# Evolution Fast Forward - Part 3 शीघ्रसर क्रम-विकास भाग-३

## Parts of the Being and Planes of Consciousness

## अस्तित्व के अंग और चैतन्य क्षेत्र

### 1. Introduction: Vertical and Horizontal Systems

| | **Audio** | |
|---|---|---|
| 1 | Our body is composed of many parts and systems. | **हमारे शरीर कई भागों और प्रणालियों से बना है।** |
| 2 | This is an objective view. | **ये एक निष्पक्ष रूप है ।** |
| 3 | Sri Aurobindo gives us a subjective view. | **श्री औरोबिन्दो हमें एक आत्मिक रूप दिखाते हैं ।** |
| 4 | This is a symbolic map of our psychological parts. | **यह हमारे मनोवैज्ञानिक अंश का एक संकेतिक नक्शा है।** |
| 5 | In our normal waking state we can access only a small part of our consciousness. | **हमारे सामान्य जागृत अवस्था में, हम अपनी चेतना के केवल एक छोटे से भाग तक ही पहुंच हैं ।** |
| 6 | But through yoga, we can access a wider range: above, below and within. | **लेकिन योग के माध्यम से हम पहुंच सकते है चेतना की शिखर, गहराई और अंदर फैले विस्तृत क्षेत्र तक.** |
| 7 | There are two systems in the organisation of the being and its parts. | **अस्तित्व और उसके हिस्सों के संगठन में दो प्रणालियां हैं** |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | There is a vertical system spanning above and below. | एक ऊर्ध्वाधर प्रणाली है जो चेतना की शिखर से गहराई तक विस्तृत है । |
| 9 | There is also a concentric system. | एक संकेंद्रित प्रणाली भी है । |
| 10 | These two systems are simultaneously active. | ये दोनों प्रणालियां एक साथ सक्रिय होती हैं । |
| 11 | On the vertical axis, the ranges above are superconscient. | ऊर्ध्वाधर धुरी के ऊपरी मंडल परम चेतना की हैं । |
| 12 | And the ranges below are subconscient and inconscient. | और नीचे के मण्डल हैं अवचेतन और अचेतन के । |
| 13 | Our normal waking state is only the outer surface of consciousness. | हमरा सधरन जाग्रत अवस्था चेतना की केवल बाहरी सतह है। |
| 14 | Behind our waking state, are the vast inner ranges that are. | हमारे जागृत अवस्था के पीछे, विशाल आंतरिक मण्डल हैं जो |
| 15 | Our true being, the soul, is the inmost. | हमारा सच्चा अस्तित्व है । आत्मा, उसका सबसे अंतरतम है। |
| 16 | The concentric system is grouped as the outer, the inner and the inmost. | संकेंद्रित प्रणाली को बाहरी, अंतरतर और अंतरतम भाग में समूहित किया जाता है |
| 17 | We are unaware of what is inner and the inmost, as well as what is above and below. | हम अंतरतर और अंतरतम भाग के साथ-साथ ऊपर और नीचे की बातों के बारे मे अज्ञ हैं। |
| 18 | We are aware only of the surface. | हम केवल सतह से अवगत हैं । |
| 19 | By stepping inward, we can observe the surface movements of our consciousness. | अपने अंदर स्थित होकर, हम अपनी चेतना के सतही गतिविधियों का निरिक्षण हम कर सकते हैं |
| 20 | Thoughts are experienced in the region of our head. | विचार हमारे सिर के क्षेत्र में अनुभवित होते हैं |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | The movements of emotions, passions, drives and desires are experienced in the chest and below. | भावनाएं, उत्कटेच्छा, उद्यम और वासनाओं की गतिविधियां वक्षस्थल और उसके नीचे के भागों में अनुभव किया जता है |
| 22 | From the hip and below, are the largely unconscious movements. | कूल्हे और उसके नीचे के गतिविधियां, मोटे तौर पर अचेतन के हैं। |
| 23 | We are normally lost in these surface movements. | सामान्यतह हम इन सतही गतिविधियों मे लुप्त रहते हैं। |
| 24 | These movements reflect three different parts of our being - Mind, Vital and Physical. | ये गतिविधियां हमारे अस्तित्व के तीन विभिन्न अंश को प्रकट करती हैं - मन, प्राण और शरीर । |
| 25 | These three parts are woven into each other in their normal operations. | ये तीन भाग अपने सामान्य कार्यवाहियों में एक दूसरे में घुले हुए होते है। |
| 26 | Discerning these three parts and their intermixing is the first step into our inner world. | इन तीन हिस्सों को और इनके अंतर्मिश्रण को परखना पहला कदम है हमारे अंतरतम दुनिया में। |

# 2. Physical: The Consciousness of the Body

# स्थूल : शरीर की चेतना

| No | VO | |
|---|---|---|
| 1 | Our body has a consciousness that's quite personal to it. | हमारे शरीर की एक चेतना है जो उसके लिए अत्यंत व्यक्तिगत होती है। |
| 2 | There is an automatic intelligence and organisation at work | एक स्वचालित बुद्धिमत्ता और संगठन सक्रिय है |
| 3 | managing incredibly complex operations, | अविश्वसनीय रूप से जटिल कार्य प्रणाली का संचालन मे |
| 4 | keeping the body in a dynamic and healthy equilibrium. | शरीर मे एक परिवर्तनशील और स्वस्थ संतुलन  बनाये रखने मे. |
| 5 | Our waking state knows only some surface movements | सचेत अवस्था में हमे केवल कुछ सतही गतिविधियों का ही पता रहता है |
| 6 | of thoughts, ideas, imaginations, waves of emotions, drives, desires and sensations. | विचारोन, धारणाओं, कल्पनाओं, भावना तरंगों,, प्रवृत्तियों, वासनाओ और सवेदनाओ का |
| 7 | We have no access to the consciousness of the body. | शारीर की चेतना तक हमारी पहुचँ नहीं है । |
| 8 | The body regulates itself independent of our conscious mind. | मानसिक चेतना से स्वतन्त्र रह कर, शरीर स्वयं को व्यवस्थित करता है । |
| 9 | It is habitual in its operations, reflecting the mechanics of matter. | इसकी कार्यवाहियां अभ्यसिका होती हैं जो कि तत्व की यंत्रवत प्रक्रियाओं को दर्शाती है । |

