

Korean - Namu, Bom

통합요가	Integral Yoga	
심리학, 우주론 그리고 변성을 위한 수행	Psychology, Cosmology & Transformational Practice	
1 장	Chapter - 1	1.1
진화	Evolution	
통합요가는 인도의 선각자 스리 오로빈도와, ‘마더’ 로 알려진 그의 프랑스인 동반자에 의해 창시되었다.	Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.	1.2
1920 년대 인도 폰디체리에 살던 스리 오로빈도의 주변에는 영적 구도자들이 모여들어 그 숫자가 점점 늘어났다.	In the 1920s a growing group of spiritual seekers formed around Sri Aurobindo in Pondicherry.	1.3
마더는 이 그룹을 좀더 조직화하여 스리 오로빈도 아쉬람을 만들었다.	The Mother organised the group more formally into the Sri Aurobindo Ashram.	
사실 이 아쉬람은 모든 인간의 삶이 신성한 삶으로 변성되도록	This ashram was in practice a living laboratory for accelerating human evolution...	1.4
인류의 진화를 촉진하기 위한 하나의 살아있는 실험실이었다.	...in order to transform all life into a divine living.	
스리 오로빈도는 모든 삶이 곧 요가이고,	Sri Aurobindo declared that all life is yoga...	
인간의 모든 활동이 영적 진화의 도구가 되게 할 수 있다고 선언했다.	...and all activities can be made a means for spiritual evolution.	
스리 오로빈도는 자신의 통합적 시야로써 오랜 전통의 영적 지혜와 현대과학의 지구진화 개념을 융합시켰다.	In his integral vision Sri Aurobindo synthesized the spiritual wisdom-traditions of the past with the modern scientific concept of evolution on earth.	1.5
우리는 그의 통찰 속에서 진화적 요가 심리학과 우주론의 가장 총체적이고도 가장 앞선 전망과 행법을 발견한다.	It is in his synthesis that we find the earliest, most comprehensive vision and practice of an evolutionary yoga psychology and cosmology.	
많은 영적 전통들은 오로지 생사 너머의 무한한 존재로 의식을 해방시키는 일에만 몰두한다.	Many spiritual traditions focus exclusively on the liberation of consciousness into a timeless existence beyond birth and death.	1.6
그들은 윤회의 쳄바퀴를 벗어나기만을 목표로 하기 때문에 지상의 삶에 잠재된 진화적 가능성을 간과한다.	They aim to escape from the cycle of rebirth and therefore ignore the evolutionary potential of life on earth.	

<p>그러나 스리 오로빈도의 통합요가는 의식의 해방을 목표로 할 뿐만 아니라</p> <p>인간의 삶을 변성시켜 이 지상에서 그 신성을 꽃피워낼 것을 촉구한다.</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>현대과학은 지구상의 생명이 수백만 년에 걸쳐 진화해 왔으며, 진화의 나무는 아직도 그 가치를 뽐어나가고 있음을 보여줬다.</p>	<p>Modern science has shown that life on earth has evolved over millions of years and the tree of evolution is still unfolding.</p>	1.7
<p>그러나 과학은 진화를 확률과 우연에 의해 일어나는 유전적 현상으로 설명한다.</p>	<p>But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.</p>	1.8
<p>스리 오로빈도는 의식이야말로 모든 존재의 본질적 실상이어서, 물질 속에는 의식이 이미 숨어들어 있다고 설명한다.</p>	<p>Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.</p>	1.9
<p>진화(evolution)란, 은밀히 숨어들어(involved) 있던 이 의식이 자신을 해방시켜서 갈수록 더 복잡다단한 생명체들을 창조해감으로써 자신의 모습을 펼쳐내는 수단이라는 것이다.</p>	<p>Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.</p>	1.1
<p>인간의 마음은 자연계 진화의 정점에 있다.</p> <p>그러나 마음의 진화는 아직 끝나지 않았다.</p>	<p>The human mind is the peak of Nature's evolution...</p> <p>But the evolution of mind is still incomplete...</p>	1.11
<p>마음 너머에는 의식의 더 높은 지대가 펼쳐져 있다.</p>	<p>Beyond mind are higher ranges of consciousness...</p>	1.12
<p>스리 오로빈도가 수퍼마인드라 부르는 의식의 지대는 마음 너머에 있는, 진화의 다음 단계이다.</p> <p>현재의 인류로부터 수퍼마인드를 지닌 새로운 인류가 출현하고 있다.</p>	<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>	1.13
<p>지상의 오랜 진화 과정은 자연계의 무의식적인 요가로 이해할 수 있다.</p> <p>동식물의 삶 속에서 일어난, 자아를 의식하는 의지가 결여된 발달과정 말이다.</p>	<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>	1.14
<p>그러나 인간은 자아를 의식한다.</p> <p>그러니 이제부터 진화의 과정은 의식적인 과정으로 바뀔 수 있</p>	<p>But human beings are self-aware...</p> <p>...and now the evolutionary process can become conscious.</p>	1.15

