

	Integral Yoga	Integraler Yoga
	Psychology, Cosmology & Transformational Practice	Psychologie, Kosmologie & Transformative Praxis
1.1	Chapter – 1 Evolution	Kapitel – 1 Evolution
1.2	Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.	Der Integrale Yoga wurde entwickelt von dem indischen Seher Sri Aurobindo und seiner französischen Kollaborateurin, bekannt als die Mutter.
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.	Um 1920 formte sich eine Gruppe spiritueller Suchender um Sri Aurobindo in Pondicherry. Die Mutter formalisierte diese Gruppe und organisierte den Sri Aurobindo Ashram.
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.	Dieser Ashram ist in der Praxis ein lebendes Laboratorium für eine beschleunigte, menschliche Evolution... ...um alle Aspekte des Lebens in ein göttliches Leben zu transformieren. Sri Aurobindo verkündete, dass alles Leben Yoga ist... ...und alle Aktivitäten können Mittel sein für eine spirituelle Evolution.
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.	In seiner integralen Vision synthetisierte Sri Aurobindo die spirituellen Weisheiten der Vergangenheit mit dem modernen wissenschaftlichen Konzept von der Evolution auf der Erde. Wir finden in seiner Synthese die früheste, kompletteste Vision und Praxis einer evolutionären Yoga Psychologie und Kosmologie.

1.6	<p>Many spiritual traditions focus exclusively on the liberation of consciousness into a timeless existence beyond birth and death.</p> <p>They aim to escape from the cycle of rebirth and therefore ignore the evolutionary potential of life on earth.</p>	<p>Viele spirituelle Traditionen konzentrieren sich exklusiv auf die Befreiung des Bewusstseins in eine zeitlose Existenz, jenseits von Geburt und Tod.</p> <p>Sie zielen auf dem Entfliehen von dem Inkarnationskreislauf ab und deshalb ignorieren sie das evolutionäre Potential des Lebens auf der Erde.</p>
	<p>But Sri Aurobindo's Integral yoga aims at not only the liberation of consciousness...</p> <p>...but demands an evolutionary transformation of human life towards its divinisation here on earth.</p>	<p>Aber Sri Aurobindo's Integraler Yoga zielt nicht nur auf die Befreiung des Bewusstseins ab...</p> <p>...sondern verlangt eine evolutionäre Transformation des menschlichen Lebens zur Vergöttlichung hier auf Erden.</p>
1.7	<p>Modern science has shown that life on earth has evolved over millions of years and the tree of evolution is still unfolding.</p>	<p>Moderne Wissenschaft hat gezeigt, dass Leben über Millionen von Jahren evolvierte und sich immer noch entwickelt.</p>
1.8	<p>But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.</p>	<p>Aber die Wissenschaft erklärt Evolution durch einen genetischen Prozess der Wahrscheinlichkeit und Chance.</p>
1.9	<p>Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.</p>	<p>Sri Aurobindo erklärt, das Bewusstsein die fundamentale Realität aller Existenz ist und bereits in Materie involviert ist.</p>
1.1	<p>Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.</p>	<p>Evolution ist die Methode, durch welches sich das verborgene Bewusstsein befreit und immer komplexere Formen schafft, um sich auszudrücken.</p>
1.1 1	<p>The human mind is the peak of Nature's evolution...</p> <p>But the evolution of mind is still incomplete...</p>	<p>Das menschliche Denken ist die Krönung der Evolution...</p> <p>Aber die Evolution des Denkens ist noch nicht vollständig...</p>
1.1 2	<p>Beyond mind are higher ranges of consciousness...</p>	<p>Jenseits des Verstandes existieren höhere Bewusstseinszustände...</p>