| | | |
|---|---|---|
| 10 | The body is a product of evolution of consciousness in matter. | **तत्त्व में चेतना का क्रमागत विकास से शरीर उत्पन्न हुआ है।** |
| 11 | It carries with it, the inertia of matter. | **ये (चेतन) वहन करती है तत्त्व की जड़ता को.** |
| 12 | The body consciousness conserves and preserves all its habitual movements. | **शरीर की चेतना अपने सभी अभ्यसिका कार्यवाहों को सुरक्षित और संरक्षित करता है** |
| 13 | It makes our daily movements into routine habits. | **यह हमारे दैनिक गतिविधियों को नित्य अभ्यस बनाता है।** |
| 14 | This allows the habits to animate our daily life independent of our conscious mind. | **इस (प्रक्रिया) से, मनसिक चेतना से स्वतन्त्र रहकर, अभ्यसो को दैनिक जीवन का प्रचालन की छुट मिलती है** |
| 15 | Our senses operate habitually. | **हमारी इंद्रियां अभ्यसो से संचालित होती हैं** |
| 16 | Our desires become habits under the influence of the body consciousness. | **शरीर की चेतना से प्रभवित होकर हमरी इच्छाएं भी अभ्यस मे अन्तरित हो जती है** |
| 17 | So are the emotions made into habits. | **वैसे ही भावनाएं भी आदतों में परिवर्तित हो जाती हैं।** |
| 18 | The body consciousness makes even our thoughts into habits. | **शारीरिक चेतना हमारे विचारों को भी अभ्यसो में परिवर्तित कर देती है।** |
| 19 | Thus our psychological habits get preserved in the body consciousness. | **इस प्रकार हमारे मनोवैज्ञानिक अभ्यासे शारीरिक चेतना में सुरक्षित हो जाती हैं।** |
| 20 | The cells of our body retain them. | **हमारे शरीर की कोशिकाएं उन्हें बनाए रखती है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | As we get old, the habits get etched deeper into the body and will be more difficult to change them. | **आयुर्वृद्धि से, अभ्यासे शरीर में और गहरी होती जाती हैं और उन्हें बदलना ज़्यादा कठिन होता है.** |
| 22 | The body is also the reservoir of our long evolutionary journey. | **शरीर हमारे लंबे क्रमागत-विकास के यात्रा का संग्रह भी है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 23 | It preserves our past as habitual movements. | **हमारे अतीत को बचाये रखता है अभ्यस्त प्रवृत्तियों के रूप में।** |
| 24 | The physical consciousness is passive, habitual and mechanical. | **शारीरिक चेतना निष्क्रिय, अभ्यस्त और यांत्रिक होता है।** |
| 25 | It responds habitually to external contacts. | **बाहरी संपर्कों पर प्रतिक्रियाए ँअभ्यास से प्रेरित होते है** |
| 26 | Its movements are random and dispersive. | **इसकी क्रिया अनियत्रित और अस्त-व्यस्त होती है ।** |
| 27 | However, its instinct is to persist.<br><br>Physical self-preservation and resistance to change are native to it. | **फिर भी, इसकी प्रकृति टिकी रहती है।**<br><br>**दैहिक आत्मरक्षण और परिवर्तन का प्रतिरोध इसके लिए स्वाभाविक हैं ।** |
| 28 | And its refusal to change is one of the greatest obstacles in transforming ourselves. | **यह परिवर्तन का प्रतिरोध सबसे बड़ी अड़चन है हमारे रूपांतरण में ।** |
| 29 | It has a will of its own quite independent of the will of the conscious mind and its ideas. | **इसकी अपनी संकल्प-शक्ति होती है जो सचेत मनस की इच्छा-शक्ति और धारणाओं से स्वतंत्र है ।** |
| 30 | It can learn new movements but this requires repetition of the movement till it become automatic and habitual. | **यह नए क्रियायों को सीख सकता है लेकिन इसके लिए दोहराव की आवश्यकता होती है, जब तक कि ये यन्त्रवत और अभ्यस्त नहीं हो जाते** |
| 31 | Since the physical consciousness is passive it can be moulded by constant repetition. | **चूकि शारीरिक चेतना अप्रतिरोधी है, इसे लगातार दोहराव के द्वारा ढाला जा सकता है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 32 | The passivity of the physical consciousness is exploited by the advertising industry to create new habits by repeated impressions. | **शारीरिक चेतना की जड़ता का उपयोग करते हुए ही तो विज्ञापन उद्योग पुनः-पुनः मतारोपण से नये अभ्यासों की उत्पत्ति करते हैं** |
| 33 | The physical consciousness learns slowly but once it acquires a skill it will preserve the skill faithfully and does the movements automatically without any active control by the mind. | **भौतिक चेतना सीखता है मन्द गति से, पर प्रवीणता प्राप्तिउपरान्त, कौशल का निष्ठापूर्वक रक्षण और मानसिक नियंत्रण के बिना, यंत्रवत प्रयोग करता है ।** |
| 34 | - like typing, driving,swimming, dancing and playing musical instruments. These skills stay like a memory in the body. | **- टाइपिंग, वाहन चालन, तैराकी, नृत्य और संगीत वाद्य बाजन. ये कौशल शरीर में एक स्मृति की तरह रह जाती हैं।** |
| 35 | Then we say that the movement has become effortless. | **तब हम इन कौशलों को अनायास कहते हैं।** |
| 36 | Thus, the passivity of the physical consciousness becomes a great advantage as it can transmit and express, outwardly, the inner movements. | **इस तरह, भौतिक चेतना की निष्क्रियता ही अत्यंत लाभदायक सिद्ध होती है क्योंकि यह आंतरिक प्रक्रियाओं को बाहर प्रसारित और अभिव्यक्त कर पाती है।** |
| 37 | The physical consciousness can be made supple and receptive through physical education. | **शारीरिक चेतना शारीरिक शिक्षा के माध्यम से लचीला और ग्रहणशील बनाया जा सकता है।** |
| 38 | A well-trained body becomes a receptive instrument, capable of expressing higher consciousness. | **प्रशिक्षित शरीर एक ऐसा ग्रहणशील निमित्त बन जाता है, जो उच्च चेतना को व्यक्त करने में सक्षम है।** |

# 3. Vital: The Life Force **प्राणाधार : जीवन शक्ति**

| No | VO | |
|---|---|---|
| 1 | The nature of the vital is fluid and dynamic. | **प्राणिक चेतना प्रकृति से तरल और गतिशील होता है।** |
| 2 | It is the prana or the life-force that transforms matter into living substance. | **प्राण या जीवनी शक्ति ही तत्त्व को जीवित पदार्थ में परिवर्तित करती है।** |
| 3 | It brings in the movement of growth, | **यह विकास प्रक्रिया का आगमन करता है ।** |
| 4 | develops the senses, | **इद्रियों को विकसित करता है,** |
| 5 | and emerge as complex nerve currents. | **और पेचीदे नाड़ी-प्रवाहो में उभरता है।** |
| 6 | This life-force eventually bursts out as the spectacular vitality and play of life on earth. | **अंततः यह जैव शक्ति पृथ्वी पर एक दर्शनयोग्य ओजस और जीवन-लीला के रूप में उमड़ पड़ता है।** |
| 7 | It is the same energy that animates human life. | **यह वही ऊर्जा.है जो मानव जीवन को.सजीव करता है .** |
| 8 | Our breath and heartbeat are the most tangible physical rhythms of the vital energy animating the body. | **हमारी श्वास और धड़कन सबसे ठोस भौतिक लय हैं इस प्राणिक-शक्ति का, जो हमारे शरीर को जीवन देती है।** |
| 9 | Practices like pranayama and Hatha Yoga are some of the physical methods which energise and balance the vital energy in the body. | **प्राणायाम और हठ योग जैसे प्रथाएं शरीर में प्राणिक शक्ति को सक्रिय और संतुलित करते हैं।** |

| | | |
|---|---|---|
| 10 | Sri Aurobindo approaches the vital energy from a psychological perspective. | श्री अरबिंदो एक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्राणिक शक्ति का परिक्षयण करते हैं। |
| 11 | The surface movements of the vital are subjectively experienced predominantly in the frontal region of the body. | प्राण के सतही गतिविधियों का आत्मगत रूप से अनुभव मुख्यत: शरीर के अग्र-भाग में किया जाता है। |
| 12 | These surface movements can be broadly grouped into three: | इन सतही गतिविधियों को मोटे तौर पर तीन समूहों में बांटा जा सकता है: |
| 13 | The Higher vital or the region of emotions | उच्च प्राणा-कोष अथवा भावनात्मक क्षेत्र |
| 14 | The Central vital which is the region of strong drives and passions | केंद्रीय प्राण-कोष प्रबल प्रेरणा और उत्कटेच्छा का क्षेत्र है। |
| 15 | And the Lower vital, that is the region of small impulses, desires and sensual cravings | लघु प्राण-कोष छोटे-छोटे आवेगों, इच्छाओं और कामुक लालसाओं का क्षेत्र है। |
| 16 | The word lower vital is not used in any derogatory sense; it refers only to its position in the hierarchy of the planes. | लघु प्राण-कोष किसी अपमानजनक मायने में प्रयोग नहीं किया जता है.. केवल चेतना-स्तर के पदानुक्रम में अपनी स्थिति का उल्लेख करता है। |
| 17 | Learning to distinguish these parts is a necessary step towards the mastery of the vital. | इन खण्डों में अंतर समझना एक महत्वपूर्ण कदम है प्राण-कोष पर आधिपत्य पाने के लिए। |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | 4. Lower Vital: The Enjoyer | **निम्न प्राणकोष : भोगी** |
| 1 | The lower vital is the part of our being which is concerned and occupied with the outer things. | निम्न प्राण-कोष हमारे अस्तित्व का वह हिस्सा है जो, बाहरी विषयों से संबंधित और व्यस्त रहता है। |
| 2 | Its movements are experienced as hungers, cravings, small desires, impulses and enjoyments. | **इसकी क्रिया अनुभूत होती है भूख, लालच, छोटी-छोटी इच्छाएं, आवेगों और उपभोग के रूप में ।** |
| 3 | It is a playful enjoyer of sensory pleasures. | **यह ऐन्द्रिय विलासों का चपल भोगी है।** |
| 4 | It prefers to stay within the zone of physical comforts. | **यह भौतिक** सुखों **के परिविधियो में ही रहना पसंद करता है।** |
| 5 | However, it is fickle and impulsive and gets carried away by temptations. | **लेकिन, यह चंचल और आवेगी है और प्रलोभन मे बह जता है** |
| 6 | There are many marketing tricks designed to tempt this part of our being. | **हमारे इस भाग को प्रलोभित करने के करतब भरपूर है** |