다.		
이것은 우리로 하여금 의식적으로 진화를 재촉해갈 수 있게 한다.	This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.	1.16
우리 안에는 감추어진 찬란한 미래가 기다리고 있다.	There are hidden splendors within us, waiting...	1.17
통합요가는 그것의 개화를 가속시키는 하나의 과정이다.	... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.	

2 장 우주론	Chapter - 2 Cosmology	
순수한 의식은 나뉘지 않는 온전한 하나다.	Pure consciousness is one indivisible whole	2.1
그러나 그것은 존재의 양극을 지니고 있다.	But it has two poles of existence.	2.2
이 양극 사이에 의식의 광활한 스펙트럼이 움직이면서 시공간의 여러 차원과 좌표 위에 우주를 탄생시킨다.	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
우리의 마음은 오직 양극 사이에 놓여있는 좁은 의식 영역에만 다가갈 수 있다. 그 위로는 초의식의 영역들이 있고 아래로는 잠재의식과 무의식의 영역들이 있다. (not on video)	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.	2.4
초의식의 극 너머에는 고대의 현자들이 샷치타난다라 부른 것이 있다. 한얼(One Being)의 실재, 의식, 지복 말이다.	The superconscient pole above is what ancient seers called Satchidananda: the existence, consciousness and bliss of the One Being.	2.5

무의식의 극 너머에는 활성이 없는 물질이 있다. 여기서는 의식이 완전히 잠들어 있다.	The inconscient pole below is inert Matter: where consciousness is entirely asleep.	
과학은 자연을 움직이는 가장 근본적인 힘을 이해하려고	Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...	2.6
객관적이고 분석적인 방법론을 써서 물질세계의 끝을 파헤치고 있다.	...trying to understand the fundamental Forces of Nature.	2.7
그러나 요가는 주관적이고 심리학적인 방법론을 통해	But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...	2.8
의식의 높은 영역을 탐사하여 창조의 근원을 찾아낸다.	...using subjective and psychological methods.	2.9
존재의 양극에는 각기 그 반대극이 숨어들어 있지만 감춰져서 드러나지 않는다.	Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.	2.1
초의식의 극에서는 물질우주가 영원하고 무한한 가능성으로서 존재한다.	At the superconscient pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.	2.11
무의식의 극에서는 순수의식이 물질의 깊은 잠 속에 빨려 들어가 있다.	At the inconscient pole pure consciousness is absorbed in the utter sleep of Matter.	2.12
진화는 이 양극 사이에서 벌어지는 하나의 게임이다.	Evolution is a game played between the two poles:	2.13
물질은 의식 속으로 흘러들고, 의식은 물질 속으로 흘러든다.	Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.	
의식은 이 양극 사이를 끊임없이 상승/하강하고 있다.	Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	2.14
상승과 하강은 스리 오로빈도가 수퍼마인드라 부른, 우주를 가시화시키는 창조적 힘의 매개에 의해 일어난다.	The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe... ...which Sri Aurobindo calls the Supermind.	2.15
수퍼마인드 제 1 의, 본연의 상태는 샷치타난다가 자신을 스스로 확장시켜가는 것이다. 무한 속에서 신성한 생각이 일어나 형태를 취한다.	The first and primary poise of Supermind is a self-extension of Satchidananda in which there is divine ideation and formation in the infinite.	2.16
의식과 힘 또는 물질 사이에는 아무런 차이가 없다. 모든 것이 하나로서, 일체성 속에서 전개된다.	There is no difference between Consciousness and Force or Matter. All is developed in unity and as one.	
거기에는 아직 개체의 분화가 없다.	There is not yet any individualisation.	
수퍼마인드의 두 번째 상태에서 신성의식은 개체화를 시작하니,	In the second poise of the Supermind the Divine Consciousness	2.17