1.1 3	<p>The range of consciousness which Sri Aurobindo calls the Supermind is the next evolutionary step beyond mind.</p> <p>A new species of humanity endowed with Supermind is emerging from the present human race.</p>	<p>Das Spektrum des Bewusstseins, welches Sri Aurobindo das Supermind nennt, ist der nächste evolutionäre Schritt.</p> <p>Eine neue menschliche Gattung, ausgestattet mit dem Supermind, entwickelt sich aus der derzeitigen menschlichen Rasse.</p>
1.1 4	<p>The long process of evolution on earth can be understood as the unconscious Yoga of Nature...</p> <p>...a development without self conscious will in plant and animal life.</p>	<p>Der lange Prozess der Evolution auf Erden kann verstanden werden als ein unbewusster Yoga der Natur...</p> <p>...eine Entwicklung ohne selbstbewussten Willen in pflanzlichem und tierischem Leben.</p>
1.1 5	<p>But human beings are self-aware...</p> <p>...and now the evolutionary process can become conscious.</p>	<p>Aber der Mensch ist sich selber gewahr...</p> <p>...und damit kann der evolutionäre Prozess bewusst werden.</p>
1.1 6	<p>This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.</p>	<p>Das gibt uns die Möglichkeit, einer bewussten beschleunigten Evolution.</p>
1.1 7	<p>There are hidden splendors within us, waiting...</p> <p>... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.</p>	<p>Verborgene Herrlichkeiten im Innern warten...</p> <p>... der Integrale Yoga ist ein Prozess des beschleunigten Aufblühens.</p>
	<p>Chapter - 2 Cosmology</p>	<p>Kapitel – 2 Kosmologie</p>
2.1	<p>Pure consciousness is one indivisible whole</p>	<p>Reines Bewusstsein ist ein unzertrennliches Ganzes</p>
2.2	<p>But it has two poles of existence.</p>	<p>Aber es besteht aus zwei Polen.</p>

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.	Das ausgedehnte Spektrum des Bewusstseins bewegt sich zwischen diesen beiden Polen... ... und erschafft den Kosmos mit vielen Dimensionen und Maßstäben von Zeit und Raum.
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.	Unser Verstand hat nur Zugang zu einem kleinen Bereich des Bewusstseins, das zwischen diesen zwei Polen liegt. Es gibt überbewusste Bereiche... ... unterbewusste und nicht bewusste Bereiche.
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.	Der überbewusste Bereich wurde von den alten Sehern Satchidananda genannt: Sein, Bewusstsein und Seligkeit der Einheit. Der untere unbewusste Pol ist träge Materie: hier Bewusstsein ist komplett verhüllt, schlafend.
2.6	Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...	Die Wissenschaft erforscht das materielle Ende der Realität mit objektiven und analytischen Methoden...
2.7	...trying to understand the fundamental Forces of Nature.	...sie versucht die fundamentalen Kräfte der Natur zu verstehen.
2.8	But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...	Yoga erforscht die höheren Gefilde des Bewusstseins und die Urquelle der Existenz...
2.9	...using subjective and psychological methods.	...Yoga benutzt subjektive und psychologische Methoden.
2.1	Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.	Jeder Pol der Existenz enthält im Geheimen sein Gegenpol, verborgen und nicht manifestiert.
2.1 1	At the superconscient pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.	Am überbewussten Pol existiert das Universum in Ewigkeit und unendlichem Potential.

2.1 2	At the inconscient pole pure consciousness is absorbed in the utter sleep of Matter.	Am unbewussten Pol ist das reine Bewusstsein im tiefen Schlaf der Materie.
2.1 3	Evolution is a game played between the two poles: Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.	Evolution ist ein Spiel zwischen diesen beiden Polen: Materie fließt in Bewusstsein und Bewusstsein fließt wiederum in Materie.
2.1 4	Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	Zwischen diesen zwei Polen bewegt sich das Bewusstsein kontinuierlich auf und ab.
2.1 5	The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe... ...which Sri Aurobindo calls the Supermind.	Der Auf- und Abstieg wird beaufsichtigt und ausgeführt von der kreativen Kraft, die das Universum manifestiert... ...welche Sri Aurobindo das Supermind nennt.
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.	Der erste und wichtigste Aspekt des Superminds ist die Erweiterung von Satchidananda, die Idee und Formation des Göttlichen im Unendlichen. Dort existiert kein Unterschied zwischen Bewusstsein, Kraft oder Materie. Alles ist entwickelt in Einheit als Ganzes. Dort existiert noch keine Individualisierung.
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.	In der zweiten Phase des Superminds beginnt das göttliche Bewusstsein, die Individualisierung und drückt sich aus in unzähligen Formen. ... überall dieselbe Seelenessenz, aber verschiedene Seelenformen.