| | | |
|---|---|---|
| 7 | It seeks new sensations. | **यह नई उत्तेजना चाहता है** |
| 8 | It demands immediate satisfaction of its impulses. | **यह अपने आवेगों की तत्काल संतुष्टि की मांग करता है।** |
| 9 | Quarrels, jealousy, envy and petty angers are its movements. | **कलह, ईर्ष्या, डाह और खीझ इसकी गतिविधियां हैं।** |
| 10 | Our likes and dislikes, attractions and repulsions are its contribution. | **हमारी पसंद और नापसंद, आकर्षण और घृणा इसी के योगदान हैं।** |
| 11 | Greed and lust are its perverse movements. | **लालच और वासना इसके विकृत गतिविधि हैं।** |
| 12 | In general, it is obscure, ignorant, egoistic, selfish, impulsive, random, turbulent, and undisciplined. | **सामान्य तौर पर, यह अस्पष्ट, अज्ञानी, अहंकारी, स्वार्थी, आवेगी, अनियमित, अशांत और अनुशासनहीन है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 13 | It often hijacks reason. | अक्सर यह तर्कशक्ति को अपने वश में कर लेता है । |
| 14 | It revolts against discipline. | ये अनुशासन का विद्रोह करता है। |
| 15 | It is also the seat of all our fears. | और हमारे सभी भयों का डेरा भी है। |
| 16 | Fears arise from here and grip other parts of our being. | भय यहीं से उत्पन्न हो कर प्राणियों के अन्य भागों को जकड़ लेता है। |
| 17 | Many traditions have tried to demonise the lower vital. | कई परंपराओं में निम्नप्राण को तिरस्कृत करने का प्रयत्न किया गया है। |
| 18 | The ascetic denial is a common way. | सन्यासी का नकार एक साधारण मार्ग है। |
| 19 | But integral yoga demands not a denial but a mastery over the lower vital and its transformation. | परन्तु पूर्ण योग की मांग नकार नही, निम्न प्राण कोष का आधिपत्य और कायापलट है |
| 20 | The first step towards such mastery is to stand back from lower vital impulses and observe it with detachment. | इस तरह का प्रभुत्व प्राप्त करने का पहला कदम है निम्न प्राण-कोष के उत्तेजनाओं से पीछे हट के उस का अवलोकन करना। |
| 21 | Then, to bring it under the control of reason. | फिर, इसे बुद्धिशक्ति के नियंत्रण में लाना। |
| 22 | The next step is to develop equanimity towards all sensations. | अगला कदम है सभी उत्तेजनाओं के प्रति समता को विकसित करना । |
| 23 | Further, the senses can be refined through beauty and aesthetic delight. | इसके बाद, इंद्रियों को सुसंस्कृत किया जा सकता है सौंदर्य और सुरुचिपूर्ण आनंद से। |

| | | |
|---|---|---|
| 24 | When the psychic influence permeates the lower vital, it opens to a deeper transformation and refinement. | निम्न प्राण-कोष में जब आत्मिक प्रभाव व्याप्त हो जाता है, तब ये एक गहरे परिवर्तन और परिशोधन के लिए सहमत हो जाता है। |
| 25 | A greater transformation happens when the descending higher consciousness establishes perfect equanimity and equal delight in all experiences. | एक बृहत्तर परिवर्तन तब होता है जब अवरोही उच्च चेतना सभी अनुभवों में पूर्ण समता और समान अनंद की स्थापना करता है। |
| | 5. Central Vital: The Force for Action and Creation | केन्द्रीक प्राणकोष : कार्य और निर्माण शक्ति |
| 1 | The central vital is the most dynamic expression of the life-force in us. | केंद्रिक प्राणकोष हमारे जीवन-शक्ति की सबसे सक्रिय अभिव्यक्ति है। |
| 2 | Its movements are experienced in the region of the navel. | इसकी गतिविधियां नाभि के क्षेत्र में अनुभूत होती है। |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | A strong central vital is one that is full of life-force. | **एक प्रबल केंद्रीक प्राणकोष जैव-शक्ति से भरपूर होता है।** |
| 4 | And has great energy | **और महान ओजस्वी भी होता है।** |
| 5 | It is courageous and heroic. | **ये साहसी और शूरवीर है।** |
| 6 | It is ambitious. | **यह महत्वाकांक्षी है** |
| 7 | Unlike the lower vital it is not bound by comforts or sensory pleasures. | **निम्न प्राणकोष के विपरीत यह आराम या ऐन्द्रिय विलासों से बाध्य नहीं है।** |
| 8 | It is daring and adventurous. | **यह दिलेर और दुस्साहसी है।** |
| 9 | A large expansive movement is natural to it. | **एक विशाल प्रशस्त चलन इसके लिए स्वाभाविक है।** |
| 10 | It brings generosity in giving. | **यह दान में उदारता व्यक्त करता है।** |
| 11 | It has the drive for leadership | **यह नेतृत्व** |
| 12 | and domination. | **और प्रभुत्व के लिए प्रेरित होता है।** |
| 13 | It brings the urge to expand and to conquer. | **जीत हासिल करना और विस्तार करना उसकी प्रबल इच्छाऐ हैं** |
| 14 | It throws itself out in the wider movements of life. | **जीवन के विस्तृत हलचलों में यह खुद को छितरा देता है।** |
| 15 | It is responsive to the greater objects of Nature. | **यह प्रकृति के महत्तर विषयों के प्रति उत्साहित होता है।** |
| 16 | It is a force for action and creation, | **यह कार्य और सृजन की शक्ति है ,** |

| | | |
|---|---|---|
| 17 | ...a power to fulfil and materialise. | **... कार्य को पूरा करने और कार्यान्वित होने क बल।** |
| 18 | It brings forth the competitive spirit. | **यह मुकाबले की भावना को आगे लाता है।** |
| 19 | It is ruthless. | **यह क्रूर है।** |
| 20 | The central vital brings a stupendous play of passions into life... | **केंद्रिक प्राणकोष भावनाओं का एक अद्भुत खेल को जीवन मे प्रकट करता है ...** |
| 21 | the fury of anger, wrath and revenge are its blazing intensities. | **क्रोध की प्रचंडता, रोष और प्रतिशोध इसकी प्रखर उत्कटताए हैं।** |
| 22 | It drives us to seek power and status in society. | **यह हमें समाज में प्राधिकार और प्रतिष्ठा पाने के लिए प्रेरित करता है।** |
| 23 | It is the seat of strong desires and passions. | **यह प्रबल इच्छाओं और मदहोशी का गढ़ है।** |
| 24 | This energy is like a wild horse. | **यह ओजस मदमस्त हाथी की तरह है।** |
| 25 | The yogic process seeks to tame and master this great energy of Nature. | **योग प्रक्रिया का ध्येय प्रकृति की इस महान शक्ति को वश में करना और उसपर प्रभुत्व पाना है** |
| 26 | It brings impatience and restlessness in our action. | **यह हमारी कार्यों में अधीरता और व्यग्रता लाता है** |

| | | |
|---|---|---|
| 27 | The main difficulty of the central vital is the pride of its ego and the attraction of its powers. | **केंद्रिक प्राणकोष का मुख्य दोष है अपने अहम् का अभिमान और अपनी शक्तियों के प्रति आकर्षण।** |
| 28 | It is often difficult for such a vital to surrender itself because of this sense of its own powers. | **अपने शक्तियों से ज्ञात होने से, प्रायः ऐसे प्राणकोष को आत्मसमर्पण करने में बहुत दिक्कत होती है।** |
| 29 | The power of reason and strong self-discipline are helpful in mastering the central vital but not sufficient. | **केन्द्रिक प्राणकोष पर प्रभुत्व पाने मे तर्कशक्ति और दृढ़ आत्मानुशासन उपयोगी है पर पर्याप्त नहीं ।** |
| 30 | It is necessary to detach from its strong movements. | **इसके प्रभावशाली गतिविधियों की ओर त्याग भाव अनिवार्य है।** |
| 31 | This would enable us to reject its strong waves gripping the mind. | **यह हमें सक्षम करेगा मन को प्रभावित करनेवाले तरंगों का उपेक्षा करने में।** |
| 32 | Equanimity over its movements is a necessary condition. | **इसके हलचलों को समता से झेलना अत्यावश्यक है।** |
| 33 | However, to transform the central vital, it must come under the influence of the psychic. | **फिर भी, केंद्रीक प्राणाकोष के रूपांतरण के लिए, इसे आत्मिक प्रभाव में आना ज़रूरी है।** |
| 34 | In the later stages of the yoga, the descending higher consciousness takes up and transforms the central vital into a divine instrument. | **योग के देर के चरणों में, अवरोही उच्चेतना केन्द्रिक प्राणाकोष को दिव्य-अस्र में रूपांतरित कर देता है ।** |
| 35 | The development and mastery of the central vital brings a great abundance of steady and inexhaustible energy. | **केंद्रीय प्राणकोष के विकास और उस पर प्रभुत्व लाता है एक स्थिर और अक्षय ऊर्जा का बाहुल्य।** |