<p>마치 자신을 못 형상 속으로 분배하는 것처럼 보인다.</p> <p>...영혼인 그 속내는 다 같으나 형상은 다채롭다.</p>	<p>begins the individualisation seeming to distribute itself in its forms.</p> <p>...the same everywhere in soul-essence, but varying in soul-form.</p>	
<p>세 번째 상태에서 수퍼마인드는 시공간의 움직임 속으로 자신을 투사하여 그 속으로 숨어든다(involve).</p> <p>그것은 본원의 지극히 복된 ‘일체성 속의 이원성’ 을 즐긴다.</p>	<p>In the third poise the Supermind projects itself into the movement of time and space and involves in it.</p> <p>It enjoys a fundamental blissful dualism in unity.</p>	2.18
<p>수퍼마인드는, ‘불변의 일체성이라는 실상’ 과 함께 ‘분화라는 실상’ 을 뒷받침해주면서, 시공간 속 겹겹의 존재 차원에서 신성한 놀이를 즐긴다.</p>	<p>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.</p>	2.19
<p>수퍼마인드의 이 세 번째 상태가 무의식의 극 속에 숨어든 혼의 원리(psychic principle)이다.</p> <p>거기서 수퍼마인드는 아래로부터 일어나는 못 형태를 통해 의식이 진화해가도록 밀어주고 몰아간다.</p> <p>이것이 모든 탄생을 아는 자, 베다 시대의 현자들이 말한 (Agni)이다.</p>	<p>This third poise of Supermind is what is involved in the inconscient pole as psychic principle.</p> <p>There it supports and drives the evolution of consciousness through all forms rising from below.</p> <p>This is the Agni of the ancient vedic seers, the knower of all births.</p>	2.2
<p>우리 안에 숨어들어 있다가(involve) 여러 생에 걸쳐 모습을 드러내는 이 신성은 순수한 혼(psyche), 사랑과 환희의 신성한 영혼이다.</p>	<p>This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.</p>	2.21
<p>그것은 진화해가는 동안 개체화하여 혼적 존재(psychic being)가 된다</p>	<p>As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.</p>	2.22
<p>혼적 존재가 자라나면 그것은 진화의 꽃을 개화시킬 책임을 떠맡아 변성의 길을 앞장서 이끈다.</p>	<p>When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.</p>	2.23
<p>이것이 통합요가의 바탕이자 첫 번째 단계이다.</p>	<p>This is the first step and foundation of the integral yoga.</p>	2.25

<p>3 장 존재의 심리적 측면</p>	<p>Chapter - 3 Psychological Parts of Being</p>	
---------------------------	--	--

진화의 과정은 우리 표면의식의 배후에서 암암리에 이미 일어나고 있으나 우리는 그 여정을 알아차리지 못하고 있다.	The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.	3.1
발달 초기의 우리의 혼은 단지 표면의식의 껍질에 덮여 있는 신성의 불꽃으로서 존재한다.	our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.	3.2
우리가 일상적으로 알고 있는 모든 것은 이 겉껍질의 움직임이다. 그것이 모여 우리의 거짓 자아, 우리의 에고를 이룬다. 그것은 관념, 생각, 상상, 기억, 감정, 열정, 충동, 욕망, 감각과 습관들로 만들어진다.	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
그것은 완전히 개체화한 에고일 수도 있고, 집단의식 쪽에 더 동화되어 있는 에고일 수도 있다.	It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.	3.4
미성숙한 에고는 자신이 속한 집단에 덩달아 사고하고 느끼는 에고로서, 개체화된 정신적 존재로 더욱 결정화해가야 한다..	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
사람으로 하여금 집단의식으로부터 성공적으로 떨어져 나와 자신의 의지를 따를 수 있게 해주는 개인적 시각과 사고를 발달시키는 것이 개체적인 정신적 존재(mental being)와 그 개체적 에고의 출발점이다.	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
개성을 키우기 위한 현재의 접근법은 거의가 이 외면적 개체성 계발 주변을 맴돌고 있다.	Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.	3.7
통합요가는 개체화한 정신적 존재의 발달과 출현을 진화에 필요한 하나의 단계로 여긴다. 영적 존재, 초정신적(Supramental)인 존재로 변성해가기 위한 전 단계로서 말이다.	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.	3.8
		3.9