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.	In der dritten Phase projiziert sich das Supermind in Zeit und Raum und involviert sich darin. Es genießt eine fundamentale, selige Dualität in der Einheit.
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.	In einer stabilen Einheit entwickelt sich die Wahrheit der Verschiedenheit und genießt das göttliche Spiel in der Mannigfaltigkeit in Zeit und Raum.
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.	Dieser dritte Aspekt des Superminds ist das göttliche Prinzip involviert im Unbewussten. Dort unterstützt und treibt es die Evolution des Bewusstseins durch alle von unten aufsteigenden Formen. Das ist das Agni der alten Seher, die Wissenden aller Schöpfung.
2.2 1	This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.	Das involvierte Göttliche erscheint in uns durch viele Geburten in der reinen, seelischen Flamme, der göttlichen Seele der Liebe und des Entzückens.
2.2 2	As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.	Mit der Entwicklung und Individualisierung entsteht das Psychische Wesen (nach Sri Aurobindo).
2.2 3	When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.	Wenn sich das Psychische Wesen entwickelt und bewusster wird, übernimmt es die evolutionäre Entwicklung und führt auf dem Weg zur Transformation.
2.2 5	This is the first step and foundation of the integral yoga.	Das ist der erste Schritt und das Fundament des Integralen Yogas.
Chapter - 3 Psychological Parts of Being		Kapitel – 3 Psychologische Teile des Wesens

3.1	The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.	Verborgen hinter einem Vorhang, entwickeln sich evolutionäre Prozesse unseres Bewusstseins, während wir nichts wahrnehmen von der Reise.
3.2	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.	Unsere Seele, in ihrer frühen Phase der Entwicklung, existiert nur als ein göttlicher Funke, bedeckt mit vielen Schichten von Oberflächenbewusstsein.
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.	Diese Oberflächenbewegungen sind alles, dessen wir normalerweise bewusst sind... Zusammen bilden sie unser falsches Selbst, unser Ego... ...das besteht aus Ideen, Gedanken, Vorstellungen, Erinnerungen, Gefühlen, Leidenschaften, Sehnsüchte, Begehren, Empfindungen und Gewohnheiten.
3.4	It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.	Es kann ein vollständig, individualisiertes Ego sein oder eines, das sich mehr mit einem Gruppenbewusstsein identifiziert.
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.	Ein unterentwickeltes Ego denkt und fühlt gruppenorientiert und muss sich erst als ein individualisiertes mentales Wesen kristallisieren.
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.	Die Entwicklung einer eigenen Vision und Idee, welches sich erfolgreich differenzieren kann vom Gruppenbewusstsein... ...und gefolgt wird von einem individuellen Willen... ...ist der Anfang des mentalen Wesen und seines individuellen Egos.
3.7	Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.	Die heutigen Ansätze der Persönlichkeitsentwicklung zentriert sich hauptsächlich um die Entwicklung dieser äußeren Individualität.