| | 6. Higher Vital: The Emotional Being | उच्च प्राणकोष : भावात्मक जीव |
|---|---|---|
| 1 | The higher vital is the emotional being in us. | उच्च प्राणकोष हमारा भावप्रधान जीव है। |
| 2 | It covers the field of emotions rather than sensations and desire. | इसका विचरण भावनाओं के क्षेत्र में है न कि ऐन्द्रिक उत्तेजना और कामनाओं मे। |
| 3 | It is the seat of all our feelings, experienced in the heart region. | यह हमारे सभी भावनाओं का केंद्र है, और हृदय क्षेत्र में इसकी अनुभूति होती है। |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Our love and joy, sorrow and grief, hopes and despair are the easily observable movements of the higher vital. | **प्रेम, आनन्द, दुःख-दर्द, आशा और निराशा, उच्च प्राणकोष के गतिविधियों मे प्रकट होते हैं।** |
| 5 | It brings the thirst for emotional intimacy and bonding... | **यह भावनात्मक घनिष्ठता और संबंध स्थापित करने की तीव्र इच्छा जगाती है ...** |
| 6 | In human relationships, emotional intimacy easily moves towards sensual intimacy which is a lower vital movement. | **मानवीय रिश्तों में, भावनात्मक संबंध शीघ्र ही कामुक रंग ले लेती हैं जो की लघु प्राणकोष प्रवृत्ति है।** |
| 7 | Family spaces are the most common playground of the emotional being. | **भावनात्मक अस्तित्व की सबसे साधारण क्रीड़ास्थल है पारिवारिक समुदाय।** |
| 8 | Emotionalism and sentimentality are the common expressions of the higher vital. | **भावना और भावुकता उच्च प्राणकोष के सामान्य अभिव्यक्ति हैं।** |
| 9 | This emotional being is responsible for our emotional attachments and vulnerability. | **यह भावुक आत्म ही हमारे भावनात्मक बंधन और अतिसंवेदनशीलता का जिम्मेदार है।** |
| 10 | Our emotions are habitual waves. | **हमारी भावनाएं प्रथागत धाराएं हैं ..** |
| 11 | Their action is largely regulated by emotive memory. | **जिनकी कार्यवाही काफी हद तक भावनात्मक स्मृति से  नियत्रित होती है।** |
| 12 | They can be changed by conscious will. | **जो चैतसिक संकल्प द्वारा बदला जा सकता है।** |
| 13 | The deformations of the emotional being come from the duality of emotional attractions and repulsions. | **भावनात्मक आकर्षण और विकर्षण के द्विभाजन से ही भावनात्मक अस्तित्व में विकृति पैदा होती है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 14 | It gets more complex when it is mixed with the lower and central vital desires and drives. | **निचले और केन्द्रिक प्राणकोष के इच्छाओं और आकांक्षाओं में मिश्रित हो कर यह और अधिक जटिल हो जाता है।** |
| 15 | All this further invades the intelligent will of the mind and often makes it a helpless slave of the emotions. | **और फिर, ये सब बुद्धिमत्ता पर हावी हो कर अक्सर इसे भावनाओं का असहाय दास बना देते हैं।** |
| 16 | A vigilant rejection of these mixtures is a necessary step in the purification of the mind and emotions. | **इन मिश्रणों की सतर्क अस्वीकृति, मन और भावनाओं के शुद्धि में एक आवश्यक कदम है।** |
| 17 | Charity and selfless service or seva are the common methods used by many to broaden the heart and its emotions. | **कई लोग परोपकार और निस्वार्थ सेवा का इस्तेमाल करते हैं हृदय और उसकी भावनाओं में उदारता लाने के लिए।** |
| 18 | Humanitarian works are its natural domains. | **मानवतावादी कार्य इसके स्वाभाविक कार्यक्षेत्र हैं।** |
| 19 | However, all these are still an outward turn of the emotional being. | **हालांकि, ये सब फिर भी भाव-आत्म के एक बाहरी झुकाव हैं।** |

| | | |
|---|---|---|
| 20 | Integral yoga demands an inward turn to find the soul within. | एक आंतरिक झुकाव अत्यावश्यक है पूर्णयोग में आत्मन को खोजने के लिए। |
| 21 | Compared to the lower and central vital, the higher vital is much easier to surrender. | निचले और केंद्रीय प्राणकोष के मुकाबले, उच्च प्राणकोष का आत्मसमर्पण ज़्यादा आसान है। |
| 22 | The more it gets influenced by the psychic, the more the emotional being gets refined. | भाव-आत्म में जितनी अधिक चेतना जागेगी, उतना ही वह निर्मल होता जायेगा। |
| 23 | The yoga of love, bhakti yoga, turns the emotional being towards the divine and seeks intimacy and union with the divine. | भक्ति योग, भाव-आत्म को ईश्वर की ओर झुकाव कराता है और परमात्मा के साथ आत्मीयता और ऐक्य का प्रयास करता है। |
| 24 | When the heart is purified, the vital emotions change into psychic feelings. | जब हृदय शुद्ध हो जाता है, तो प्राणकोष मनोभाव चैतसिक भावनाओं में परिवर्तित हो जातीं हैं। |
| 25 | By opening upward to the descending force and its peace, calm, and equanimity, the emotional being undergoes spiritual transformation. | अवरोहिक शक्ति और उसकी शांति, निश्चलता और समता को आत्मसमर्पण करने पर भावनात्मक अस्तित्व में आध्यात्मिक परिवर्तन आता है |
| 26 | The purified heart has a universal love. It can receive with an untroubled sweetness and clarity the various delights which God gives it in the world. | शुद्ध हृदय में सार्वभौमिक प्रेम रहता है। यह शांत माधुर्य और अनमैलपन के साथ परमेश्वर के दिए विभिन्न खुशियों का आनंद ले सकता है। |

# 7. Mind: cognition and intelligence

## मनस : अनुभूति और बुद्धि

| No | The Mind | |
|---|---|---|
| 1 | The mind deals with our cognition and intelligence. | मन हमारे परिज्ञान और बुद्धि से संबंधित है |
| 2 | The mental vision and will are part of this intelligence. | मानसिक दृष्टिकोण और संकल्प इस बुद्धि के अंग हैं। |
| 3 | It can envision future possibilities. | यह भविष्य की संभावनाओं की कल्पना कर सकता है |
| 4 | It can interpret the past. | यह अतीत की व्याख्या कर सकता है। |
| 5 | It can see the flow of time from the past to the future. | यह अतीत से लेकर भविष्य तक का समय के प्रवाह को देख सकता है। |
| 6 | The mind lives in its thoughts and ideas of the past, present and the future. | मन अपने अतीत, वर्तमान और भविष्य के विचारों और अनुभूतियों में रहता है। |
| 7 | Its movements are experienced in the head. | इसकी गतिविधियां मस्तक में अनुभव किये जाते हैं। |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | The human mind has an evolutionary past. | मानव मन का एक क्रम-विकास का अतीत है। |
| 9 | It has emerged in the context of the body animated by the life force. | यह भौतिक संदर्भ में उभरा है और जीवन शक्ति द्वारा अनुप्राणित है। |
| 10 | Both the physical and the vital have their corresponding parts in the mind. | मानव मन में दोनों भौतिक और प्राणकोष के अनुरूपित भाग हैं। |
| 11 | The physical part of the mind has an outward turn through the senses. | मन के भौतिक भाग में इद्रियों के माध्यम से एक बाह्य झुकाव होता है। |
| 12 | The vital part of the mind views everything through its emotions and desires. | मन का प्राणिक भाग अपनी भावनाओं और इच्छाओं के माध्यम से सब कुछ देखता है। |
| 13 | It is only in the mind that intelligence and will are free from the limitations of the senses, emotions and desires. | बुद्धि और इच्छाशक्ति केवल मनसामय कोष मे ही इन्द्रियों, भावनाओं और इच्छाओं के बन्धन से मुक्त रहता है |
| 14 | In our normal state, all these three parts are mixed up. | हमरे सामान्य चेतना के अवस्था में, ये तीन भाग मिश्रित रहते हैं। |
| 15 | Their operations are to be clearly distinguished. | उनके प्रक्रियाओं का स्पष्ट रूप से अंतर जान लेना चाहिए। |
| 16 | However, this is only a surface consciousness. | हालांकि, यह केवल एक सतही चेतना है। |
| 17 | There is vast subliminal inner mind behind this surface. | इस सतह के पीछे विशाल उदात्त आंतरिक मन है। |
| 18 | There are also the spiritual ranges of the mind above. | इसके अतिरिक्त मन के उच्च स्तरों मे अनेक आध्यात्मिक श्रेणियां हैं। |

| | | |
|---|---|---|
| 19 | All this together constitute the full spectrum of the Mind. | **यह सब मिल कर मन के पूर्ण वर्णक्रम का गठन करते हैं।** |
| 20 | In our normal waking state we access only the surface parts. | **हमारे सामान्य जागृत अवस्था में हम केवल सतही भागों का उपयोग करते हैं।** |

## 8. Physical Mind भौतिक मनस

| No | VO | |
|---|---|---|
| 1 | The physical mind, as the name suggests, is a composite of both mental and physical consciousness. | भौतिक मन, जैसा कि नाम से संकेत मिलता है, मानसिक और शारीरिक चेतना - दोनों का एक संयोजन है। |
| 2 | It has two parts. | इसमें दो भाग हैं |
| 3 | The physical involved in the mind creates the physical mental or the **Externalising Mind**.<br><br>It is occupied with the externalisation of the mind. | मस्तिष्क में शामिल भौतिक ही दैहिक-मन या बाह्य झुकाव वाला मन निर्मित करता है<br><br>यह मन के बाहिरि प्रक्रियाओं में व्यस्त रहता है। |
| 4 | The mind involved in the physical creates the mental physical.<br><br>It is the mechanical or the habitual mind. | भौतिकता में लिप्त मन ही मानसिक देह निर्मित करता है।<br><br>यह यांत्रिक या अभ्यासगत मन है। |
| 5 | The **Externalising Mind** is part of the mental consciousness | बाह्य झुकाव वाला मन मानसिक चेतना का अंग है। |
| 6 | Whereas the mental physical is part of the physical consciousness. | जबकि मानसिक-देह भौतिक चेतना का अंग है। |
| 7 | They are closely tied and work together. | ये करीबी रूप से बंधे हुए हैं और मिल कर काम करते हैं। |
| 8 | The term physical mind may mean any one of these two or both together. | भौतिक-मन का मतलब इनमें से कोई एक या दोनों एक साथ हो सकता है । |

