

## Evolution Fast Forward – Part 3

### Parts of the Being and Planes of Consciousness

## ସତ୍ତାର ସ୍ଥିତି ଓ ଚେତନାର ସ୍ତରସବୁ

### 1. Introduction: Vertical and Horizontal Systems

#### ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ଓ ସମାନ୍ତରୀୟ ଗତିର ପ୍ରକ୍ରିୟା

	Audio	
1	Our body is composed of many parts and systems.	ଆମର ଶରୀର ହେଉଛି ଅନେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସମନ୍ୱୟ ।
2	This is an objective view.	ଏଇଟି ହେଉଛି ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ରୂପ ।
3	Sri Aurobindo gives us a subjective view.-	ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଆମକୁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ବିଚାର ଦିଅନ୍ତି
4	This is a symbolic map of our psychological parts.	ଏହା ହେଉଛି ଆମର ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ରୂପର ଏକ ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ରୂପରେଖ
5	In our normal waking state we can access only a small part of our consciousness.	ଆମର ସାଧାରଣ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ଚେତନାର ବହୁତ କମ୍ ଅଂଶକୁ କାମରେ ଲଗାଇପାରିବା
6	But through yoga, we can access a wider range: above, below and within.	ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ବ୍ୟାପକ ସ୍ତରରେ ଯଥା - ଉପର, ନିମ୍ନ, ଏବଂ ଭିତର ସ୍ତରରେ ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ଭବ
7	There are two systems in the organisation of the being and its parts.	ଏଭଳି ସଂରଚନାରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯଥା - ସତ୍ତା ଏବଂ ଏହାର ଅଂଶ ଥାଏ
8	There is a vertical system spanning above and below.	ଏହା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ଉପରିସ୍ଥ ଓ ନିମ୍ନତର ହୋଇ ବ୍ୟାପିଥାଏ
9	There is also a concentric system.	ସେହିଠାରେ ମଧ୍ୟ ସକେନ୍ଦ୍ରିୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିହିତ ଥାଏ
10	These two systems are simultaneously active.	ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମକାଳିକ ସକ୍ରିୟ ଥାଆନ୍ତି
11	On the vertical axis, the ranges above are superconscious.	ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ଅକ୍ଷରେ ଉପରିସ୍ଥ ପରିସର କେବଳ ସବୁ ଅତିମାନସ
12	And the ranges below are subconscious and	ତଳ ପରିସର ସବୁ ଅବଚେତନ ଓ ନିମ୍ନ ଚେତନ

	inconscious.	
13	Our normal waking state is only the outer surface of consciousness.	ଆମର ସାଧାରଣ ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥା କେବଳ ବାହାରି ଚେତନା ସ୍ତରର
14	Behind our waking state, are the vast inner ranges that are subliminal.	ଜାଗରିକ ଅବସ୍ଥା ପଛରେ ଯେଉଁ ବିଶାଳ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ପରିସର ରହିଛି ସେଇଟି ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥା
15	Our true being, the soul, is the inmost.	ଆମର ପ୍ରକୃତ ସତ୍ତା ଆତ୍ମାଟି ହେଉଛି ଅନ୍ତଃଚେତନା
16	The concentric system is grouped as the outer, the inner and the inmost.	ସମକେନ୍ଦ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବହିଃସ୍ଥ, ଅନ୍ତଃସ୍ଥ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଅନ୍ତଃସ୍ଥ ସାମିଲ ଅଛନ୍ତି
17	We are unaware of what is inner and the inmost, as well as what is above and below.	ଆମେ ଅନ୍ତର, ସର୍ବ ଅନ୍ତଃସ୍ଥ, ଉପରିସ୍ଥ ଓ ନିମ୍ନସ୍ଥ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନୁହେଁ।
18	We are aware only of the surface.	ଆମେ କେବଳ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ସଚେତନ
19	By stepping inward, we can observe the surface movements of our consciousness.	ଆମେ ଯେବେ ଅନ୍ତର ସ୍ତରକୁ ପହଞ୍ଚି ଆମେ ଆମ ଚେତନାର ବାହ୍ୟ ସଚରାଚରକୁ ଦେଖୁଛୁ
20	Thoughts are experienced in the region of our head.	ଆମେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଚାର ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରୁ
21	The movements of emotions, passions, drives and desires are experienced in the chest and below.	ଭାବନା ଚେତନା ପ୍ରୟାସ ଏବଂ ଆକର୍ଷଣର ଗତି ସବୁ ଛାତି ଏବଂ ତାର ତଳକୁ ଅନୁଭବ କରାଯାଏ
22	From the hip and below, are the largely unconscious movements.	ନିତମ୍ବରୁ ଓ ନିମ୍ନକୁ ବହୁଳ ଭାବେ ଅଚେତନର ଗତି
23	We are normally lost in these surface movements.	ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଗତି କ୍ରିୟାରେ ହଜିଥାଉ
24	These movements reflect three different parts of our being - Mind, Vital and Physical.	ଏହି ଗତିବିଧି ଆମର ତିନି ଭାଗର ସତ୍ତାରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ଯଥା - ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଶରୀର
25	These three parts are woven into each other in their normal operations.	ଉପରୋକ୍ତ ଗାଠି ଅଂଗ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରହି ସେମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ଗତିବିଧି କରିଥାନ୍ତି
26	Discerning these three parts and their intermixing is the first step into our inner world.	ଦୃଷ୍ଟିଗୋଚର ଏହି ତିନିଟି ଅଂଗ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରସ୍ପର ରହିବା ହେଉଛି ଅନ୍ତଃଜଗତର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ