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.	Der Integrale Yoga erkennt das Erscheinen und die Entwicklung des individualisierten, mentalen Wesens als einen notwendigen Schritt in der Evolution an... ...bevor die spirituelle und supramentale Transformation möglich ist.
3.9		
3.10	The human body is a product of the evolution of consciousness in matter and carries within it the whole evolutionary past.	Der menschliche Körper ist ein Produkt der Evolution des Bewusstseins in der Materie und birgt in sich die gesamte evolutionäre Vergangenheit.
3.11	First the emergence of Matter...	Erstens das Erscheinen von Materie...
3.12	Second the emergence of Life in Matter...	Zweitens das Erscheinen von Leben in Materie...
3.13	Third the emergence of Mind in living Matter...	Drittens das Erscheinen von Verstand in lebender Materie...
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.	Unser Körper ist aus materiellen Elementen geformt... ...innerhalb dieses materiellen Rahmens hat die Lebensenergie ihr Wirken etabliert; ...und innerhalb dieses lebenden Rahmens hat der Verstand sein Wirken etabliert.
3.15	These three layers can be compared to: ... the hardware, ...the electrical energy and ...the intelligent software.	Diese drei Ebenen können verglichen werden mit: ...den Computerteilen ...der elektrischen Energie und ...den intelligenten Programmen.

3.16	<p>These are the three layers of our instrumental nature - Body, Life and Mind.</p> <p>They are woven into each other and have mixed workings in the whole system.</p>	<p>Das sind die drei Ebenen unsere instrumentalen Natur – Körper, Leben und Verstand.</p> <p>Sie sind ineinander verwoben und funktionieren vermischt in unserem ganzen Wesen.</p>
3.17	<p>In subjective experience, the operations of the Mind are experienced in the region of our head.</p>	<p>In unserer Subjektivität erfahren wir den Verstand in der Region unseres Kopfes.</p>
3.18	<p>The movements of Life energy are generally felt in the torso, as emotions, passions, drives and desires.</p> <p>Life energy gives us our vitality and it is called the Vital in integral yoga.</p>	<p>Die Bewegungen der Lebensenergie wird gewöhnlich im Körper erfahren als Gefühle, Leidenschaft und Begehren.</p> <p>Lebensenergie gibt uns Vitalität und wird das Vitale genannt im Integralen Yoga.</p>
3.19	<p>Going down the body, characteristic movements are more dense and habitual.</p> <p>The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.</p>	<p>Wenn man in den Körper einsinkt, werden die Bewegungen dichter und charakterisieren sich durch Gewohnheiten.</p> <p>Das Bewusstsein im Physischen ist relativ stumpf und träge.</p>
3.2	<p>The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body,</p> <p>...each layer expressing a different type of consciousness.</p>	<p>Die Schritte unserer evolutionären Vergangenheit kann man sich vertikal im Körper angeordnet vorstellen.</p> <p>...jede Schicht drückt eine andere Stufe des Bewusstseins aus.</p>
3.21	<p>What is below is subconscient...</p> <p>...going all the way down to the inconscient pole.</p>	<p>Was unterhalb des Unbewussten ist...</p> <p>geht bis zum unbewussten Pol.</p>
3.22	<p>Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the inconscient pole.</p>	<p>Kommend von dem unbewussten Pol, Bewusstsein ist auf einem evolutionären, aufsteigenden Weg.</p>
3.23	<p>What is above is superconscient...</p> <p>...going all the way to Satchidananda.</p>	<p>Überhalb ist das Superbewusstsein...</p> <p>...das Satchidananda ist.</p>