| | | |
|---|---|---|
| 9 | However, only the **externalising mind** is part of the mind proper. | **लेकिन, केवल बहिर्व्यक्त मन मुख्य मन का अंग है।** |
| 10 | This part externalises the mind through speech. | **यह मन की बहिर्व्यक्ति भाषण से करता है** |
| 11 | It is an instrument of ordered action on physical things. | **यह भौतिक चीज़ों पर सुव्यवस्थित कार्यवाही का साधन है।** |
| 12 | It has a practical mentality based on the outer world experience. | **इसकी मानसिकता व्यावहारिक है जो बहरी भौतिक जगत के अभिग्यताओ पर आधारित है।** |
| 13 | This part deals intelligently with physical things. | **यह भाग भौतिक चीज़ों से बुद्धिमानी से पेश आता है।** |
| 14 | But its reasoning depends on objective facts. | **लेकिन इसकी विवेक-बुद्धि तथ्यों पर निर्भर है।** |
| 15 | It can even arrive at objective truths of the physical world that cannot be seized by our senses. | **यह भौतिक दुनिया के उन वास्तविक सत्यों को जान सकता है जो हमारे इद्रियों से परे है।** |
| 16 | Experimental physics and the knowledge, thus gathered, is a vast extension of this part of the physical mind. | **प्रयोगात्मक भौतिक-शास्त्र और उससे प्राप्त ज्ञान, भौतिक मन का एक विस्तृत प्रवर्धन है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 17 | But when it has to deal with supraphysical things, it becomes incompetent. | **परन्तु अतिभौतिक विषयों से निपटने में यह अक्षम हो जाता है ।** |
| 18 | The physical mind thinks of God and spirit as abstract concepts. | **भौतिक मन ईश्वर और आत्मा को निराकार विषयों के रूप में देखता है।** |
| 19 | Even when it has spiritual experiences, it finds it difficult to believe them and forgets them easily. | **जब इसे आध्यात्मिक अनुभव भी होते हैं, तो उन पर विश्वास करना मुश्किल पा कर उन्हें आसानी से भूल जाता है** |
| 20 | It lives in rigid thought formulas and habitual grooves of thought. | **यह दृढ़ वैचारिक नियमों और सोच के अभ्यासगत खाँचों में रहता है।** |
| 21 | Narrowness and doubt are the chief defects of the physical mind. | **संकीर्णता और आत्म-संदेह भौतिक दिमाग के मुख्य दोष हैं।** |
| 22 | The lower part of the physical mind is the mind involved in the physical consciousness. | **भौतिक दिमाग का निचला हिस्सा दैहिक चेतना में लिप्त है।** |
| 23 | It is the mental physical or the mechanical mind. | **यह मानसिक देह या यांत्रिक मन है।** |
| 24 | This part is closely tied to the externalising mind. | **यह हिस्सा बहिर्व्यक्त मन से जुड़ा है।** |
| 25 | When left to itself, it will simply go on repeating past customary thoughts, ideas and reactions. | **अपने आप से, यह केवल पिछले प्रथागत विचारों, धारणाओं और प्रतिक्रियाओं को दोहराएगा।** |
| 26 | It is habitual and mechanical. | **यह प्रथागत और यांत्रिक है** |

| | | |
|---|---|---|
| 27 | It is animated by the physical consciousness, not the rational intelligence. | **यह भौतिक चेतना द्वारा अनुप्राणित है, विवेक-बुद्धि द्वारा नहीं।** |
| 28 | It simply stores, associates, repeats, gives reflexes and reactions to outward contacts of life. | **यह जीवन के बाहरी संपर्कों का केवल संग्रह करने, जोड़ने, दोहराने, अनैच्छिक-क्रिया और प्रतिक्रिया देने का काम करता है।** |
| 29 | This mechanical mind is necessary for the maintenance of things gained through the outer life experiences. | **बाह्य जीवन के अनुभवों के माध्यम से प्राप्त वस्तुओं के रखरखाव के लिए यह यांत्रिक मन आवश्यक है।** |
| 30 | It is by conservation and repetition that Nature does that. | **संरक्षण और पुनरावृत्ति द्वारा प्रकृति ऐसा कर पाती है।** |
| 31 | The subconscient is the basis of conservation and the mechanical mind is the means of repetition. | **अवचेतन संरक्षण का आधार है और यांत्रिक मस्तिष्क पुनरावृत्ति का साधन है।** |

# 9. Vital Mind  प्राणमय मन

| No. | VO | |
|---|---|---|
| 1 | The vital mind mediates between vital emotions, desires, impulses and the mind proper. | प्राणमय-मन मध्यस्थता करता है प्राणकोष के भावनाओं, इच्छाओं, आवेगों और समुचित मन के बीच । |
| 2 | Its movements are experienced in the upper chest just above the emotional being. | इसकी अनुभूति होती है छाती के ऊपरी भाग में, भावप्रधान आत्म के ठीक ऊपर। |
| 3 | The vital mind gives mental forms to the desires, feelings, emotions, passions, ambitions, possessive and active tendencies of the vital. | प्राणकोष की इच्छाओं, भावनाओं, आवेगों, उत्कटेच्छा, महत्वाकांक्षाओं, स्वामित्व और सक्रिय प्रवृत्तियों को मानसिक रूप देता है प्राणमय मन। |
| 4 | It uses thought for the service not of reason but the vital pushes, pulls and reactions. | यह विचार को विवेक-बुद्धि के लिए नहीं बल्कि प्राणकोष के खींचा-तानी और प्रतिक्रिया के लिए प्रयोग करता है। |
| 5 | It is a mind of dynamic will, action and desire, not of rational intelligence. | यह मन है गतिशील संकल्प, क्रियाशीलता और इच्छा का, विवेक-बुद्धि का नहीं। |
| 6 | It is very energetic and creative. | यह बहुत ओजस्वी और रचनात्मक होता है। |
| 7 | The function of this mind is to dream or imagine what can be done. | कर्म की कल्पना और स्वप्न देखना इसका प्रकार्य है |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | It lives by imagination and makes formations for the future. | यह कल्पना से सजीव रहता है और भविष्य के लिए सरंचनाएं बनाता है। |
| 9 | The pure imaginations or dreams of greatness, happiness etc. in which people indulge are one peculiar form of the vital mind activity. | विशुध्य कल्पनाएं या महानता, खुशी आदि के सपने जिसमें लोग लिप्त रहते हैं, प्राणिक मन के गतिविधि का एक निराला रूप है। |
| 10 | By its power of imagination, it goes beyond the sense bound physical mind and the physical actuality. | कल्पना की शक्ति द्वारा, यह इन्द्रिय-बधित भौतिक मन और वास्तविकता से परे चला जाता है। |
| 11 | It has an incessant drive towards self-exceeding. | आत्म श्रेष्ठता की ओर बढ़ने का इसमें दृढ़ संकल्प होता है। |
| 12 | It always needs some kind of activity and change. | किसी प्रकार की सक्रियता और बदलाव की आवश्यकता इसे हमेशा होती है। |
| 13 | People of action always have vital mind in a very high measure. | क्रियाशील लोगों में हमेशा उच्च मात्रा में प्राणिक मन पाया जाता है |
| 14 | However the vital mind is limited by its emotions, desires and drives. | परन्तु प्राणिक मन की शक्ति उसकी भावनाओं, इच्छाओं और उत्तेजनाओं से सीमित है। |
| 15 | It acts in random and excessive ways without discipline or concentration on what really needs to be done. | यह अनुशासन या काम पर एकाग्रता के बिना यादृच्छिक और अत्यधिक तरीके से काम करता है। |

| | | |
|---|---|---|
| 16 | It has no sense of proportion or measure and is eager to be or achieve something big at once. | **इसे अनुपात या माप का कोई ज्ञान नहीं है और एक बार में कुछ बड़ा होने या प्राप्त करने के लिए उत्सुक है।** |