## 2. Physical: The Consciousness of the Body ଶରୀରର ସଜାଗତା

No	VO	
1	Our body has a consciousness that's quite personal to it.	ଆମ ଶରୀରର ସଚେତନତା ସେଇଟି ଅତି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରର କଥା
2	There is an automatic intelligence and organisation at work	ଏକ ସ୍ୱତଃସ୍ମୃତ୍ ପ୍ରଜ୍ଞା ଏବଂ ସଂଗଠିତ ସଂରଚନା କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥାଏ
3	managing incredibly complex operations,	ଏପରି ଜଟିଳ କାର୍ଯ୍ୟକାଳପ ଅବିଶ୍ୱାସନୀୟ ଭାବେ ପରିଚାଳିତ
4	keeping the body in a dynamic and healthy equilibrium.	ଶରୀରକୁ ଏଭଳି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ସମନ୍ୱୟରେ ରଖିଥାଏ
5	Our waking state knows only some surface movements	ଆମର ଏହି ସଚେତ ଅବସ୍ଥା ସଚରାଚର ଗତିବିଧି ସବୁକୁ ଜାଣିପାରୁଥାଏ
6	of thoughts, ideas, imaginations, waves of emotions, drives, desires and sensations.	ବିଚାର ସବୁ, ଧାରଣା, କଳ୍ପନା, ଭାବନାର ତେଜ, ଆବେଗ , କାମନା ଏବଂ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାନୁଭୂତ
7	We have no access to the consciousness of the body.	ଆମ ଶରୀର ଚେତନାର ପ୍ରୟୋଗରେ ଆମର ଶକ୍ତି ବାହାରେ
8	The body regulates itself independent of our conscious mind.	ଶରୀର ଆପଣା ଛାଏଁ ଆମ ସଚେତନ ମନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ
9	It is habitual in its operations, reflecting the mechanics of matter.	ଏହାର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଜଡ଼ର ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ପ୍ରତିଫଳନ ହୋଇଥାଏ
10	The body is a product of evolution of consciousness in matter.	ଜଡ଼ରେ ଶରୀର ଏକ କ୍ରମବିକାଶ ଚେତନାର ଉତ୍ପତ୍ତ
11	It carries with it, the inertia of matter.	ଏହା ସହିତ ଜଡ଼ର ନିଷ୍ପ୍ରୟତା ମଧ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ
12	The body consciousness conserves and preserves all its habitual movements.	ଶରୀର ସଚେତନତା ଏହାର ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସଗତ ଗତିଶୀଳତାକୁ ସଂରକ୍ଷିତ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ
13	It makes our daily movements into routine habits.	ଏହା ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଗତିଶୀଳତାକୁ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିଥାଏ

14	This allows the habits to animate our daily life independent of our conscious mind.	ଆମର ସ୍ଵାଧୀନ ସଚେତନ ମନରେ ଏହା ଆମର ନିୟମିତ ଜୀବନର ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଭରିଦିଏ
15	Our senses operate habitually.	ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବେ ଆମର ଜ୍ଞାନକୁ ପରିଚାଳିତ କରେ
16	Our desires become habits under the influence of the body consciousness.	ଆମର କାମନାଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଶରୀର ସଚେତନତାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ଅବା ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ
17	So are the emotions made into habits.	ସୁତରାଂ ଆମର ଆବେଗ ବି ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୁଏ
18	The body consciousness makes even our thoughts into habits.	ଶରୀର ଚେତନା ବି ଆମର ବିଶ୍ଵାସ ସବୁକୁ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରେ
19	Thus our psychological habits get preserved in the body consciousness.	ଆମ ଶରୀର ଚେତନାରେ ମନସ୍ତାତ୍ଵିକ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଏ
20	The cells of our body retain them.	ଶରୀର କୋଷିକା ସବୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଧାରଣ କରନ୍ତି
21	As we get old, the habits get etched deeper into the body and will be more difficult to change them.	ଆମର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ ସବୁ ଶରୀରରେ ବେଶ୍ ଗଭୀର ଭାବେ ବସା ବାନ୍ଧିଯାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର
22	The body is also the reservoir of our long evolutionary journey.	ଶରୀର ହେଉଛି ବିବର୍ତ୍ତନ ଯାତ୍ରାର ଏକ ଚିତ୍ର, ଯାହା ଜଳାଶୟରେ ଜମା ହେଲା ଭଳି
23	It preserves our past as habitual movements.	ଏହା ଆମର ଅତୀତକୁ ଏବଂ ନିୟମିତ ଚଳବିଚଳକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ
24	The physical consciousness is passive, habitual and mechanical.	ଶରୀର ଭୂତଳ ଚେତନା ହେଉଛି ନିଷ୍ପ୍ରୟ, ଅଭ୍ୟାସଗତ ଓ ଯନ୍ତ୍ରବତ୍
25	It responds habitually to external contacts.	ଅଭ୍ୟାସଗତ ହୋଇ ବହିଃସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଆସେ
26	Its movements are random and dispersive.	ଏହାର ଗତିଗୁଡ଼ିକ ଅନିୟମିତ ଓ ବିସ୍ତାରିତ
27	However, its instinct is to persist.  Physical self-preservation and resistance to change are native to it.	ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଏହାର ପ୍ରକୃତ କାଏମ ରହିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ସ୍ଵୟଂସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା, ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ପ୍ରକୃତିଗତ ହୋଇଯାଏ