3.24	<p>What is behind is subliminal...</p> <p>Carrying deep within it the psychic being...</p> <p>...Our psychological centre secretly guiding evolution.</p>	<p>Was verborgen ist, ist das Unterbewusste...</p> <p>Welches tief in sich das seeliche Wesen trägt..</p> <p>...Unser seelisches Zentrum, das im geheimen unsere Evolution leitet.</p>
3.25	<p>Our normal wakeful state knows only the surface layers...</p> <p>Much more happens behind the veil.</p>	<p>Unser normales Wachbewusstsein kennt nur die oberflächlichen Ebenen...</p> <p>Vieles mehr ereignet sich hinter dem Vorhang.</p>
3.26	<p>These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.</p>	<p>Dort sind weite Regionen des Bewusstseins; erforscht und dokumentiert von Sri Aurobindo und der Mutter.</p>
	<p>Chapter – 4 Transformational Practice</p>	<p>Kapitel – 4 Transformative Praxis</p>
4.1	<p>Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.</p>	<p>Die Menschheit geht derzeit durch eine mentale Phase der Evolution.</p>
4.2	<p>For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...</p>	<p>Deshalb beginnt der Integrale Yoga mit der Aktivierung der Seele im Verstand...</p>
4.3	<p>...through an awakening aspiration for a greater perfection.</p>	<p>...durch ein Aufrütteln der Sehnsucht für eine größere Perfektion.</p>
4.4	<p>Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...</p>	<p>Der Verstand hat die Möglichkeit, sich zu differenzieren, observieren und sich selbst zu korrigieren...</p>
4.5	<p>It can distinguish the observing self from what is being observed:</p> <p>The static awareness from all the movements inside or outside.</p>	<p>Er kann das observierende Selbst vom Objekt unterscheiden:</p> <p>Das unbewegliche Bewusstsein von allen Bewegungen innen und außen.</p>
4.6	<p>Usually our attention is wandering upon external things.</p>	<p>Gewöhnlich wandert unsere Aufmerksamkeit zu externen Einflüssen.</p>
4.7	<p>There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.</p>	<p>Es gibt eine zufällige und träge Unterwerfung unter die Einflüsse dieser externen Kontakte.</p>
4.8	<p>By shifting attention inward we can observe the movements of our</p>	<p>Wenn die Aufmerksamkeit sich nach innen wendet, können wir die</p>

	surface consciousness.	Bewegungen des Oberflächenbewusstseins beobachten.
4.9	For this the power of concentration is required.	Das erfordert eine Kraft der Konzentration.
4.1	Close observation can reveal the entangled workings of mental, vital and physical energies often at odds with each other.	Genau Observation kann die Verwicklungen der mentalen, vitalen und physischen Energien, die oft sich widersprechen, zeigen.
4.11	Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	Bewegungen der niederen Sphären verzerren das Funktionieren der höheren.
4.12	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	Der Verstand ist nicht materiell in Essenz, aber im menschlichen Körper funktioniert er durch das Gehirn – ein materielles Organ.
4.13	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	Deswegen ist unser Verstand abhängig von dem gesunden Funktionieren der Körpers.
4.14	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive. ...Also it disperses energy.	Das physische Bewusstsein bevorzugt Gewohnheiten und ist träge und passiv. ...Es zerstreut die Energie.
4.15	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	Wenn das Physische dominiert, charakterisiert der Verstand sich durch nutzlose, zerstreute und gewohnheitsmäßige Gedanken.
4.16	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	Wenn die vitale Energie den Verstand dominiert, werden die Gedanken und Vorstellungen von Begehren und Abstoßungen bestimmt.
4.17	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama... ...fantasies of greatness... ... desires and fears.	Das vitale Bewusstsein lebt überwiegend in seinem emotionalen Drama. ...Fantasien der Großartigkeit... ...Begehren und Ängste.
4.18	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	Das Physische dominiert das Vitale in gewohnheitsmäßigen Bewegungen.
4.19	By developing the power of self observation we can distinguish	Mit der Entwicklung der Selbstbeobachtung können wir zwischen

	different parts of our psychological makeup.	unseren verschiedenen psychologischen Ebenen unterscheiden.
4.2	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	Unsere Intelligenz und unser Wille kann sich befreien durch konstante Zurückweisung der Gewohnheiten und Impulse von den unteren Ebenen.
4.21	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases. They go together as two sides of one movement.	Wenn unser Verstand sich fortschreitend befreit, verstärkt sich die Konzentration. Zwei Richtungen kommen zusammen in einer Bewegung.
4.22	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	Dieser Prozess, der aufmerksamen Zurückweisung, befreit die Intelligenz und den Willen unseres mentalen Wesens von der Unterdrückung durch die niedere Natur.
4.23	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	Das Resultat ist ein mehr individualisiertes Wesen, welches fähig ist sich zu unterscheiden von dem kollektiven Wesen.
4.24	This is still a developmental stage of the mental ego , the surface person.	Das ist immer noch eine Entwicklungsstufe des mentalen Egos, der Oberflächenperson.
4.25	The true person, our psychic being, is behind the veil.	Die wirkliche Person, unser seelisches Wesen, ist hinter dem Schleier.
4.26	Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of : - aspiration - rejection and - surrender.	Die Entdeckung unseres seelischen Wesens kann mit diesen drei Elementen erreicht werden. - Sehnsucht nach dem Göttlichen - Zurückweisung der niederen Natur und - Hingabe.
4.27	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	In unserer innersten Mitte ist das seelische Wesen, geheimnisvoll, unsere Evolution führend...
4.28	...awaiting discovery.. behind the frontal waves of emotions.	...seine Entdeckung erwartend... hinter den vordergründigen Wellen der Gefühle.
4.29	Our psychic being reveals itself as a gentle response and	Unser seelisches Wesen offenbart sich selber als sanfte Erwiderung