인간의 육신은 물질로부터 진화해 나온 의식의 산물로서, 진화의 모든 역사를 담고 있다.	The human body is a product of the evolution of consciousness in matter and carries within it the whole evolutionary past.	3.1
첫째, 물질의 출현..	First the emergence of Matter...	3.11
둘째, 물질 속에서 생명의 출현..	Second the emergence of Life in Matter...	3.12
셋째, 살아있는 물질로부터 마음의 출현..	Third the emergence of Mind in living Matter...	3.13
우리의 몸은 물질 원소로 만들어져 있다. 이 물질의 틀 속에서 생명 에너지가 그 작용을 개시했다. 그리고 이 생명의 틀 속에서 마음이 그 작용을 개시했다.	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.	3.14
이 세 가지 층은 하드웨어 전기 에너지 그리고 지능을 지닌 소프트웨어에 비유할 수 있다.	These three layers can be compared to: ... the hardware, ...the electrical energy and ...the intelligent software.	3.15
이것이 육신, 생명 그리고 마음이라는 세 가지 층으로 이루어진 우리의 도구적 속성이다. 이들은 전체 시스템 속에서 서로 엮인 채 어울려 작용한다.	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.	3.16
주관적 경험 속에서, 마음의 작용은 머리 부위에서 경험된다.	In subjective experience, the operations of the Mind are experienced in the region of our head.	3.17
생명 에너지의 움직임은 대개 몸통 부위에서 감정, 열정, 충동, 욕망으로 감지된다. 생명 에너지는 우리에게 활력을 주는데, 통합요가에서는 그것을 '생기(Vital)'라 일컫는다.	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.	3.18
몸 아래 부위로 내려가면 움직임의 성질은 밀도가 높아지면서	Going down the body, characteristic movements are more	3.19

습관적인 것으로 변한다.	dense and habitual.	
육체의 의식은 상대적으로 둔하여 활성이 없다.	The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.	
우리가 거처온 진화의 단계는 우리 몸 속에 이처럼 수직상으로 쌓아 올려진 형태로 바라볼 수 있다.	The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body,	3.2
각각의 층이 저마다 다른 양태의 의식을 표현하고 있는 것이다.	...each layer expressing a different type of consciousness.	
맨 아래에 있는 것은 무의식의 극까지 내려가는 잠재의식이다.	What is below is subconscient... ...going all the way down to the inconscient pole.	3.21
의식은 무의식의 극으로부터 출현하여 진화의 상승로 위에 있다.	Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the inconscient pole.	3.22
맨 위에 있는 것은 삿치타난다에까지 이르는 초의식이다.	What is above is superconscient... ...going all the way to Satchidananda.	3.23
배후에 있는 것은 그 깊은 속에 흔적 존재를 품고 있는 심층의식으로, 은밀히 진화를 이끄는 우리의 심리적 중심이다	What is behind is subliminal... Carrying deep within it the psychic being... ...Our psychological centre secretly guiding evolution.	3.24
깨어 있는 일상적 상태의 우리는 단지 표층밖에 알지 못한다. 그 막후에서는 더 많은 일이 일어나고 있다.	Our normal wakeful state knows only the surface layers... Much more happens behind the veil.	3.25
이것이 스리 오로빈도와 마더가 탐사하고 지도화한 광대한 의식의 세계다.	These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	3.26