28	And its refusal to change is one of the greatest obstacles in transforming ourselves.	ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ଏହାର ନକାରାତ୍ମକତା ହିଁ ଆମକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିବାରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୋଇଥାଏ
29	It has a will of its own quite independent of the will of the conscious mind and its ideas.	ଏହାର ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାଧୀନ ଇଚ୍ଛାରେ ଥାଏ ତଥା ଜାଗ୍ରତ ମନର ଇଚ୍ଛା ଓ ଏହାର ଧାରଣା ସବୁ ମଧ୍ୟ
30	It can learn new movements but this requires repetition of the movement till it become automatic and habitual.	ଏହାର ନୂତନ ଗତିଶୀଳତାକୁ ଶିଖିପାରିବ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଗତିରୁ ସ୍ୱତଃସ୍ମୃତ ଓ ନିୟମିତ ହେବା ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷା କରିଥାଏ
31	Since the physical consciousness is passive it can be moulded by constant repetition.	ଯେହେତୁ ଶାରୀରିକ ଚେତନା ନିଷ୍ପିନ୍ନ ଅଟେ । ଏହା ନିୟମିତ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆକୃତି ନେଇନେବ
32	The passivity of the physical consciousness is exploited by the advertising industry to create new habits by repeated impressions.	ପୁନରାବୃତ୍ତି ଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ନୂତନ ଅଭ୍ୟାସ ସବୁକୁ ଶାରୀରିକ ଚେତନାର ନିଷ୍ପିନ୍ନତା ବିଜ୍ଞାପିତ ଶିଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଶୋଷିତ ହେଉଛି
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.	ଶାରୀରିକ ଚେତନା ଧୀରେ ଶିଖିଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଥରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କଲେ ଏହା ଦକ୍ଷତାକୁ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଭାବେ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ ଏବଂ ମନ ଦ୍ୱାରା ସକ୍ରିୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିନା ସ୍ୱତଃସ୍ମୃତ ଭାବେ ଗତି କରେ
34	- like typing, driving, swimming, dancing and playing musical instruments. These skills stay like a memory in the body.	ଯଥା: ମୁଦ୍ରଣ, ଗାଡ଼ିଚାଳନା, ସତରଣ, ନୃତ୍ୟ ଓ ବାଦ୍ୟଯନ୍ତ୍ର ବାଦନ ଆଦି ଦକ୍ଷତା ଶରୀରରେ ସ୍ମୃତି ଭଳି ରହିଯାଏ
35	Then we say that the movement has become effortless.	ତେବେ ଆମେ କହିଥାଉ ଏ ସବୁ ସହଜରେ ହୋଇ ଯାଉଛି
36	Thus, the passivity of the physical consciousness becomes a great advantage as it can transmit and express, outwardly, the inner movements.	ଶରୀର ଚେତନାର ନିଷ୍ପିନ୍ନତା ଏକ ବଡ଼ ସୁବିଧା ହୋଇଯାଏ, ଯେଉଁଠି ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ଏବଂ ପରିପ୍ରକାଶ କରିପାରିବ ବହିର୍ଭାଗରେ ଏବଂ ଅନ୍ତଃଗତିଶୀଳତାରେ
37	The physical consciousness can be made supple and receptive through physical education.	ଶାରୀରିକ ଚେତନାକୁ ଆମରେ ଆକାର ଦେଇ ପାରିବା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣଶୀଳ କରାଯାଇ ପାରିବ
38	A well-trained body becomes a receptive instrument, capable of expressing higher consciousness.	ଉପଯୁକ୍ତ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଶରୀରରେ ଗ୍ରହଣଶୀଳ ଉପକରଣ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନାକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଥାଏ

### 3. Vital: The Life Force ପ୍ରାଣୀକ ଶକ୍ତି

No	VO	
1	The nature of the vital is fluid and dynamic.	ପ୍ରାଣୀକ ଶକ୍ତିର ପ୍ରକୃତି ତରଳ ଏବଂ ପ୍ରଗତିଶୀଳ
2	It is the prana or the life-force that transforms matter into living substance.	ପ୍ରାଣ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିଥାଏ ଜଡ଼କୁ ଏକ ଜୀବନ୍ତ ସାରରେ
3	It brings in the movement of growth,	ଏହା ବିକାଶର ଗତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ
4	develops the senses,	ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟ ବିକଶିତ ହୁଏ
5	and emerge as complex nerve currents.	ଜଟିଳ ସ୍ନାୟୁ ସ୍ରୋତ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ
6	This life-force eventually bursts out as the spectacular vitality and play of life on earth.	ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଣୀକ ଶକ୍ତି ଶେଷରେ ଏକ ଚମତ୍କାର ଜୀବନର ଖେଳ ଏବଂ ଜୀବନ୍ତ ଏହି ପୃଥିବୀରେ
7	It is the same energy that animates human life.	ଏଇ ହେଉଛି ସେଇ ଶକ୍ତି ଯାହା ମାନବ ଜୀବନ ଚେତନା ଆଣିଦିଏ
8	Our breath and heartbeat are the most tangible physical rhythms of the vital energy animating the body.	ଆମର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ହୃଦୟ ସ୍ପନ୍ଦନ ହେଉଛି, ବାସ୍ତବିକ ଶାରୀରିକ ଛନ୍ଦ, ଯେଉଁ ପ୍ରାଣୀକ ଶକ୍ତି, ଶରୀରକୁ ଚେତନା ଆଣିଦିଏ
9	Practices like pranayama and Hatha Yoga are some of the physical methods which energise and balance the vital energy in the body.	ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ହାଥା ଯୋଗ ଭଳି ଶାରୀରିକ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣୀକ ଶକ୍ତିର ସଚେତ ସମନ୍ୱୟ ଆସିଥାଏ
10	Sri Aurobindo approaches the vital energy from a psychological perspective.	ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦ ପ୍ରାଣୀକ ଶକ୍ତିକୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କରନ୍ତି
11	The surface movements of the vital are subjectively experienced predominantly in the frontal region of the body.	ପ୍ରାଣର ବର୍ତ୍ତୁଣ ଗତିଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶରୀରର ଲଳାଟରେ ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ
12	These surface movements can be broadly grouped into three:	ଏହି ସତତ ଗତିଶୀଳତା ସବୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ
13	The Higher vital or the region of emotions	ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରାଣ କିମ୍ବା ଆବେଗର ସ୍ତର
14	The Central vital which is the region of strong drives and passions	କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣର ସ୍ତର ହେଉଛି ମଜଭୂତ ପ୍ରୟାସ ଓ ଆକର୍ଷଣ