# 10. Mind proper: Intelligent Will (Buddhi)

## मूल-मनः बुद्धिमत्त संकल्प

| No. | VO | |
|---|---|---|
| 1 | The Mind proper is the seat of pure reason and intelligent will. | मूल मन विशुद्ध-विवेक और सुसंकल्प का पीठ स्थान है। |
| 2 | It is called buddhi in Sanskrit. | संस्कृत में इसे बुद्धि कहा जाता है |
| 3 | This power of intelligent will is normally available to humanity in the current stage of evolution. | सुसंकल्प की ये शक्ति मानवजाति को उसके क्रमागत-विकास के वर्तमान चरण में सामान्यतः उपलब्ध है। |
| 4 | It can review the past, | यह अतीत की समीक्षा कर सकता है, |
| 5 | envision future possibilities, | भविष्य की संभावनाओं की कल्पना कर सकता है, |
| 6 | and give us a sense of continuity of self in the changing flow of life and time experience. | जीवन और समय के बदलते अनुभव में हमें अविच्छिन्नता का बोध करा सकता है । |
| 7 | It organises all experiences around the sense of “I” and creates the ego, the surface personality. | यह अनुभवों को आयोजित करता है ‘मैं’ की भावना को घेर कर और अहम रचित करता है - जो हमारा सतही व्यक्तित्व है। |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | It is an instrument of the soul, by which it comes into ordered possession of itself and its surroundings. | यह आत्मिक उपकरण है, जिसके द्वारा यह स्वयं और परिवेश पर सुव्यवस्थित अधिकार कर लेता है। |
| 9 | By the activity of the intelligent will the soul begins the process of awakening. | बुद्धिमत्त-संकल्प के क्रिया से आत्म-जागृति की प्रक्रिया शुरू होती है। |
| 10 | There are two parts to the Mind Proper. | मूल मन के दो भाग हैं। |
| 11 | The Thinking Mind and | विचारशील मन और |
| 12 | The Dynamic Mind. | गतिशील मन। |
| 13 | The Thinking Mind is essentially a mind of knowledge. | विचारशील मन तत्त्वत: ज्ञप्ति का मन है। |
| 14 | Here pure reason, free from the senses, deals with abstract ideas, principles and the essential nature of things. | यहाँ विशुद्ध युक्ति, इंद्रियों से मुक्त, अमूर्त विचारों, सिद्धांतों और वस्तुओं के तात्त्विक स्वभाव से संबंधित है। |
| 15 | It concerns with a disinterested pursuit of truth and knowledge. | इसे सत्य और ज्ञान के निःस्वार्थ खोज में दिलचस्पी है। |
| 16 | It lives in the world of ideas. | यह विचारों की दुनिया में रहता है |
| 17 | The thinking mind finds its satisfaction in the reasoning and logical intelligence. | विचारशील मन तर्क वितर्क और तार्किक-बुद्धि में अपनी संतुष्टि पाता है। |
| 18 | Its role is to give the right direction to our energy and actions. | इसकी भूमिका हमारी शक्ति और |

| | | |
|---|---|---|
| | | **कार्यों को सही दिशा देना है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 19 | The ability to use reason with any purity is not very common, but the attempt to do so is the topmost capacity of the thinking mind. | **शुद्ध रूप से विवेक का उपयोग करना आम नहीं है, पर विचारशील मन की इसमें कोशिश उसकी सर्वोच्च क्षमता है।** |
| 20 | For action in the world the Thinking Mind depends on the aid of the Dynamic Mind. | **दुनिया में सक्रिय होने के लिए विचारशील मन गतिशील मन की सहायता पर निर्भर है।** |
| 21 | The Dynamic Mind is a mind of Will to action. | **गतिशील मन क्रियाशीलता के प्रति दृढ़-निश्चय लाने वाला मन है।** |
| 22 | It is a channel for putting ideas into action. | **विचारों को क्रियान्वित करने का यह एक माध्यम है।** |
| 23 | It has a pragmatic intellectuality in which creation and action are its real motives. | **इसमें एक व्यावहारिक बौद्धिकता है जिसमें सृजन और क्रियाशीलता वास्तविक उद्देश्य हैं।** |
| 24 | It acts by idea and reason. | **यह विचार और सूझ-बूझ से कार्य करता है।** |
| 35 | To this pragmatic reason, truth is only a formation of the Thinking Mind effective for the action. | **इस व्यावहारिक विवेक-बुद्धि के लिए, सत्य केवल विचारशील मन की उत्पत्ति है - क्रियान्वयन में प्रभावशाली।** |
| 36 | It is in itself, therefore, a mind of the Will to life and action. | **अतः, यह अपने आप में, जीवन और क्रियान्वयन में काम आने वाला इच्छाशक्ति का मन है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 37 | It uses the Externalising Mind as a channel for manifesting its ideas. | **यह अपने विचारों को प्रकट करने के लिए बाह्यमन को एक माध्यम की तरह प्रयोग करता है।** |
| 38 | However, all these three layers of the mind do not work in their own purity. | **हालांकि, मन की ये तीन परतें अपनी विशुद्ध रूप में काम नहीं करती हैं।** |
| 39 | They are assailed by the defects of the lower instruments. | **वे निम्न कर्ता के त्रुटियों से आहत होते हैं।** |

| | | |
|---|---|---|
| 40 | The intelligence and will of the mind must be made free from the invasion of the emotions, desires, drives and the habits. | **मन की बुद्धि और इच्छाशक्ति, भावनाओं, लालसाओं, उत्तेजनाओं और आदतों के हस्तक्षेप से मुक्त होनी चाहिए।** |
| 41 | This will purify the intelligent will and its power of pure reason. | **इस से सुसंकल्प और विशुद्ध-विवेक की शक्ति का शुद्धीकरण होगा।** |
| 42 | For further development, the mind must cease from thought and arrive and inner silence. | **आगे के विकास के लिए, मन को विचारशीलता का अंत कर आंतरिक मौन प्राप्त करना होगा।** |
| 43 | Its inward opening would lead to the discovery of the psychic being and its transformative influence. | **इसका आंतरिक-समर्पण से चैत्य पुरुष का प्रकटीकरण और उसके द्वारा होने वाले रूपान्तरिक प्रभाव होगा।** |
| 44 | Its upward opening would lead to the spiritual ranges of the mind and their transformative influence... | **इसका ऊर्ध्व-समर्पण मन के आध्यात्मिक श्रेणियों और उनके परिवर्तनशील प्रभाव की दिशा ले जायेंगीं ...** |
| 45 | An increasingly silent and still mind would open to the inner and higher ranges of the mind. | **अत्यधिक शांत और स्थिर मस्तिष्क आंतरिक और ऊर्ध्व मन के श्रेणियों को समर्पित होगा।** |

# 11. Inner Being: The Subliminal Self

# आन्तरिकात्म : स्वंतरचेतना

| No. | | |
|---|---|---|
| 1 | The subliminal self is a vast and submerged portion of our consciousness. | **अंतर-चेतना हमारी चेतना का एक विशाल और अथाह भाग है।** |
| 2 | Our waking mind and ego are only the tip of an iceberg. | **हमारा सचेत दिमाग और अहम केवल एक हिमशैल की नोक के सामान हैं।** |
| 3 | This tip is experienced as our surface consciousness. | **यह नोक हम अपनी सतही चेतना के रूप में अनुभवित् करते हैं।** |
| 4 | It is our outer being. | **यह हमारा बाहरी अस्तित्व है।** |
| 5 | Behind this outer being is our inner being or the subliminal range. | **इस बाहरी अस्तित्व के पीछे हमारी आंतरिक अस्तित्व या अंतर-चैत्य विस्तार है।** |
| 6 | Behind the outer mind there is a vaster and truer inner mind. | **बाहरी मन के पीछे एक और विस्तीर्ण और विशुद्ध आंतरिक मन है।** |
| 7 | Behind the outer vital there is a vaster and truer inner vital. | **बाह्य प्राणधार के पीछे एक विस्तीर्ण और विशुद्ध आंतरिक-प्राणाधार है।** |
| 8 | Behind the outer physical there is a vaster and truer inner physical. | **बाहरी देह के पीछे एक विस्तीर्ण और विशुद्ध आंतरिक-देह है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 9 | In these inner ranges are the formations of our larger true individuality. | इन आंतरिक क्षेत्रों में हैं हमारे विशाल और वास्तविक व्यक्तित्व की संरचनाएं। |
| 10 | To know our inner being is the first step towards a real self-knowledge. | वास्तविक आत्म-ज्ञान की दिशा में पहला कदम है हमारे आंतरिक स्व से परिचित होना । |
| 11 | It is through dream state that we usually enter the subliminal. | और सामान्यतः अंतर-चेतना में हम प्रवेश करते हैं स्वप्न के माध्यम से। |
| 12 | It is a subtle dimension of reality. | वास्तविकता का यह एक सूक्ष्म आयाम है। |
| 13 | While dreaming, we move in these subtle worlds using our subtle body. | सपनों में हम पारलौकिक दुनियाओं का भ्रमण करते हैं अपनी सूक्ष्म शरीर में। |
| 14 | Our material body is only an outer form. | हमारे मूर्त रूप केवल एक बाहरी अकार हैं। |
| 15 | There is an invisible subtle body enveloping the material body. | एक अदृश्य सूक्ष्म-देह मूर्त-शरीर को घेरे रहता है। |
| 16 | The chakras or the centres of consciousness are located in this subtle body, not in the material body. | कुण्डलिनी चक्र या चेतना के केंद्र इस सूक्ष्म शरीर में स्थित हैं, मूर्त-शरीर में नहीं। |
| 17 | The subtle body is composed of subtle physical, vital and mental sheaths. | सूक्ष्म शरीर सूक्ष्म भौतिक, प्राणाधार |

