉନ୍ମୁଖତା ଦିବ୍ୟଶାନ୍ତି, ଆଲୋକ, ଜ୍ଞାନ, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଅବତରଣ ପାଇଁ ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୋଚନ କରିଦିଏ।	୫.୮	
5.9			୫.୯	
5.10	...which transforms the lower nature.	...ଯାହା ନିମ୍ନ ପ୍ରକୃତିର ରୂପାନ୍ତର କରିଥାଏ।	୫.୧୦	
5.11	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	ଅବତରିତ ହୋଇଥିବା ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ନିମ୍ନକୁ ଅବତରଣ କରି ସ୍ୱତଃସ୍ୱର୍ଗ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱତମରୁ ନିମ୍ନତମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମଶଃ ଚେତନାର ସମସ୍ତ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରିଦିଏ।	୫.୧୧	୧
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...	ଯେତେବେଳେ ଏହା ସର୍ବନିମ୍ନ (ନିମ୍ନତମ) ଶାରୀର କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚେ, ଏହା ଭୌତିକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ସୁଷୁପ୍ତ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତିକୁ ଜାଗ୍ରତ କରାଏ। ...କୁଣ୍ଡଳିନୀ, ଜାଗ୍ରତ ଏବଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ହୁଏ...	୫.୧୨	୨
5.13	...and our centre of consciousness rises above the body.	...ଏବଂ ଆମ ଚେତନାର କେନ୍ଦ୍ର ଶାରୀରରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଉତ୍ଥତ ହୁଏ।	୫.୧୩	୩
5.14	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	ଏକ ଭିନ୍ନ ପୃଥକ୍ ଅସ୍ତିତ୍ୱର ଅନୁଭୂତି - ଅର୍ଥାତ୍ ଅହଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବିଲୀନ ହୋଇଯାଏ।	୫.୧୪	୪
5.15	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	ଚେତନା ମନର ନୈର୍ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟକୁ ବିସ୍ତୃତି ଲାଭ କରେ।	୫.୧୫	୫
5.16	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	ଏହି ବ୍ୟାପକ ଆତ୍ମାର ଦୁଇଟି ବିଭାବ ଅଛି: ଛାନ୍ଦିତଶୀଳ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ।	୫.୧୬	୬
5.17	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	ଛାନ୍ଦିତଶୀଳ ବିଭାବର ଗୁଣ ହେଉଛି ବିସ୍ତୃତ ଶାନ୍ତି ଓ ମୁକ୍ତି।	୫.୧୭	୭

5.18	...unaffected by any action or experience.	...ତାହା କୌଣସି ବି କର୍ମ ବା ଅନୁଭୂତି ଦ୍ୱାରା ବିଚଳିତ ବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୁଏ ନାହିଁ।	୫.୧ ୮	
5.19	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	ନୀରବ ଆତ୍ମାରୁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୁଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହା ନିର୍ଲିପ୍ତ ଓ ନିରପେକ୍ଷ ଭାବେ ପଶ୍ଚାତରେ ଠିଆହୋଇଥାଏ।	୫.୧ ୯	
5.20	This is often mistaken for the final liberation and freedom, without any mastery over the cosmic action.	ଏହାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଚରମ ମୁକ୍ତି ବୋଲି ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା କରାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ସ୍ଥିତିଶୀଳ ମୁକ୍ତି ଓ ଏହାକୁ ମୋକ୍ଷ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ମହାଜାଗତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଇଶ୍ୱରତ୍ୱ ନଥାଏ।	୫.୨ ୦	
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.	ଏକ କ୍ରିୟାରତ ବିଭାବ ରୂପେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱ କିଂବା ବିଶ୍ୱାତ୍ମା ରହିଛନ୍ତି ଯାହାକୁ ଅନୁଭବ କରିହୁଏ... ... ଯିଏ କେବଳ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ବରଂ ମହାଜାଗତିକ କ୍ରିୟାର ଉତ୍ସ ଏବଂ ଧାରଣ କର୍ତ୍ତା।	୫.୨ ୧	
5.22	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	ଏହି ଗତିମୟ ବିଭାବ ପ୍ରତି ଆମର ଉନ୍ନତ ଆମକୁ ଧୀରଶା, ସୃଜନକାରୀଶୀ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନତାର ମହାନ ସିଦ୍ଧି ପ୍ରଦାନ କରେ।	୫.୨ ୨	