4 장 변성을 위한 수행	Chapter – 4 Transformational Practice	
진화과정상 인류는 현재 정신(mental)의 단계를 거쳐 가고 있다.	Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	4.1

고로 통합요가는 더 높은 완성을 향한 열망을 일깨움으로써	For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	4.2
마음 속 영혼의 힘을 활용하는 데서부터 출발한다.	...through an awakening aspiration for a greater perfection.	4.3
마음은 한 발 물러서서 관찰하고 자신을 바로잡는 능력을 지니고 있다.	Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	4.4
그것은 관찰대상으로부터 관찰하고 있는 자신을 분별해낼 수 있고, 안팎의 모든 움직임들로부터 움직임 없는 자각의식을 분별해낼 수 있다.	It can distinguish the observing self from what is being observed: The static awareness from all the movements inside or outside.	4.5
우리의 주의를 대개 외부의 온갖 사물들 사이를 배회한다.	Usually our attention is wandering upon external things.	4.6
외부와 접촉에서 오는 자극에 좀비처럼 이리저리 붙들린다.	There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	4.7
우리는 주의를 내부로 돌림으로써 표면의식의 움직임을 관찰할 수 있다.	By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	4.8
이를 위해서는 집중력이 필요하다.	For this the power of concentration is required.	4.9
잘 들여다보면 정신 에너지와 생기 에너지와 육체 에너지가 종종 서로 갈등을 일으키면서 뒤엉켜 작용하는 양상을 목격할 수 있다.	Close observation can reveal the entangled workings of mental, vital and physical energies often at odds with each other.	4.1
낮은 층의 움직임은 높은 층의 기능을 혼란시킬 수 있다.	Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	4.11
마음은 본질적으로 물질이 아니지만, 인간의 몸 속에서 마음은 주로 물질적 장기인 뇌를 통하여 작용한다.	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	4.12
이 때문에 우리의 마음은 신체의 건강상태에 영향을 받는다.	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	4.13
육체의 의식은 습관적이고 활성이 없어서 수동적이다.	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive.	4.14

또한 그것은 에너지를 흩어 없앤다.	...Also it disperses energy.	
육신의 힘이 지배하면 쓸데없는 습관적 생각들이 수선을 떨어 마음을 분산시킨다.	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	4.15
생기 에너지가 마음을 지배하면 생각과 상상은 생기의 총동과 밀고 당김에 이리저리 끌려 다닌다.	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	4.16
생기의 의식은 대개 자신이 대본을 쓴 감정극 속에서 살아간다. 위대한 인물이 된 환상 속에서,... 욕망과 두려움에 꼬달리면서...	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama... ...fantasies of greatness... ... desires and fears.	4.17
육신의 힘이 생기 에너지를 지배하면 생기의 이런 움직임을 습관적으로 반복되게 만들어놓는다.	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	4.18
자기성찰의 힘을 기르면 우리는 자신의 심리구조를 그 부위별로 식별할 수 있게 된다.	By developing the power of self observation we can distinguish different parts of our psychological makeup.	4.19
낮은 층으로부터 올라오는 총동과 습관을 끊임없이 물리쳐내면 우리는 자신의 지성과 의지를 해방시킬 수 있다.	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	4.2
마음이 자유로워질수록 마음의 집중력도 커진다. 이 둘은 한 움직임의 양면이라서, 어딜 가든 늘 함께한다.	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases. They go together as two sides of one movement.	4.21
늘 깨어서 물리치는 이 수행이 우리 마음의 지성과 의지를 저급한 본성의 지배로부터 놓여나게 해준다.	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	4.22
이로써 우리는 자신을 집단적 존재로부터 분화시키는 법을 터득하여 한층 더 개체화된 정신적 존재(mental being)가 된다.	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	4.23
하지만 이것은 아직 정신적인 에고, 표층의 인간이다.	This is still a developmental stage of the mental ego , the	4.24