	preference for all that is True, Good and Beautiful.	und Vorliebe für alles das wahr, gut und schön ist.
4.3	But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	Aber diese sanfte Erwiderung geht verloren im Fluss des Oberflächenbewusstseins.
4.31	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	Unsere Identifizierung mit dem mentalen Geschwätz verhüllt die Botschaften von dem erscheinenden, seelischen Wesen.
4.32	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	Deshalb ist es notwendig, Stille und Frieden in unserem Oberflächenbewusstsein zu etablieren.
4.33	There is a zone of silence and vast peace above the head...	Es gibt eine Zone der Stille und eines weiten Friedens über dem Kopf...
4.34	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	Durch Konzentration kann man sich öffnen und Stille und Frieden kann herunterströmen in unsere instrumentale Natur.
4.35	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	Die herabströmende Stille und Frieden etabliert Gleichmütigkeit im ganzen Wesen.
4.36	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	Dann wird die Kommunikation mit der inneren Führung stabil und klar.
4.37	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	Je mehr wir dieser inneren Führung folgen, umso mehr zeigt und enthüllt sie sich.
4.38	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	Wenn diese innere Führung stabil ist, werden alle Gedanken, Gefühle und Handlungen zur inneren Bearbeitung angeboten.
4.39	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	Die Hingabe von Wissen, Willen und Liebe formen die dreifache Praxis für das Öffnen der inneren Türen.
4.4	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	Diese innere Reise zu den Tiefen unseres Herzens führt zu den verborgenen Bereichen unseres Bewusstseins.
4.41	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	Es gibt weite, innere physische, innere vitale und innere mentale Bereiche des Bewusstseins.
4.42	Yoga opens these inner doors...	Yoga öffnet diese inneren Türen...

4.43	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	Wenn wir dieser inneren Führung folgen, wächst die seelische Gegenwart...
4.44	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	... und letztlich kommen wir in die tiefe, sakrale Präsenz der Seele.
4.45	Our outer person gladly merges with the psychic being.	Unsere äußere Person verschmilzt glücklich mit der Seele.
4.46	This inner union brings a reversal of consciousness...	Diese innere Vereinigung bringt eine Umkehrung des Bewusstseins...
4.47	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	...die Seele kommt in den Vordergrund und leitet die evolutionäre Transformation.
4.48	This is the process of psychic transformation...	Das ist der Prozess der seelischen Transformation...
	...bringing realisation of the divine presence	...und bringt die Realisation der göttlichen Präsenz
	growing within...	innen wachsend...
	as well as all around...	sowohl außen...
	Guiding all...	Alles führend...