15	And the Lower vital, that is the region of small impulses, desires and sensual cravings	ନିମ୍ନ ପ୍ରାଣର ସ୍ତର ହେଉଛି ଛୋଟ ଛୋଟ ପ୍ରବୃତ୍ତି, କାମନା ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଲାଳସା
16	The word lower vital is not used in any derogatory sense; it refers only to its position in the hierarchy of the planes.	ନିମ୍ନ ପ୍ରାଣକୁ ଅପମାନଜନକ ଅର୍ଥରେ କୁହାଯାଏ ନାହିଁ। କେବଳ ଏହାର ସ୍ଥିତି କ୍ରମାନ୍ୱୟାୟୀ ସ୍ତରରେ ପ୍ରକାଶିତ
17	Learning to distinguish these parts is a necessary step towards the mastery of the vital.	ପ୍ରାଣସତ୍ତାକୁ ଅଲିଆରକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଏସବୁରେ ଆବଶ୍ୟକ ଶିକ୍ଷଣରେ ଭିନ୍ନତାର ସୋପାନ ନିହିତ ଥାଏ।
	<b>4. Lower Vital: The Enjoyer</b>	<b>ନିମ୍ନତର ପ୍ରାଣ</b>
1	The lower vital is the part of our being which is concerned and occupied with the outer things.	ନିମ୍ନତର ପ୍ରାଣ ଆମ ସତ୍ତାର ଏକ ଅଂଶ ଯାହା ଆମର ବାହ୍ୟ ଜିନିଷ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ
2	Its movements are experienced as hungers, cravings, small desires, impulses and enjoyments.	ଏହାର ଗତି ସବୁ କ୍ଷୁଧା, ତୃଷ୍ଣା, କାମନା, ବାସନା, ଆବେଗ ଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭବ କରାଯାଇଥାଏ
3	It is a playful enjoyer of sensory pleasures.	ଏକଟି ହେଉଛି ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଆନନ୍ଦର ଚଞ୍ଚଳ ଖେଳାଳୀ
4	It prefers to stay within the zone physical comforts.	ଏହା ଶାରୀରିକ ଆନନ୍ଦ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ
5	However, it is fickle and impulsive and gets carried away by temptations.	ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଏହା ଭାରି ଚଞ୍ଚଳ, ଆଉ ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ପ୍ରଲୋଭନ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ
6	There are many marketing tricks designed to tempt this part of our being.	ଆମର ଏହି ସତ୍ତାକୁ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ବଜାରୀ ଚାଲସବୁ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଛି
7	It seeks new sensations.	ଏହା ନୂଆ ପ୍ରକାରର ସନ୍ଦର୍ଭ ଦରକାର କରୁଛି
8	It demands immediate satisfaction of its impulses.	ଆବେଗର ତୁରନ୍ତ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିକୁ ଦାବି କରୁଛି
9	Quarrels, jealousy, envy and petty angers are its movements.	କଳିଝଗଡ଼ା, ଇର୍ଷା, ଶତ୍ରୁତା, ତୁଚ୍ଛା ରୋଷ ପ୍ରକଟ ଆଦି ଏହାର ଗତିବିଧି
10	Our likes and dislikes, attractions and repulsions are its contribution.	ଆମର ପସନ୍ଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ, ଆକର୍ଷଣ ଓ ଘୃଣା ଆଦି ଏହାର ପରିଣାମ

11	Greed and lust are its perverse movements.	ଲୋଭ ଓ କାମନା ଏହି ଗତିର ବିକୃତି ଅଟେ
12	In general, it is obscure, ignorant, egoistic, selfish, impulsive, random, turbulent, and undisciplined.	ସାଧାରଣରେ ଏହା ତମସାଚ୍ଛନ୍ନ, ଅଜ୍ଞତା, ଅହଂକାର, ସ୍ୱାର୍ଥୀ, ଆବେଗଶୀଳ, ଅନିୟମିତ, ଅଶାନ୍ତ ଏବଂ ଅନୁଶାସନହୀନ
13	It often hijacks reason.	ଏହା ବିବେକକୁ ମଧ୍ୟ ଉଡ଼ାଇ ନିଏ
14	It revolts against discipline.	ଅନୁଶାସନ ବିରୋଧରେ ଠିଆ ହୁଏ
15	It is also the seat of all our fears.	ଏଇଟି ହେଉଛି ଆମର ସମସ୍ତ ଭୟର କାରଣ
16	Fears arise from here and grip other parts of our being.	ଭୟଜାତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆମ ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗର ସତ୍ତାକୁ ବି ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବସେ
17	Many traditions have tried to demonise the lower vital.	ଅନେକ ପ୍ରକାର ନିମ୍ନଭର ଚେତନାକୁ ଏକ ଭୟଙ୍କର ଭାବେ ନିଆଯାଇଛି
18	The ascetic denial is a common way.	ସାଧାରଣ ରାସ୍ତାକୁ ତପସ୍ୱୀ ଅଗ୍ରାହ୍ୟ କରିଦେଉଛି
19	But integral yoga demands not a denial but a mastery over the lower vital and its transformation.	କିନ୍ତୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଯୋଗରେ ନିମ୍ନତର ପ୍ରାଣ, ଆବେଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି, ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ହାସଲ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ରୂପାନ୍ତରଣ ହୋଇଥାଏ
20	The first step towards such mastery is to stand back from lower vital impulses and observe it with detachment.	ଏହି ପ୍ରଭୁତ୍ୱର ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ହେଉଛି, ଏହି ନିମ୍ନ ପ୍ରାଣ ଆବେଗ ପଛରୁ ଠିଆ ହୋଇ ଏହାକୁ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ଦେଖିଥାଏ
21	Then, to bring it under the control of reason.	ବିବେକର ଅଧୀନରେ ରହିବା
22	The next step is to develop equanimity towards all sensations.	ଏଭଳି ସମସ୍ତ ଉତ୍ତେଜନା ପ୍ରତି ସମତାପ ପ୍ରକାଶ କରିବା ହେଉଛି ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପ
23	Further, the senses can be refined through beauty and aesthetic delight.	ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସୁନ୍ଦରତାର ପୁଲକରେ ପୁଣି ସତେଜ ହୋଇଉଠେ
24	When the psychic influence permeates the lower vital, it opens to a deeper transformation and refinement.	ଯେତେବେଳେ ପ୍ରାଣିକ ସତ୍ତାକୁ ଚୈତ୍ୟସତ୍ତା ପ୍ରଭାବିତ କରିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ରୂପାନ୍ତରାକରଣ ଓ ପରିମାର୍ଜିତ ହୋଇଯାଏ