	surface person.	
참 사람, 우리의 혼적 존재(psychic being)는 막후에 있다.	The true person, our psychic being, is behind the veil.	4.25
우리의 혼적 존재는 - 열망 - 물리침, 그리고 - 내맡김 이 3면의 움직임을 통해 온전히 드러난다.	Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of : -aspiration -rejection and -surrender.	4.26
우리의 가장 깊은 중심에는 우리의 진화를 은밀히 이끌고 있는 혼적 존재가 있다.	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	4.27
표면의 감정의 물결 아래에서 발견되기만을 기다리면서...	...awaiting discovery.. behind the frontal waves of emotions.	4.28
우리의 혼적 존재는 온유한 반응과 진선미에 대한 이끌림을 통해 자신을 드러낸다.	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	4.29
그러나 이 온유한 반응은 표면의식의 격류 속에서 실종되어버린다.	But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	4.3
우리는 마음의 재잘거림을 자신과 동일시함으로써, 떠오르고 있는 혼적 존재로부터 오는 메시지를 가려버린다.	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	4.31
그러니 우리의 표면의식 속에 고요와 평화가 자리잡게 해야 한다.	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	4.32
우리의 머리 위에는 고요와 평화의 광활한 세계가 있다.	There is a zone of silence and vast peace above the head...	4.33
머리 위로 집중함으로써 이 세계의 문을 열어놓으면 고요와 평화가 몸과 생기와 정신 속으로 하강한다.	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	4.34
고요와 평화가 하강하면 전체 시스템 속에 차분한 평정상태가 자리잡는다.	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	4.35

그러면 내면의 안내자로부터 전해오는 메시지가 일관적이고 선명해진다.	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	4.36
이 내면의 부름을 따르면 따를수록 내면의 안내자는 더욱 더 많은 것을 드러내준다.	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	4.37
내면의 이끄심이 한결같아지면 우리는 생각과 감정과 행동의 모든 움직임에 내면의 허락을 구해야 한다.	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	4.38
이렇게 지혜와 의지와 사랑의 성화聖化가 내면의 문을 여는 수행의 3면의 움직임을 형성시킨다.	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	4.39
가슴 깊은 곳을 향하는 이 여행은 우리 의식의 심층부를 열어 준다.	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	4.4
그 내부에는 광활한 심층 육체의식, 심층 생기의식, 그리고 심층의 정신적 의식 영역이 펼쳐져 있다.	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	4.41
요가는 이 심층의 문들을 열어준다.	Yoga opens these inner doors...	4.42
내면의 안내를 따라갈수록 혼의 임재감은 점점 더 커진다...	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	4.43
그리하여 마침내 우리는 지극히 신성한 혼적 존재의 세계로 들어간다.	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	4.44
우리 외면의 인격은 기꺼이 혼적 존재와 합체한다.	Our outer person gladly merges with the psychic being.	4.45
이 내적 합일은 의식의 역전을 일으킨다.	This inner union brings a reversal of consciousness...	4.46
혼적 존재가 전면에 나서서 진화적 변성을 주도하는 것이다.	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	4.47
이것이 혼적 변성의 과정이다.	This is the process of psychic transformation...	4.48
우리 안에 마침내 신성이 임재하게 하여	...bringing realisation of the divine presence	
내면을 채우고	growing within...	

또한 주변으로 온통 퍼져가게 하며	as well as all around...	
만유를 이끄는 변성의 과정 말이다.	Guiding all...	

5 장 영적, 초정신적 변성	Chapter – 5 Spiritual and Supramental Transformation	5.1
		5.2
		5.3
		5.4
흔적 변성이 내부로부터 일어나는 변화라면	If psychic transformation is a change that emerges from within...	5.5
영적 변성은 위로부터 더 높은 의식이 하강함으로써 오는 변화다.	...spiritual transformation is a change that comes by a descent of higher consciousness from above.	5.6
이 두 변성은 서로를 뒷받침하여 완성시켜준다.	These two transformations support and complete each other.	5.7
머리 위에 있는 것을 향해 마음을 활짝 열면 신성한 평화와 빛과 지혜와 권능과 축복이 내려오도록 문이 열린다.	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.	5.8
		5.9
그것은 낮은 차원의 본성을 변성시킨다.	...which transforms the lower nature.	5.10
하강하는 신성한 힘은 꼭대기로부터 바닥까지 내려오면서 작용하여 의식의 모든 중추를 열어준다.	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	5.11