5.1	Chapter – 5 Spiritual and Supramental Transformation	Kapitel – 5 Spirituelle und Supramentale Transformation
5.2		
5.3		
5.4		

5.5	If psychic transformation is a change that emerges from within...	Wenn die seelische Transformation als Veränderung von innen her erscheint...
5.6	...spiritual transformation is a change that comes by a descent of higher consciousness from above.	...ist die spirituelle Transformation eine Veränderung durch die Herabkunft des höheren Bewusstseins von oben.
5.7	These two transformations support and complete each other.	Diese beiden Transformationen unterstützen und komplettieren einander.
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.	Eine weite, nach oben richtende Öffnung über dem Kopf bringt die Herabkunft des göttlichen Friedens, Lichts, Wissens, Kraft und Seligkeit.
5.9		
5.10	...which transforms the lower nature.	...welche die niedere Natur transformieren.
5.11	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	Die göttliche, absteigende Kraft arbeitet ihren Weg von oben nach unten durch alle Zentren des Bewusstseins.
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...	Wenn es das unterste physische Zentrum erreicht, weckt es die göttliche Kraft schlafend in der Materie... ... die Kundalini, welche dann aufwacht und aufsteigt...
5.13	...and our centre of consciousness rises above the body.	... und unser Zentrum des Bewusstseins platziert sich über dem Kopf.
5.14	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	Die Wahrnehmung des separaten Ichs, des Egos, verschwindet komplett.
5.15	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	Das Bewusstsein weitet sich zu einem nicht-persönlichen und spirituellen.
5.16	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	Dieses weite Selbst besitzt zwei Aspekte: einen statischen und einen dynamischen.
5.17	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	Der statische Aspekt ist das stille Selbst in weitem Frieden und Freiheit.

5.18	...unaffected by any action or experience.	...unberührt von jeglicher Aktion oder Erfahrung.
5.19	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	Das stille Selbst ist keine Ursache irgendeiner Aktion, stattdessen steht es im Hintergrund, losgelöst und unbefangen.
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.	Das wird oft fälschlicherweise als letzte Freiheit erlebt, ist aber eine statische Freiheit; ohne eine Meisterung über die kosmischen Aktionen.
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.	Es gibt auch einen dynamischen Aspekt, welcher als kosmisches Selbst oder Spirit erfahren wird... ... welches nicht nur die kosmische Aktion unterstützt, sondern ihr Ursprung ist.
5.22	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	Das sich Öffnen zu diesem dynamischen Aspekt gibt uns größere Meisterschaft der Erkennung, der kreativen Aktion und Freude.
5.23	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	Der Integrale Yoga vereint beide Aspekte des höheren Selbst: statisch und dynamisch.
5.24	In the active dynamic condition of the body.	Im aktiven, dynamischen Zustand des Körpers.
5.25	The Force descends from above...	Die Kraft kommt herab von oben...
5.26	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	...und handelt durch das Individuum in der Welt mit dem seelischen Wesen von unten, als Unterstützung.
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.	Das führt zur spirituelle Transformation des gesamten Wesens... ...Diese Transformation findet statt durch eine Serie von auf- und absteigenden Bewegungen des Bewusstseins.
5.28		
5.29	There are seven distinct planes of cosmic existence.	Es gibt sieben klar definierte Ebenen der kosmischen Existenz.

5.30	Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	Drei Ebenen jenseits von Raum und Zeit bilden die höhere Hemisphäre von Satchidananda: Existenz, Bewusstsein und Seligkeit.
5.31	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	Die untere Hemisphäre wird von den mentalen, vitalen und physischen Welten gebildet, innerhalb von Raum und Zeit.
5.32	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	Das Supramentale verbindet diese beiden Hemisphären.
5.33	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	Das sind die Mahas oder Vijnana der Vedischen Rishis...
5.34	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	Das Supermind ist die kreative Kraft, welche die Welten erschafft.
5.35	First it creates the worlds of pure archetypes... ...then forms the worlds of mental ideas...	Zuerst schafft es die Welten von reinen Archetypen... ...dann formt es die Welten der mentalen Ideen...
5.36	Then the vital worlds of dynamic life force...	dann die vitalen Welten mit ihren dynamischen Kräften...
5.37	And finally the physical world and its material condensations.	Und schließlich die physischen Welten mit ihren materiellen Manifestationen.
5.38	But all the higher planes are involved in it.	Aber alle höheren Ebenen sind dabei involviert.
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.	Alle involvierten Ebenen erzeugen einen Druck innerhalb der Materie, sodass diese evolviert. ...Evolution ist ein Erscheinen und Ausbreiten von diesen höheren Ebenen innerhalb der Materie.
5.40	This is supported by descending force from the planes above.	Das wird unterstützt von herabkommenden Kräften von den oberen Ebenen.
5.41	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	Ein Yogi kann bewusst heraufsteigen zu diesen höheren Ebenen.
5.42	But such an ascent does not transform the human nature.	Aber solch ein Aufstieg transformiert nicht die menschliche Natur.
5.43	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	Nur wenn eine dynamische Kraft von den höheren Ebenen herabkommt...