| | | |
|---|---|---|
| | | और मानसिक कोशों का बना है। |

| | | |
|---|---|---|
| 18 | It is by using one of these sheaths that we move around in its corresponding subtle worlds or planes of consciousness. | **ऐसे ही किसी एक कोश का प्रयोग कर के, हम अनुकूल सूक्ष्म संसारों में अथवा चेतना के भिन्न चरणों में विचरण करते हैं।** |
| 19 | The subtle body is an individual formation. | **सूक्ष्म शरीर एक व्यक्तिगत गठन है।** |
| 20 | The subliminal extends beyond these sheaths and forms a circumconscient envelope. | **अंतर-चेतना इन कोशों के और आगे विस्तृत रहती है और एक प्रभामंडल स्वरूप आवरण बनी रहती है।** |
| 21 | It is through this envelope that the external world consciousness enters into individual consciousness. | **इस आवरण के द्वारा ही बाहरी दुनिया की चेतना व्यक्तिगत चेतना में प्रवेश करती है।** |
| 22 | This envelop is surrounded by the ocean of universal mind, universal vital and universal physical consciousness. | **यह आवरण सार्वभौमिक मन, प्राणाधार और भौतिक चेतना के महासागर से घिरा हुआ है।** |
| 23 | The circumconscient envelope can expand and open to the universal range. | **प्रभामण्डलीय आवरण सार्वभौमिक क्षेत्रों की ओर विस्तृत और व्यापक हो सकते हैं।** |
| 24 | In this concealed subliminal part of our being, our individuality is close to our universality, in constant relation and exchange with it. | **हमारे इस गुप्त अन्तर्चैत्य भाग में, हमारा व्यक्तित्व हमारे सार्वभौमिकता के करीब है, निरंतर संबंध और इसके साथ विनिमय में।** |

| | | |
|---|---|---|
| 25 | All these together constitute the subliminal and universal ranges of our inner being. | **ये सभी एक साथ हमारे भीतर के अस्तित्व के अंतर-चेतन और सार्वभौमिक सीमाओं का निर्माण करते हैं।** |
| 26 | Our body exists in this vaster ocean. | **हमारा शरीर इस विशाल समुद्र में विद्यमान है।** |
| 27 | Our inner being does not depend on the sense organs. | **हमारा भीतरी अस्तित्व इन्द्रियों पर निर्भर नहीं होता।** |
| 28 | It can know through a direct contact of consciousness with another consciousness. | **यह चेतना का अन्य चेतना के साथ सीधे संपर्क से बोध प्राप्त करने की क्षमता रखता है।** |
| 29 | By this inner contact we can know the thoughts and feelings of people around us and feel their impact. | **इस आंतरिक संपर्क से हम अपने आसपास के लोगों के विचारों और भावनाओं को जान सकते हैं और उनका प्रभाव महसूस कर सकते हैं।** |
| 30 | There is an exchange happening all the time without our awareness. | **हमारे जानकारी के बिना निरंतर एक विनिमय चलता रहता है।** |
| 31 | Our inner being has subtle senses and their operations bring telepathy, clairvoyance and other supernormal capacities. | **हमारे भीतर सूक्ष्म इंद्रियां हैं, जिनकी कार्यवाही दूरानुभूति, सूक्ष्म-दृष्टि और अन्य अलौकिक क्षमताएं लाती हैं।** |

| | | |
|---|---|---|
| 32 | It opens the narrow limits of our physical senses and brings an immense range of knowledge and power that are otherwise inaccessible. | यह हमारी भौतिक इंद्रियों की संकीर्ण सीमा को खोलता कर ज्ञान और शक्ति की एक विशाल सीमा प्रदान करती है जो अन्यथा अनुपलब्ध है। |
| 33 | From this subliminal come all the greater aspirations, ideals and strivings towards a better humanity. | इस अंतर-चेतना से उत्पन्न होती हैं, बेहतर मानवता की दिशा में सभी बड़ी आकांक्षाएँ, आदर्श और प्रयास। |
| 34 | Below the subliminal are the ranges of the subconscient and the inconscient. | अंतर-चेतना से नीचे होती हैं श्रेणियां अवचेतन और अचेतन कीं। |
| 35 | These regions are obscure and habitual unlike the subliminal. | यह क्षेत्र अंतर-चेतना के विपरीत अस्पष्ट और प्रथाग्रस्त होते हैं। |
| 36 | Above the subliminal are the superconscient ranges | अंतर-चेतना के ऊपर हैं परचैतन्य श्रेणियां । |
| 37 | Usually, the word ‘unconscious’ is used in the Western psychology to cover the subliminal, the subconscient and the superconscient. | साधारणत:,पश्चिमी मनोविज्ञान में ’अचेतन’ शब्द का प्रयोग अंतर-चेतना, अवचेतना और परचेतना को समाविष्ट करता है। |
| 38 | But Sri Aurobindo clearly distinguishes them. | लेकिन श्री औरोबिन्दो स्पष्ट रूप से उनमे अंतर समझाते हैं। |

# 12. Psychic Being: The Evolving Soul

# चैत्य पुरुष: उद्विकासी आत्मा

| Sc | Voice Over | |
|---|---|---|
| 1 | Psyche is a Greek word for ‘soul’. | यूनानी में आत्मा को Psyche कहते हैं। |
| 2 | The soul is a spark of the Divine that supports evolution in the material world. | आत्मा एक दिव्य-किरण है जो भौतिक दुनिया में क्रमागत-विकास का पोषण करता है। |
| 3 | It contains all possibilities and it is the function of evolution to give it form. | इसमें सभी संभावनाएं सम्मिलित हैं और क्रमागत-विकास का कार्य है इसे आकार देना। |
| 4 | The psychic being is formed by the soul in its evolution. | आत्मा के क्रमागत-विकास से रचित है चैत्य-पुरुष। |
| 5 | It is our inmost and true being, behind the surface ego personality. | यह हमारा सबसे अंतरतम और वास्तविक अस्तित्व है, हमारे सतही अहं वाले व्यक्तित्व से परे। |
| 6 | It is the *antarātman*, or *caitya puruṣha* in Sanskrit. | संस्कृत में इसे अन्तरात्मन या चैत्य-पुरुष कहते हैं। |
| 7 | It supports the mind, the vital and the body and grows by their experiences. | यह मन, प्राणाधार और देह का पोषण करते हुए उनके अनुभवों से पनपता है। |

| | | |
|---|---|---|
| 8 | This psychic being is the representative of the central being, known as *jivatman* in Sanskrit. | **यह चैत्य-पुरुष, केन्द्रिक अस्तित्व का प्रतिनिधि है जिसे संस्कृत में जीवात्मन कहते हैं।** |
| 9 | The central being above presides over all the births but it does not descend into birth in time. | **केन्द्रिक अस्तित्व सभी जन्मों का सञ्चालन करता है लेकिन स्वयं काल में उतर कर जन्म नहीं लेता।** |
| 10 | It is our eternal and infinite Self. | **यह हमारा शाश्वत और अनंत आत्म है।** |
| 11 | Spiritual liberation comes by an ascent and union with this universal Self. | **आध्यात्मिक मुक्ति मिलती है आरोहण और इस सार्वभौमिक आत्म से मिलाप द्वारा।** |
| 12 | But for the evolutionary transformation of life and nature, the awakening of the psychic being is indispensable. | **लेकिन जीवन और प्रकृति के विकासिक परिवर्तन के लिए, चैत्य-पुरुष का जागृत होना अनिवार्य है।** |
| 13 | Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark. | **हमारा चैतन्य, विकास के अपने प्रारंभिक दौर में, केवल एक दिव्य-किरण के समान है।** |
| 14 | This soul spark evolves through the cycles of rebirth through increasingly complex life forms. | **यह आत्म-किरण पुनर्जन्म के चक्रों के माध्यम से क्रमश: जटिल जीवन-रूपों को धारण करते हुए विकसित होती है।** |
| 15 | It is the impeller of evolution on earth, the Agni of the vedic seers. | **पृथ्वी पर विकास को प्ररित करनेवाला, वैदिक द्रष्टाओं का अग्नि है ये।** |
| 16 | It carries the essence of experiences from the past births into the present birth. | **यह पिछले जन्मों के अनुभवों का सार वर्तमान जन्म में ले आता है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 17 | It is the knower of our purpose and mission in the world. | **यह हमारे उद्देश्य और वैश्विक-ध्येय का जानकार है।** |
| 18 | This leader of our evolution is behind the veil of our surface consciousness, the ego, the false outer personality. | **हमारे विकास का यह मार्ग-दर्शक, हमारी सतही चेतना, अहम् और झूठी बाहरी व्यक्तित्व के घूंघट के पीछे स्थित है।** |
| 19 | Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful. | **हमारा चैत्य-पुरुष  प्रकट होता है हमारे विनम्र प्रतिक्रियाओं और झुकावों में जो सत्य, सुन्दर और भले हैं।** |
| 20 | But normally this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness. | **परन्तु साधारणतः ये सौम्य प्रतिक्रिया सतही चेतना के प्रवाह में गुम हो जाती है।** |
| 21 | Our identification with the mental chatters, the emotional flux and the sensations; veils the messages coming from the emerging psychic being. | **निरंतर दिमागी बढ़बढ़, भावावेश के उथल-पुथल और इंद्रिय उत्तेजनाओं से हमारा एकीकरण, सब मिल कर उभरते हुए चैत्य-पुरुष के सन्देशों और इशारों को ढक देते हैं।** |
| 22 | Therefore it is necessary to establish inner silence and peace. | **इसलिए आंतरिक मौन और शांति स्थापित करना आवश्यक है।** |
| 23 | The psychic being can be discovered by a deep inward journey. | **चैत्य-पुरुष को खोज पाना एक गहरी आंतरिक यात्रा के बाद ही संभव है।** |
| 24 | The more we accept this inner call, the more the inner guide reveals. | **जितना हम इस आंतरिक निर्देश को स्वीकार करते हैं, उतना ही ये आंतरिक मार्ग-दर्शक हमें राह दिखाता है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 25 | Then, under the influence of the psychic being, the subliminal ranges opens up. | **फिर चैत्य-पुरुष के प्रभाव में, अंतर्चेतना के असीम क्षेत्र प्रकट होते हैं।** |
| 26 | Deep within the depths of the heart is our psychic being. | **दिल की गहराईओं के अंदर है हमारा चैत्य-पुरुष।** |
| 27 | As the psychic comes forward to take charge of our evolution, the utility of the ego ends. | **जैसे-जैसे चैत्य-पुरुष उभरता है हमारे क्रमागत-विकास की बाग़-डोर अपने हाथों में लेने के लिए, वैसे-वैसे अहम् की उपयोगिता समाप्त होती है।** |
| 28 | The natural attitude of the psychic being is to feel itself as the child of God, the devotee. | **चैत्य-पुरुष की स्वाभाविक प्रवृत्ति, ईश्वर का एक शिशु, एक भक्त होने का है।** |
| 29 | It is full of love and delight and feels itself as a portion of the divine. | **यह प्रेम और आनंद से भरा है और स्वयं को दिव्य-अंश के रूप में अनुभव करता है।** |
| 30 | Our true individualisation happens with the emergence of the psychic being. | **हमारा वास्तविक व्यक्तिगतकरण चैत्य-पुरुष के उदय होने के साथ होता है।** |
| 31 | It brings the experience of oneness with the larger existence and yet acts as a unique centre for the action of the divine in the world. | **ये दीर्घ-व्यापी जीवन के साथ ऐक्यता का अनुभव कराता है और विश्व में दिव्य-कार्य का एक अनूठे केंद्र का काम करता है।** |