가장 낮은 육체의식 중추에 이르면 그것은 물질 속에 잠들어 있는 신성한 힘인 쿤달리니를 일깨운다. 그러면 그것은 깨어나서 상승한다.	When it reaches the lowest, the physical centre, it awakens the divine force asleep in matter.... ... the Kundalini, which then awakens and rises upward...	5.12
그리하여 우리 의식의 중심은 육신 위로 상승해간다.	...and our centre of consciousness rises above the body.	5.13
분리된 자아의 느낌인 에고는 완전히 해체된다.	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	5.14
의식은 마음의 비인격적이고 영적인 영역으로 넓혀진다.	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	5.15
이 확대된 자아에게는 두 측면이 있다. - 정적인 면과 역동적인 면.	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	5.16
정적인 측면은 어떤 행위나 경험에도 영향 받지 않는	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	5.17
광활한 평화와 자유의, 적요한(silent) 참 자아다.	...unaffected by any action or experience.	5.18
적요한 참 자아는 어떤 행위도 일으키지 않고 치우침 없이 초연하게 물러서 있다.	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	5.19
이것은 종종 궁극의 해탈로 오인되지만, 우주의 작용에 대한 통달이 결여된, 정적인 해탈과 자유다.	This is often mistaken for the final liberation, but it is a static liberation and freedom, without any mastery over the cosmic action.	5.20
확대된 자아의 역동적 측면은 우주적 자아, 혹은 영으로 경험된다. 그것은 우주의 작용을 받쳐줄 뿐 만 아니라 그것을 일으키고, 품고 있다.	There is also a dynamic aspect experienced as cosmic Self or Spirit... ... which not only supports but also originates and contains the cosmic action.	5.21
이 역동적인 측면에 문을 열면 더 큰 인식력과 창조력과 희열을 얻게 된다.	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	5.22
통합요가는 상위 자아의 정적인 측면과 역동적인 측면을 합일시킨다.	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	5.23

활동하는 육체의 역동적 상태 속에	In the active dynamic condition of the body.	5.24
위로부터 힘이 하강하여.	The Force descends from above...	5.25
아래로부터 호응하는 혼적 존재와 더불어 개인을 통해 세상 속에서 작용한다.	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	5.26
이것이 온 존재를 영적 변성으로 이끈다. 변성은 상승/하강하는 의식의 일련의 움직임을 통해 단계적으로 일어난다.	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.	5.27
		5.28
우주적 존재에는 일곱 가지 다른 차원계가 있다.	There are seven distinct planes of cosmic existence.	5.29
삿치타난다 - 시공간을 초월한 삼위일체인 실재, 의식, 지복의 세 차원계가 상부권을 형성한다.	Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	5.30
그리고 시공간 속의 세 차원계인 정신계, 생기계, 육체계가 하부권을 형성한다.	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	5.31
두 권역 사이에는 양쪽을 연결하고 있는 수퍼마인드가 있다.	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	5.32
그것이 베다 시대 현자들의 위대한 지혜이다.	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	5.33
수퍼마인드는 차원계들을 지어내는 창조력이다.	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	5.34
그것은 맨 먼저 순수한 원형의 세계를 창조한다. 그 다음은 마음과 생각의 세계를 형성시킨다.	First it creates the worlds of pure archetypes... ...then forms the worlds of mental ideas...	5.35
그 다음은 생명력이 역동하는 생기계를...	Then the vital worlds of dynamic life force...	5.36
그리고 마지막으로 육체계에 물질을 응결시킨다.	And finally the physical world and its material condensations.	5.37