5.44	...with the psychic being as the support from below....	... mit dem seelischen Wesen als Unterstützung von unten...
5.45	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	...werden die mentalen, vitalen und physischen Teile unseres Wesens transformiert.
5.46	The physical is most resistant to change.	Das Physische widersteht am meisten dieser Umwandlung.
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.	Das ist, wo die gesamte evolutionäre Vergangenheit der Erde gespeichert ist, als verborgene, zelluläre Erinnerung gebunden, durch die Gewohnheiten von Krankheit, Altern und Tod.
5.48	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature.	In dem aufsteigenden Prozess kommen die Zwischenebenen des Verstandes herab und transformieren die niedere Natur.
	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	Als erstes kommt der höhere Verstand und transformiert Schritt für Schritt den linearen Denkprozess in eine Massenideenfindung.
	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	Zweitens der erleuchtete Verstand, welcher die Wahrheit direkt ohne Gedanken sieht.
	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	Drittens der Intuitive Verstand, der unfehlbares Wissen durch Identifikation besitzt, jedoch begrenzt ist.
	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	Und viertens der Überverstand, die höchste Ebene des Verstandes...
5.49	in which consciousness is universal... ...and all is known but... ...from a limited perspective.	in welcher das Bewusstsein universal ist...
5.50	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	Aber selbst die Herabkunft des Überverstandes reicht nicht aus für die Transformation des obskuren Widerstandes des körperlichen Bewusstsein.
5.51	We have to go beyond Overmind	Wir müssen jenseits des Überverstandes gehen.

5.52	And enter the Supermind...	In einen Superverstand...
5.53	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	...wo sich nicht nur die Verschiedenartigkeit sich in Richtung Einheit bewegt... ... sondern eine alles umfassende Verschiedenhaftigkeit in der Unendlichkeit unseres Wesens.
5.54	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	Die Fähigkeit der dreifachen Zeitvision, Trikaladrishti, welche die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sieht, erreicht Perfektion.
5.55	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	Wissen und Willen verschmelzen auf dem Fundament von Einheit...
5.56	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	Nur die Herabkunft des Superminds in das universelle, menschliche Instrument kann erfolgreich das obskure Bewusstsein der physischen Natur transformieren.
5.57	It is the final transformation leading to a divine life...	Es ist die endgültige Transformation zu einem göttlichen Leben...
5.58	... and eventually the birth of a new species on earth.	...und die Geburt einer neuen Gattung auf der Erde.
5.59	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	Es ist ein radikaler Versuch, der niemals zuvor in der Vergangenheit gewagt wurde.
5.60	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	Deshalb geht der Integrale Yoga jenseits der individuellen Befreiung und zielt auf eine irdische, kollektive und evolutionäre Transformation.
5.61	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	Nach Sri Aurobindo's Tod führte die Mutter die Arbeit fort...
5.62	And on February 29 th , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	Und ermöglichte seit dem 29. Februar 1956 die Herabkunft des supramentale Bewusstsein auf der Erde.
5.63	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	Seitdem ist das Supermind aktiv auf der Erde, als evolutionäre Kraft wirksam.
5.64	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	Eine neue Phase der Evolution ist im Gange, mitten im Zusammenbruch der alten Welt.

5.65	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	Der Integrale Yoga ist eine Einladung Teil zu nehmen, in einem noch nie dagewesenen Abenteuer des Bewusstseins.
------	---	---