5.23	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ, ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଆତ୍ମାର ଉଭୟ ସ୍ଥିତିଶୀଳ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ବିଭାବକୁ ଏକତ୍ର ଧାରଣ କରିଥାଏ।	୫.୨ ୩	
5.24	In the active dynamic condition of the body.	ଶରୀରର ସକ୍ରିୟ ଗତିଶୀଳ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ।	୫.୨ ୪	
5.25	The Force descends from above...	ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରୁ ଶକ୍ତିର ଅବତରଣ ହୋଇଥାଏ...	୫.୨ ୫	
5.26	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	...ଏବଂ ଏହା ନିମ୍ନରେ ଚୈତ୍ୟସଭାକୁ ଆଧାର କରି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିର୍ମୂଳ କରି ବିଶ୍ୱରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ।	୫.୨ ୬	
5.27	This leads to the spiritual transformation of the whole being... ...The transformation gradually takes place through a series of	ଏହା ସମଗ୍ର ସଭାର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରୂପାନ୍ତରକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ଓ ଅଗ୍ରଗାମୀ କରାଏ... ...The transformation gradually takes place through a series of	୫.୨ ୭	

	ascending and descending movements of consciousness.	...ରୂପାନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟଟି ଚେତନାର ଉତ୍ତରଣ ଓ ଅବତରଣର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମ ଦେଇ କ୍ରମଶଃ ହୋଇଚାଲିଥାଏ।		
5.28			୫.୨ ୮	
5.29	There are seven distinct planes of cosmic existence.	ବୈଶ୍ଵ ଅସ୍ତ୍ରୁରେ ସ୍ଵଷ୍ଟ ସାତଟି ପୃଥକ୍ ସ୍ତରବିଶେଷ ରହିଛି।	୫.୨ ୯	
5.30	Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦର ପରାଧିକରେ ତିନୋଟି ରହିଛି। ସ୍ଥାନ ଓ କାଳର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵରେ ଏଇ ତ୍ରିବିଧ ହେଉଛନ୍ତି : ସତ୍, ଚିତ୍ ଓ ଆନନ୍ଦ।	୫.୩ ୦	
5.31	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଓ କାଳର ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଜଡ଼ - ଏଇ ତିନି ସ୍ତରକୁ ନେଇ ଅପରାଧି ଗଠିତ।	୫.୩ ୧	
5.32	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	ଏଇ ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଅତିମାନସ (ମହଲୌକ) ଉଭୟକୁ ସଂଯୋଗ କରିଥାଏ।	୫.୩ ୨	
5.33	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	ଏହା ବୈଦିକ ରଷିମାନଙ୍କର ମହସ୍ ଓ ବିଜ୍ଞାନ ଅଟେ।	୫.୩ ୩	
5.34	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	ଅତିମାନସ ହେଉଛି ଏକ ସୃଜନାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଯାହା ବିଶ୍ଵସମୁଦାୟକୁ ରଚନା କରିଥାଏ।	୫.୩ ୪	
5.35	First it creates the worlds of pure archetypes... ...then forms the worlds of mental ideas...	ପ୍ରଥମରେ ଏହା ମୂଳବିଶ୍ଵ ଆଦର୍ଶରୂପ ବିଶ୍ଵର ସୃଜନ କରିଥାଏ... ...ତତ୍ପଶ୍ଚାତ୍ ମାନସ-କଳ୍ପିତ ବିଚାରର ବିଶ୍ଵମାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।	୫.୩ ୫	
5.36	Then the vital worlds of dynamic life force...	ଏହାପରେ, ସକ୍ରିୟ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ପ୍ରାଣିକ ଜଗତ୍ ମାନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ।	୫.୩ ୬	
5.37	And finally the physical world and its material condensations.	ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ସ୍ଵଳଭୌତିକ ଜଗତ ଏବଂ ଏହାର ବସ୍ତୁଗତ ଘନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଚାଲେ।	୫.୩ ୭	
5.38	But all the higher planes are involved in it.	କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ଵର ସକଳଲୋକ ନିହିତ ଥା'ନ୍ତି।	୫.୩	

			୮	