그러나 그 안에는 모든 높은 차원계들이 숨어들어 있다.	But all the higher planes are involved in it.	5.38
숨어들어(involved) 모든 차원계들은 물질 속에 진화(evolve)의 압력을 생성시킨다. 진화란 물질계 속에 숨어들어 있는 높은 차원계들이 펼쳐져 피어나는 것이다.	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.	5.39
이 과정은 위 차원계로부터 하강하는 힘에 의해 뒷받침된다.	This is supported by descending force from the planes above.	5.40
수행자는 의식적으로 높은 차원계로 상승할 수 있다.	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	5.41
그러나 그 같은 상승은 인간적 본성을 바꿔주지 못한다.	But such an ascent does not transform the human nature.	5.42
오직 높은 차원계의 역동적인 힘이 하강할 때만	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	5.43
아래로부터 혼적 존재의 호응을 받아	...with the psychic being as the support from below....	5.44
존재의 정신적, 생리적 육체적 부분들이 변성을 겪는다.	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	5.45
육체는 변화에 가장 심하게 저항한다.	The physical is most resistant to change.	5.46
육체는 병사病死의 습관에 얽매인 세포의 몽롱한 기억 속에 지상의 생명이 진화해온 모든 과거를 저장하고 있다.	This is where the entire evolutionary past of life on earth is stored, as obscure cellular memory bound by habits of disease and death.	5.47
상승의 과정에서 중간 영역의 마음이 하강하여 우리의 낮은 본성을 변성시킨다.	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above descend and transform our lower nature.	5.48
맨 처음 하강하는 상위의 마음(Higher Mind)은, 우리의 단계적이고 직선적인 사고방식을 생각을 덩어리째로 인식하는 방식으로 변성시킨다.	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	
두 번째로 하강하는 것은 생각 없이 진실을 직시하는 밝은 마음(Illumined Mind)이다.	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	
세 번째로 하강하는 것은 제한적이긴 하나 틀림없는, 자기	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	

(identity)로부터 나오는 지혜인 직관적 마음(Intuitive Mind)이다.		
그리고 네 번째는 마음의 가장 높은 영적인 영역인 오버마인드(Overmind)이다.	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	
여기서는 의식은 우주적이어서 모든 것을 알지만... 관점은 한정되어 있다.	in which consciousness is universal... ...and all is known but... ...from a limited perspective.	5.49
그러나 오버마인드의 의식이 하강해도 육체의식의 흥미한 저항을 변성시키기에는 충분하지 않다.	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	5.50
우리는 오버마인드를 넘어서	We have to go beyond Overmind	5.51
수퍼마인드로 들어서야만 한다.	And enter the Supermind...	5.52
여기서 현실은 더 이상 일체성을 향해 가는 다양성이 아니라 우리 존재의 무한성 속에 다양성을 품어 안는 일체다.	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	5.53
과거와 현재와 미래를 꿰뚫어보는 삼세지三世智(trikaladrishti)가 마침내 완성된다.	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	5.54
일체성의 바탕 위에서 지혜와 의지가 함께 움직인다.	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	5.55
우주화된 인간이라는 도구 속으로 수퍼마인드가 하강해야만 육체적 본성의 흥미한 의식을 변성시켜놓을 수 있다.	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	5.56
그것이 신성한 삶으로 이끄는 최후의 변성이다.	It is the final transformation leading to a divine life...	5.57
그리하여 마침내 지상에 새로운 종이 탄생하는 것이다.	... and eventually the birth of a new species on earth.	5.58
그것은 여태껏 한 번도 시도된 적 없는 변혁적인 계획이다.	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	5.59
그러므로 통합요가는 지상에 집단적 진화의 변성을 일으키기 위	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and	5.60

해 개인의 해탈 너머로 나아간다.	embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	
스리 오로빈도 사후에도 마더는 그들의 작업을 계속했다.	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	5.61
그리하여 그녀는 1956년 2월 29일, 초정신적 의식(Supramental consciousness)이 지상에 내려오게 했다.	And on February 29 th , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	5.62
그때부터 수퍼마인드가 지상에서 진화의 추동력으로 작용을 개시했다.	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	5.63
붕괴된 구세계의 폐허 속에서 진화의 새로운 국면이 펼쳐지기 시작한 것이다.	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	5.64
통합요가는 이 전례 없는 의식의 탐험에 동참을 청하는 초대장이다.	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	5.65