# Planes of consciousness

# चित्त क्षेत्र

| Sc | Voice Over | |
|---|---|---|
| 1 | Our being has two poles of existence. | **हमारे अस्तित्व के दो ध्रुव हैं।** |
| 2 | The superconscient pole is above. | **परचैतन्य ध्रुव ऊपर है।** |
| 3 | And the inconscient pole is below. | **और अचेतन ध्रुव नीचे है।** |
| 4 | There is vast spectrum of consciousness between these two poles. | **इन दो ध्रुवों के बीच चेतना की एक विस्तृत श्रेणी है** |
| 5 | Our mind can access only a small range of consciousness that lies in between these two poles. | **हमारा मस्तिष्क, इन दो ध्रुवों के बीच का, केवल एक छोटे से चेतना-क्षेत्र तक पहुचँ सकता है।** |
| 6 | Sri Aurobindo divides this full spectrum into two hemispheres, the upper and the lower. | **श्री औरोबिन्दो इस पूरे वर्णक्रम को दो गोलार्द्धों में विभाजित करते हैं, ऊपरी और निचला।** |

| | | |
|---|---|---|
| 7 | The upper half is our divine higher Nature, the formless eternal and infinite existence beyond time and space. | ऊर्ध्व गोलार्द्ध हमारा दिव्य, उच्च प्रकृति है, निराकार शाश्वत और अनंत अस्तित्व - काल और स्थान से परे। |
| 8 | The Blissfully Conscious Existence of Oneness, the Satchidananda in Sanskrit. | एकात्मकता का आनंदमय, चैतन्य, अस्तित्व - संस्कृत में सच्चिदानंद। |
| 9 | The lower hemisphere is formed by the three planes of Mind, Vital and Physical worlds in time and space. | निचला गोलार्द्ध - काल और स्थान में स्तिथ - मन, प्राणाधार और भौतिक दुनिया के तीन श्रेणियों से बनी है। |
| 10 | Between the two hemispheres is the Supermind linking both. | इन दो गोलार्द्धों के बीच स्तिथ है अतिमनस जो दोनों को जोड़ता है। |
| 11 | It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis. | यह वैदिक ऋषियों का महस या विज्ञान है। |
| 12 | Thus, as a whole, there is a vertical hierarchy of 7 planes of consciousness. | इस प्रकार, कुल मिला कर, चेतना के ऊर्ध्वाधर वर्गीकरण के 7 श्रेणियां है। |
| 13 | The Supermind is the creative power that builds the worlds. | अतिमनस वो रचनात्मक शक्ति है जो विश्व निर्माण करता है। |
| 14 | All the higher planes are involved in the physical plane. | सभी उच्च श्रेणियां भौतिक श्रेणी में विद्यमान हैं। |

| | | |
|---|---|---|
| 15 | The evolution unfolding on the earth is in the physical plane, as a result of pressure arising from within the physical plane to express the involved consciousness. | **भौतिक में विद्यमान चेतना को अभिव्यक्त करने के, आंतरिक दबाव के परिणामस्वरूप ही, पृथ्वी पर उभरने वाला क्रमागत-विकास भौतिक क्षेत्र में होता है।** |
| 16 | This is supported by a descending pressure from the planes above. | **यह ऊपर के क्षेत्रों से अवरोही दबाव द्वारा पोषित है** |
| 17 | The emergence of human beings on earth is a result of the descend of the mental plane into the physical plane. | **पृथ्वी पर मनुष्यों का उद्‌भव मानसिक का भौतिक क्षेत्र में उतरने का एक परिणाम है।** |
| 18 | A yogi can consciously ascend to the higher planes. | **योगी सचेत रूप से उच्च श्रेणियों पर आरोहण कर सकते हैं।** |
| 19 | Within the mental plane itself there are spiritual ranges. | **मानसिक श्रेणियों के सीमाओं में ही आध्यात्मिक क्षेत्र विद्यमान हैं।** |
| 20 | First is Higher Mind that transforms our step by step linear thought process into mass ideation | **प्रारम्भ में उच्चतर मन है जो, हमारे क्रमशः रेखाकार विचार-प्रक्रिया को, व्यापक विचार में परिवर्तित करता है।** |
| 21 | Second is Illumined Mind of light, vision and revelatory knowledge.. | **दूसरा क्षेत्र ज्योत, दूरदर्शिता और भविष्यसूचक ज्ञान का प्रकाशित मन है ।** |
| 22 | Third is the Intuition where knowledge comes by identity | **तीसरा है अंतर्ज्ञान, जहां ज्ञान एकात्मकता द्वारा प्राप्त होता है।** |

| | | |
|---|---|---|
| 23 | And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind. | **और चौथा है अधिमनस, मन की सर्वोच्च आध्यात्मिक श्रेणी।** |
| 24 | The Overmind universalises consciousness…<br>...bringing cosmic consciousness and action. | **अधिमनस चेतना को सार्वभौमिक रूप देता है…**<br>**… लौकिक चेतना और क्रियाशीलता लाते हुए।** |
| 25 | Above the bright lid of Overmind is the plane of Supermind | **अधिमनस के उज्ज्वल सीमा के ऊपर है अतिमानसिक क्षेत्र।** |
| 26 | ...where it is no more diversity moving towards unity…<br>... but unity embracing diversity in the infinity of our being... | **… जहां, एकता की तरफ बढ़ती हुई विविधता नहीं …**<br>**… परन्तु, विविधता को गले लगाती है हुई एकता - हमारे अस्तित्व के अनन्त रूप में …** |
| 27 | The power of triple time vision, trikaladrishti, embracing the past, present and future arrives at its perfection. | **अतीत, वर्तमान और भविष्य को गले लगाते हुए त्रिपक्षीय काल की दूरदर्शिता और त्रिकालदृष्टि अपनी सिद्धि प्राप्त करती है।** |
| 28 | Knowledge and Will moves together upon the foundation of oneness... | **ज्ञान और संकल्प-शक्ति एकता की नींव पर एक साथ कार्यान्वित होते है …** |
| 29 | But such an ascent does not transform the human nature. | **लेकिन ऐसा आरोहण मानव प्रकृति को परिवर्तित नहीं करती।** |

| | | |
|---|---|---|
| 30 | All these higher ranges are yet to fully descend into human beings and manifest their higher operations. | **इन सभी उच्च श्रेणियाँ का मानव जीवन में पूर्ण रूप से अवरोहण और उनके उच्च परिचालनों में प्रकट होना अभी शेष है।** |
| 31 | Only when the dynamic powers of the higher planes descend... | **उच्च श्रेणियों की गतिशील शक्तियों के अवरोहण...** |
| 32 | ...with the psychic being as the support from below…. | **...नीचे से चैत्य-पुरुष का समर्थन और पोषण के साथ ...** |
| 33 | ...the mental, vital and physical parts of being undergo spiritual and supramental transformation. | **...ही मानसिक, प्राणाधारिक और भौतिक भागों में आध्यात्मिक और अतिमानसिक परिवर्तन संभव है।** |

## 14. Parts & Planes: Overview

## खंड और क्षेत्र: अवलोकन