25	A greater transformation happens when the descending higher consciousness establishes perfect equanimity and equal delight in all experiences.	ଯେତେବେଳେ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନା ଅବତରଣ କରେ, ସେତେବେଳେ ଏକ ମହତ୍ତର ରୂପାନ୍ତରାକରଣ ଘଟେ । ଯାହା ସମସ୍ତ ଅନୁଭବରେ ଏକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସମତା ଏବଂ ସମାନ ଆନନ୍ଦର ସ୍ଥାପନା ହୋଇଯାଏ
	<b>5. Central Vital: The Force for Action and Creation</b>	<b>କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣ</b>
1	The central vital is the most dynamic expression of the life-force in us.	ଆମ ଭିତରେ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣ ହେଉଛି, ସବୁଠୁ ଗତିଶୀଳ ଜୀବନଶକ୍ତିର ପରିପ୍ରକାଶ ମାତ୍ର
2	Its movements are experienced in the region of the navel.	ନାଭିକେନ୍ଦ୍ରରେ ଏପରି ସଂଚରିତ ଗତିସବୁର ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରାଯାଏ
3	A strong central vital is one that is full of life-force.	ଏକ ମଜବୁତ୍ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣ ହେଉଛି, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ-ଉର୍ଜା
4	And has great energy	ଏବଂ ଏହାର ଅତ୍ୟୁତ ଶକ୍ତି ଥାଏ
5	It is courageous and heroic.	ଏହା ହେଉଛି ସାହସସମ୍ପନ୍ନ ଏବଂ ବୀରତ୍ଵର ନିଦର୍ଶନ
6	It is ambitious.	ଏହା ହେଉଛି ମହତ୍ତ୍ଵାକାଂକ୍ଷୀ
7	Unlike the lower vital it is not bound by comforts or sensory pleasures.	ନିମ୍ନତର ପ୍ରାଣ ଭଳି ଏହା ଆରାମଦାୟୀ କିମ୍ବା ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତ ଆନନ୍ଦ ନୁହେଁ
8	It is daring and adventurous.	ଏହା ସାହସୀ ଓ ଦୁଃସାହସ ସମ୍ପନ୍ନ
9	A large expansive movement is natural to it.	ଏକ ମୈତ୍ରୀପୁର୍ଣ୍ଣ ବିସ୍ତାର ଗତି ଏହା ପ୍ରତି ସ୍ଵାଭାବିକ ଅଟେ
10	It brings generosity in giving.	ଦେବାରେ ଏହାର ଉଦାରବାଦୀ ଭାବନା ଆଣେ
11	It has the drive for leadership	ଏହା ନେତୃତ୍ଵ ଦେବାରେ ପ୍ରୟାସ ରଖିଥାଏ
12	and domination.	ଏବଂ ପ୍ରଭୁତ୍ଵ ବିସ୍ତାର ବି କରିଥାଏ
13	It brings the urge to expand and conquer.	ବିସ୍ତାର ଓ ବିଜୟର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଭରିଦିଏ
14	It throws itself out in the wider movements of life.	ଜୀବନର ବ୍ୟାପକ ଗତିଶୀଳତାର ସାମିଲ କରେ

15	It is responsive to the greater objects of Nature.	ପ୍ରକୃତିର ମହତ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଜବାବଦାୟୀ ହୁଏ
16	It is a force for action and creation,	ଏକଟି ହେଉଛି, ସତତ କ୍ରିୟା ଏବଂ ସୃଷ୍ଟିର ଶକ୍ତି
17	...a power to fulfil and materialise.	ଏକ ଶକ୍ତି, ପୂର୍ଣ୍ଣତା ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ
18	It brings forth the competitive spirit.	ପ୍ରତିସ୍ପର୍ଧାର ଆଗ୍ରହକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ
19	It is ruthless.	ଏହା ନିଷ୍ଠୁର ବି
20	The central vital brings a stupendous play of passions into life...	କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣ ଜୀବନ ଭିତରକୁ ଏକ ଆତ୍ମତ୍ୟଜନକ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାରିଥାଏ
21	the fury of anger, wrath and revenge are its blazing intensities.	ରୋଷଭରା ରାଗ, କୋପ ଏବଂ ପ୍ରତିହିଂସା ପ୍ରବଳ ହୋଇଉଠେ
22	It drives us to seek power and status in society.	ସମାଜରେ ସ୍ଥିତି ଓ କ୍ଷମତାର ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଆପଣାଇ ନିଏ
23	It is the seat of strong desires and passions.	ଏହା ହେଉଛି ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଏବଂ କାମନାର ସ୍ଥାନ
24	This energy is like a wild horse.	ଏହି ଊର୍ଜା ହେଉଛି ବଶୁଆ ଘୋଡ଼ାଭଳି
25	The yogic process seeks to tame and master this great energy of Nature.	ପ୍ରକୃତିକୁ ମହାନ ଊର୍ଜାକୁ ଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତ ଏବଂ ପ୍ରଭୁ ହେବାର ପ୍ରୟାସ ରଖିଥାଏ
26	It brings impatience and restlessness in our action.	ଆମରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅଧିକାନ୍ତତା ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ରହିତ ବିଚଳତା ଆଣେ
27	The main difficulty of the central vital is the pride of its ego and the attraction of its powers.	କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣର ମୁଖ୍ୟ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ଅହଂର ଗର୍ବ ଏବଂ କ୍ଷମତାର ଆକର୍ଷଣ
28	It is often difficult for such a vital to surrender itself because of this sense of its own powers.	ଏହି ପ୍ରାଣର ଅସୁବିଧା ବହୁବାର ହୋଇଥାଏ, ଏହାକୁ ସମର୍ପଣ କରିବା କାରଣ ନିଜର କ୍ଷମତାର ଜ୍ଞାନ
29	The power of reason and strong self-discipline are helpful in mastering the central vital but not sufficient.	ଏହି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେବଳ ବିବେକର କ୍ଷମତା ଏବଂ କଠିନ ଆତ୍ମ ଅନୁଶାସନ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ
30	It is necessary to detach from its strong movements.	ଏହି ମଜବୁତ ଗତିରୁ ଅଲଗା ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଜରୁରୀ