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.	ନିହିତ ଥିବା ସକଳ ଲୋକ ଅଧିକ ବିକଶିତ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଜଡ଼ ରୂପର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଏକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥା'ନ୍ତି... ...ବିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି ଜଡ଼ବସ୍ତୁର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ଉଚ୍ଚତର ଲୋକର ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତନ।	୫.୩ ୯	
5.40	This is supported by descending force from the planes above.	ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱସ୍ତରର ଚେତନାରୁ ଶକ୍ତି ଅବତରଣ କରି ଏହାର ପୋଷକତା କରିଥାଏ।	୫.୪ ୦	
5.41	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	ଜଣେ ଯୋଗୀ ସଚେତନ ଭାବେ ଉଚ୍ଚତର ସ୍ତରକୁ ଉତ୍ତରଣ କରିପାରନ୍ତି।	୫.୪ ୧	
5.42	But such an ascent does not transform the human nature.	କିନ୍ତୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଚେତନାର ସ୍ତରକୁ ଏହି ପ୍ରକାର ଉତ୍ତରଣ ମାନବ ପ୍ରକୃତିକୁ ରୂପାନ୍ତର କରେ ନାହିଁ।	୫.୪ ୨	
5.43	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	କେବଳ ଯେତେବେଳେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱସ୍ତରର କ୍ରିୟାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଅବତରଣ କରେ...	୫.୪ ୩	
5.44	...with the psychic being as the support from below....	...ନିମ୍ନରୁ ଚୈତସଭାର ସହଯୋଗିତା ମିଳେ...	୫.୪ ୪	
5.45	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	...ସଭାର ମାନସିକ, ପ୍ରାଣିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗସମୂହରେ ରୂପାନ୍ତର କ୍ରିୟାଦ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ।	୫.୪ ୫	
5.46	The physical is most resistant to change.	ଶରୀର ସଭା ରୂପାନ୍ତର ହେବା ପାଇଁ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ।	୫.୪ ୬	
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.	ଯେଉଁଠାରେ ପାର୍ଥିବ ଜୀବନର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଅତୀତ, ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦୀକୃତ ହୋଇଛି ଏବଂ ତମସାକୃତ କୋଷଗତ ସ୍ମୃତି (cellular memory) ରୂପେ ସଂଗୃହୀତ ହୋଇ ରହିଛି, ଏହା ସେହିଠାରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ।	୫.୪ ୭	
5.48	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature.	ଆରୋହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱସ୍ଥ ମନର ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ରେଣୀସମୂହ ଅବତରଣ କରି ଆମର	୫.୪	

		ନିମ୍ନପ୍ରକୃତିକୁ ରୂପାନ୍ତର କରେ।	୮	
	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	ସର୍ବପ୍ରଥମ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚତର ମନ (Higher Mind) ଯାହା ଆମର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୀର୍ଣ୍ଣ ଭାବନା-ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସୋପାନ ତେଜ୍ ସମୂହ ବିଚାରଣାରେ ବଦଳାଇବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ।		
	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟ ମନ (Illumined Mind) ଯାହା କୌଣସି ବିଚାରକୁ ଅପେକ୍ଷା ନ କରି ସତ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଦର୍ଶନ କରିଥାଏ।		
	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	ତୃତୀୟରେ ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଧ୍ୟୁଗତ ମନ (Intuitive Mind) ଯାହା ଏକାନ୍ତତା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁଠାରୁ ଜ୍ଞାନ ଆସିଥାଏ ତାହା ସହିତ ଏକାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାହା ନିଜସ୍ୱ ସୀମାଭିତରେ ଅବ୍ୟର୍ଥ ହୋଇଥାଏ।		
	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	ଏବଂ ଚତୁର୍ଥରେ ଅଧିମାନସ ମନ(Overmind)ର ଯାହା ମାନସ ଚେତନାର ଉଚ୍ଚତମ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶ୍ରେଣୀ ବିଶେଷ...		