		ଅଟେ
31	This would enable us to reject its strong waves gripping the mind.	ଏହା ମନକୁ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିଥିବା ମଜବୁତ ତେଜସବୁକୁ ପରାହତ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ
32	Equanimity over its movements is a necessary condition.	ଏହି ଗତିସବୁ ଉପରେ ସମତାବ ଆଣିବା ହେଉଛି, ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଅବସ୍ଥା
33	However, to transform the central vital, it must come under the influence of the psychic.	କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣକୁ ରୂପାନ୍ତର କରିବାକୁ ହେଲେ ଚୈତ୍ୟର ଅଧୀନରେ ଆସିବାକୁ ହେବ
34	In the later stages of the yoga, the descending higher consciousness takes up and transforms the central vital into a divine instrument.	ଯୋଗର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପରେ ଉଚ୍ଚତର ଚେତନାର ଅବତରଣ ଯୋଗୁ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣ ଦିବ୍ୟ ଚେତନାର ଏକ ଯନ୍ତ୍ର ହୋଇଯାଏ
35	The development and mastery of the central vital brings a great abundance of steady and inexhaustible energy.	କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣର ବିକାଶ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଗୁ ଏକ ଅପରାହତ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ସ୍ଥିରତା ଆଣିଦିଏ
	<b>6. Higher Vital: The Emotional Being</b>	<b>ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରାଣ</b>
1	The higher vital is the emotional being in us.	ଉଚ୍ଚ ପ୍ରାଣ ହେଉଛି ଆମ ଭିତରେ ଆବେଗିକ ସତ୍ତା
2	It covers the field of emotions rather than sensations and desire.	ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଉଦ୍ଦେଜନା ଏବଂ କାମନା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏହା ଆବେଗର କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବ୍ୟାପେ
3	It is the seat of all our feelings, experienced in the heart region.	ଏହା ହେଉଛି ଆମର ସମସ୍ତ ଅନୁଭବ, ଅଭିଜ୍ଞତା କରାଯାଇଥିବା ହୃଦୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ
4	Our love and joy, sorrow and grief, hopes and despair are the easily observable movements of the higher vital.	ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରାଣରେ ଆମର ପ୍ରେମ, ଆନନ୍ଦ, ଆଶା ଓ ହତାଶାଗୁଡ଼ିକୁ ଅତି ସହଜରେ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ
5	It brings the thirst for emotional intimacy and bonding...	ସଂପର୍କ ଓ ଆବେଗାତ୍ମକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗତା ପ୍ରତି ତୃଷ୍ଣା ବଢ଼ାଇଥାଏ
6	In human relationships, emotional intimacy easily moves towards sensual intimacy which is a lower vital movement.	ମାନବିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଆବେଗାତ୍ମକ ଘନିଷ୍ଠତା ଅତି ସହଜରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନ୍ତୁଡ଼ି ସମ୍ପର୍କରେ ପହଞ୍ଚେ, ଯାହାକି ନିମ୍ନତର ପ୍ରାଣିକ ଗତ

7	Family spaces are the most common playground of the emotional being.	ସବୁଠୁ ସାଧାରଣ ଖେଳପଡ଼ିଆ ହେଉଛି ପରିବାରର ସ୍ଥାନ: ଯେଉଁଠି ଆବେଗଶୀଳ ସଭା ଥାଏ
8	Emotionalism and sentimentality are the common expressions of the higher vital.	
9	This emotional being is responsible for our emotional attachments and vulnerability.	ଆମର ଆବେଗାତ୍ମକ ସଂଲଗ୍ନତା/ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହି ଆବେଗିକ ସଭା ଦାୟୀ
10	Our emotions are habitual waves.	ଆମର ଆବେଗ ସବୁ ହେଉଛି ଅଭ୍ୟାସଗତ ତେଉ ଭଳ
11	Their action is largely regulated by emotive memory.	ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ବହୁଳ ଭାବେ ଆବେଗିକ ସ୍ମୃତି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ
12	They can be changed by conscious will.	ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଚେତନ ଇଚ୍ଛା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ
13	The deformations of the emotional being come from the duality of emotional attractions and repulsions.	ଆବେଗିକ ସଭାର ବିକୃତି ଯୋଗୁଁ ଦ୍ୱୈତ ଆବେଗିକ ଆକର୍ଷଣ ଏବଂ ଚ୍ୟୁତ ଆସିଥାଏ
14	It gets more complex when it is mixed with the lower and central vital desires and drives.	ଯେତେବେଳେ ଏହା ଉଚ୍ଚ ନିମ୍ନ ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣର କାମନା ଓ ପ୍ରୟାସ ମିଶିଯାଏ, ଏହା ଜଟିଳ ହୋଇଉଠେ
15	All this further invades the intelligent will of the mind and often makes it a helpless slave of the emotions.	ଏସବୁ ପୁଣି ପ୍ରାଜ୍ଞିକ ଇଚ୍ଛାକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ ଏବଂ ଆବେଗରୁ ଅସହାୟ କ୍ରୀତଦାସ ବନାଏ
16	A vigilant rejection of these mixtures is a necessary step in the purification of the mind and emotions.	ଆବେଗ ଓ ମନର ଶୁଦ୍ଧତାରେ ସଦା ଜାଗ୍ରତ ରହି ଏଭଳି ମିଳାମିଶାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିଥାଏ
17	Charity and selfless service or seva are the common methods used by many to broaden the heart and its emotions.	ନିଃସ୍ୱାର୍ଥ ସେବା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଅନେକଙ୍କ ହୃଦୟର ପ୍ରସାରଣ ଓ ଆବେଗସବୁର ସଂପ୍ରସାରଣ ହୋଇଥାଏ
18	Humanitarian works are its natural domains.	ମାନବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଭାରି ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ଷେତ୍ର
19	However, all these are still an outward turn of the emotional being.	ଅଧିକତଃ ଏସବୁ ହେଉଛି ବାହ୍ୟ ଆବେଗାତ୍ମକ ସଭାର କାର୍ଯ୍ୟ
20	Integral yoga demands an inward turn to find the soul within.	ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଯୋଗ ହେଉଛି ଅନ୍ତଃଚେତନା, ଆମ ଭିତରକୁ ଦେଖିବା ପାଇଁ
21	Compared to the lower and central vital, the higher vital is much easier to surrender.	ନିମ୍ନତର ଚେତନା ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣକୁ ତୁଳନା କଲେ, ଉଚ୍ଚତର ଚେତନା ଓ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ପ୍ରାଣକୁ ତୁଳନା କଲେ,

		ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରାଣ ସମର୍ପଣ କରିବାକୁ ଅଧିକ ସହଜ ହୋଇଯାଏ
22	The more it gets influenced by the psychic, the more the emotional being gets refined.	ଯେତେ ଚୈତ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବ, ଆବେଗିକ ସତ୍ତା ସେତେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବ
23	The yoga of love, bhakti yoga, turns the emotional being towards the divine and seeks intimacy and union with the divine.	ଯୋଗ ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧା, ଭକ୍ତିଯୋଗ ଆବେଗିକ ସତ୍ତାକୁ ଦିବ୍ୟତ୍ୱ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଏ ଏବଂ ଆନ୍ତରିକତା ଖୋଜେ ଏବଂ ଦିବ୍ୟତ୍ୱ ସହିତ ଏକାଠି ହୋଇଯାଏ
24	When the heart is purified, the vital emotions change into psychic feelings.	ଯେତେବେଳେ ହୃଦୟ ଶୁଦ୍ଧ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣିକ ଆବେଗ, ଚୈତ୍ୟ ଅନୁଭୂତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ
25	By opening upward to the descending force and its peace, calm, and equanimity, the emotional being undergoes spiritual transformation.	ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୋଇ ଅବରୋହ ଶକ୍ତି ଓ ଶାନ୍ତି, ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥା, ସମତାପନା ଆଣେ। ଆବେଗିକ ସତ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରୂପାନ୍ତରଣରେ ପରିଣତ ହୁଏ
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.	ଶୁଦ୍ଧ ହୃଦୟରେ ସାର୍ବଜନୀନ ପ୍ରେମ ସମ୍ଭବ। ଏହା ଅତି ସହଜରେ ମଧୁରତା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଆନନ୍ଦ ସବୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ଯାହାକି ଈଶ୍ୱର ଧରାରେ ସମ୍ଭବ କରିଥାଆନ୍ତି

## 7. Mind: Cognition and Intelligence ମନ - ସଂଜ୍ଞାନ ଓ ବୁଦ୍ଧି

No	The Mind	
1	The mind deals with our cognition and intelligence.	ମନ ଉଭୟ ସଂଜ୍ଞାନ ଓ ବୁଦ୍ଧିକୁ ନେଇ ଗଠିତ
2	The mental vision and will are part of this intelligence.	ମାନସ ଦୃଷ୍ଟି ଓ ଇଚ୍ଛା ଏହି ବୁଦ୍ଧିର ଅଂଶ
3	It can envision future possibilities.	ଏହା ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ଭାବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କଳ୍ପନା କରିପାରିବ
4	It can interpret the past.	ଏହା ଅତୀତକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବ
5	It can see the flow of time from the past to the future.	ଏହା ସମୟର ଗତିକୁ ଦେଖିପାରିବ ଅତୀତରୁ ଭବିଷ୍ୟତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
6	The mind lives in its thoughts and ideas of the past, present and the future.	ମନ ଅତୀତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତର ବିଚାର ଓ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକରେ ବଞ୍ଚିଥାଏ

7	Its movements are experienced in the head.	ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଏହାର ଗତିସବୁ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ
8	The human mind has an evolutionary past.	ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ହେଉଛି ଏକ ବିବର୍ତ୍ତନର ଅତୀତ
9	It has emerged in the context of the body animated by the life force.	ଜୀବନଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଜୀବିତ ଏବଂ ଏହା ଶରୀରର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ
10	Both the physical and the vital have their corresponding parts in the mind.	ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ପ୍ରାଣିକ ଭାବ ବିନିମୟ ମନରେ ହିଁ ହୋଇଥାଏ
11	The physical part of the mind has an outward turn through the senses.	ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ୱାରା ମନର ଶାରୀରିକ ଅଙ୍ଗ ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ଯାଏ
12	The vital part of the mind views everything through its emotions and desires.	ଚିତ୍ତର ପ୍ରାଣିକ ଅଂଶ ଏହାର ଆବେଗ ଓ କାମନା ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତକୁ ଦେଖିଥାଏ
13	It is only in the mind proper that intelligence and will are free from the limitations of the senses, emotions and desires.	ଏହା କେବଳ ପ୍ରକୃତ ଚିତ୍ତ ବା ମନ ଯାହା କାମନା, ଆବେଗ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟସବୁର ସୀମିତତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇ ଜ୍ଞାନ ଓ ଇଚ୍ଛାରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ
14	In our normal state, all these three parts are mixed up.	ଆମର ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହିସବୁ ତିନି ଅଂଶ ମିଶାମିଶି ହୋଇ ରହିଥାଏ
15	Their operations are to be clearly distinguished.-	ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକ ସତତ ଦୃଶ୍ୟମାନ
16	However, this is only a surface consciousness.	ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଏହା କେବଳ ସତତ ଚେତନା
17	There is vast subliminal inner mind behind this surface.	ଏହି ସତରାତର ଅନ୍ତରାଳେ ଗୋଟିଏ ବିଶାଳ ଅବଚେତନ ଅନ୍ତଃମନ ରହିଥାଏ
18	There are also the spiritual ranges of the mind above.	ଚିତ୍ତର ଉପରକୁ ବି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ କ୍ଷେତ୍ର ବ୍ୟାପିଥାଏ
19	All this together constitute the full spectrum of the Mind.	ଏସବୁ ଏକାଠି ଗଠିତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମନର ସ୍ପେକ୍ଟ୍ରମ୍ରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ
20	In our normal waking state we access only the surface parts.	ଆମର ଜାଗ୍ରତ ଅବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଆମେ କେବଳ ବାହ୍ୟ ଅଂଶକୁ ଦେଖିପାରୁଥାଉ