5.49	in which consciousness is universal... ...and all is known but... ...from a limited perspective.	ଯେଉଁଥିରେ ଚେତନା ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଅଟେ... ...ଏବଂ ସବୁକିଛି ଜ୍ଞାତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ... ...ଏକ ସୀମିତ ପରିପ୍ରେକ୍ଷାରୁ ତାହା ହୁଏ।	୫.୪ ୧	
5.50	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	କିନ୍ତୁ ଏପରିକି ଅଧିମାନସ ଚେତନାର ଅବତରଣ, ଶାରୀରିକ ଚେତନାର ତମସାଜ୍ଞନ ପ୍ରତିରୋଧକୁ ରୂପାନ୍ତର କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ।	୫.୫ ୦	
5.51	We have to go beyond Overmind	ଆମକୁ ଅଧିମାନସର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବାକୁ ହେବ।	୫.୫ ୧	
5.52	And enter the Supermind...	ଏବଂ ଅତିମାନସରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ହେବ...	୫.୫ ୨	
5.53	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	...ଯେଉଁଠାରେ ବାସ୍ତବତା କହିଲେ କେବଳ ଏକତା ଦିଗରେ ଗତିଶୀଳ ବିବିଧତାକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ... ...ବରଂ ଏକତାବୋଧ ଆମ ସତ୍ତାର ଅସୀମତା ମଧ୍ୟରେ ବିବିଧତାକୁ ଆଲିଙ୍ଗନ କରୁଥାଏ...	୫.୫ ୩	
5.54	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past,	ତ୍ରିକାଳ ଦୃଷ୍ଟିର ଶକ୍ତି - ଯାହା ଅତୀତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ - ଏହି ତିନିକାଳକୁ	୫.୫	

	present and future, arrives at its perfection.	ଏକସଙ୍ଗରେ ଦେଖୁଥାଏ, ଏହା ନିଜର ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶରେ ଉପନୀତ ହୁଏ।	୪	
5.55	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସଂକଳ୍ପ ଏକତ୍ୱର ଆଧାର ଉପରେ ଏକତ୍ର ଗତିଶୀଳ...	୫.୫ ୫	
5.56	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	କେବଳ ଅତିମାନସର ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ମାନବ ଯନ୍ତ୍ର ବିଶେଷ(human instrument) ମଧ୍ୟକୁ ଅବତରଣହିଁ ଭୌତିକ ପ୍ରକୃତିର ତମସାଜ୍ଞତା ଚେତନାକୁ ସଫଳତା ପୂର୍ବକ ରୂପାନ୍ତର କରିପାରିବ।	୫.୫ ୬	
5.57	It is the final transformation leading to a divine life...	ଦିବ୍ୟଜୀବନ ଦିଗରେ ଏହା ଅନ୍ତିମ ରୂପାନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା...	୫.୫ ୭	
5.58	... and eventually the birth of a new species on earth.	...ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ଧରାପୃଷ୍ଠରେ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରଜାତିର ଜନ୍ମ।	୫.୫ ୮	
5.59	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	ଏହା ଏପରି ଏକ ନୂତନ ପ୍ରସ୍ତାବ ଯାହା ବିଷୟରେ ଅତୀତରେ କେବେ ବି କୌଣସି ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇ ନାହିଁ।	୫.୫ ୯	
5.60	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	ସୂତରାଂ ଏହିପରି ଭାବରେ ପୂର୍ଣ୍ଣଯୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୁକ୍ତିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯିବାକୁ ପ୍ରୟାସ କରେ ଏବଂ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ସାମୂହିକ ଏବଂ ବିବର୍ତ୍ତନଗତ ରୂପାନ୍ତର ମାର୍ଗରେ ଅଭିଯାତ୍ରା ଲାଗି ପ୍ରବୃତ୍ତ ହୁଏ।	୫.୬ ୦	
5.61	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଶରୀର ତ୍ୟାଗ ପରେ ଶ୍ରୀମାହିଁ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଭାର ସୁସମ୍ପନ୍ନ କରି ଚାଲିଥିଲେ...	୫.୬ ୧	
5.62	And on February 29 th , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	ଏବଂ ୧୯୫୬ ମସିହା ଫେବୃଆରି ୨୯ ତାରିଖ ଦିନ ଶ୍ରୀମା ପୃଥିବୀ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟକୁ ଅତିମାନସ-ଚେତନାକୁ ଅବତରଣ କରାଇଲେ।	୫.୬ ୨	
5.63	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	ସେହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ଅତିମାନସ ସତ୍ୟଶକ୍ତି ଏକ ସକ୍ରିୟ ବିବର୍ତ୍ତନଗତ ଶକ୍ତି ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଅଛି।	୫.୬ ୩	
5.64	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	ପୁରାତନ ବିଶ୍ୱର ବିଫଳତା ମଧ୍ୟରେ ବିବର୍ତ୍ତନର ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟର ଶୁଭାରମ୍ଭ ହୋଇଅଛି।	୫.୬ ୪	
5.65	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଯୋଗ ହେଉଛି ଏକ ଅଜ୍ଞାତପୂର୍ବ ଚେତନାର ଅଭିଯାନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ	୫.୬	

		ଆମନ୍ତ୍ରଣ	୫	
--	--	----------	---	--