## 8. Physical Mind ଭୌତିକ ମନ

No	VO	
1	The physical mind, as the name suggests, is a composite of both mental and physical consciousness.	ବାହ୍ୟ ମନ ହେଉଛି ସମଗ୍ର ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ଚେତନା
2	It has two parts.	ଏହାର ଦୁଇଟି ବିଭାଗ ରହିଛି
3	The physical involved in the mind creates the physical mental or the <b>Externalising Mind</b> . It is occupied with the externalisation of the mind.	ଯେବେ ଭୌତିକ ମନରେ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇ ମନର ବାହ୍ୟମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଲିପ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଏହା ମନର ବାହ୍ୟମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ସହିତ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ
4	The mind involved in the physical creates the mental physical. It is the mechanical or the habitual mind.	ଯେବେ ମନ ଭୌତିକ ସତ୍ତାରେ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ, ତାହା ଭୌତିକ ମନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏହା ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ଅବସ୍ଥା ଓ ନିୟମିତ ମନ
5	The <b>Externalising Mind</b> is part of the mental consciousness	ବାହାରୁ ଅମଳ କରୁଥିବା ମନ ହେଉଛି ମାନସ ଚେତନାର ଏକ ଅଂଶ
6	Whereas the mental physical is part of the physical consciousness.	ଭୌତିକ ମନ, ଭୌତିକ ଚେତନାର ଏକ ଅଂଶ
7	They are closely tied and work together.	ସେମାନେ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ଭାବେ ବାନ୍ଧି ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏକାଠି କାମ କରିଥାନ୍ତି
8	The term physical mind may mean any one of these two or both together.	ଭୌତିକ ମନ ଏଇ ଦୁଇଟିରୁ ଗୋଟିଏକୁ ବୁଝାଇଥାଏ କିମ୍ବା ଉଭୟକୁ ବୁଝାଏ
9	However, only the <b>externalising mind</b> is part of the mind proper.	ଯାହା ହେଉନା କହିଲେ, କେବଳ ମନର ବାହ୍ୟମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ହିଁ ବୁଦ୍ଧିର ଏକ ଅଂଶ
10	This part externalises the mind through speech.	କଥନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଅଂଶଟି ମନର ବହୁମୁଖୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ
11	It is an instrument of ordered action on physical things.	ଏହା ହେଉଛି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାନୁଯାୟୀ କେବଳ ଭୌତିକ ଜିନିଷ ଉପରେ ଯନ୍ତ୍ର ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା

12	It has a practical mentality based on the outer world experience.	ଏହାର ଏକ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଥାଏ, ତାହା ବାହ୍ୟ ପୃଥିବୀର ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ
13	This part deals intelligently with physical things.	ଏହି ଅଂଶଟି ବୁଦ୍ଧିମତାର ସହିତ ଭୌତିକ ଜିନିଷସବୁକୁ ଚର୍ଚ୍ଚିତା କରେ
14	But its reasoning depends on objective facts.	କିନ୍ତୁ ଏହାର ଚର୍ଚ୍ଚା, ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ଘଟଣାରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ
15	It can even arrive at objective truths of the physical world that cannot be seized by our senses.	ଏହା ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ସତ୍ୟସବୁରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ, ଭୌତିକ ପୃଥିବୀ ଆମର ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନ ଦ୍ଵାରା ଧରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ
16	Experimental physics and the knowledge, thus gathered, is a vast extension of this part of the physical mind.	ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ଏକାଠି ହୋଇଯାଏ, ଭୌତିକ ମନର ଏକ ଅଂଶ ହେଉଛି ଏହାର ବିଶାଳ ପରିସର
17	But when it has to deal with supraphysical things, it becomes incompetent.	କିନ୍ତୁ ଯେତେ ଅତିଭୌତିକ (ଜିନିଷ) ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ରହେ ଏହା ଅକ୍ଷମ ହୋଇଯାଏ
18	The physical mind thinks of God and spirit as abstract concepts.	ଭୌତିକ ମନ ଭାବେ ଇଶ୍ଵର ଓ ଆତ୍ମା ହେଉଛି ଉଚ୍ଚତ ଚତୁସ୍ଵକ
19	Even when it has spiritual experiences, it finds it difficult to believe them and forgets them easily.	ଯେତେବେଳେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଅନୁଭୂତି ହାସଲ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ଵାସ କରିବା କଷ୍ଟକର ଏବଂ ସହଜରେ ଭୁଲିଯାଏ
20	It lives in rigid thought formulas and habitual grooves of thought.	ଏହା କଠିନ ବିଚାର ସୂତ୍ର ଏବଂ ନିୟମିତ ଚିରାଚରିତ ଅଭ୍ୟାସର ବିଚାରରେ ବଞ୍ଚିଥାଏ
21	Narrowness and doubt are the chief defects of the physical mind.	ଭୌତିକ ମନର ମୁଖ୍ୟ କମ୍‌ଜୋରି ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସଂକୀର୍ଣ୍ଣତା ଓ ସନ୍ଦେହ
22	The lower part of the physical mind is the mind involved in the physical consciousness.	ଭୌତିକ ମନର ନିମ୍ନସ୍ତର ହେଉଛି ଯେଉଁ ମନ, ଭୌତିକ ଚେତନାରେ ସଂପୃକ୍ତ ରହିଥାଏ
23	It is the mental physical or the mechanical mind.	ଏଇଟି ହେଉଛି ଭୌତିକ ମନ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ମନ
24	This part is closely tied to the externalising mind.	ଏହି ଅଂଶଟି ନିବିଡ଼ ଭାବରେ ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ମନ ସହିତ ଗୁଡ଼ି ହୋଇ ରହିଥାଏ



25	When left to itself, it will simply go on repeating past customary thoughts, ideas and reactions.	ଯେବେ ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ କରିଦିଅ, ଏହା କେବଳ ପୁରୁଣା ପରମ୍ପରା ସମ୍ବଳିତ ଚିନ୍ତା, ଧାରଣା ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିଥାଏ
26	It is habitual and mechanical.	ଏଇଟିଏ ହେଉଛି ନିୟମିତ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ମନ
27	It is animated by the physical consciousness, not the rational intelligence.	ଏହା ଭୌତିକ ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ସଜୀବ ଥାଏ, ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ବୁଦ୍ଧି ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ
28	It simply stores, associates, repeats, gives reflexes and reactions to outward contacts of life.	ଜୀବନର ବାହ୍ୟ ସଂପର୍କଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ଜମା କରି ରଖେ – ଯେମିତିକି ସାଙ୍ଗ, ପୁନରାବୃତ୍ତି, ପ୍ରତିଫଳନ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସବୁ
29	This mechanical mind is necessary for the maintenance of things gained through the outer life experiences.	ଏହି ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ମନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ବାହାରର ଅନୁଭୂତିରୁ ଲାଭ କରାଯାଇଥିବା ସବୁକୁ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ
30	It is by conservation and repetition that Nature does that.	ଏହା ସଂରକ୍ଷଣ ଓ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସେହି ପ୍ରକୃତି ସେଇସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ
31	The subconscious is the basis of conservation and the mechanical mind is the means of repetition.	ଅବଚେତନ ହେଉଛି ସଂରକ୍ଷଣର ମୂଳଦୁଆ ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ମନର ଅର୍ଥ କେବଳ ପୁନରାବୃତ୍ତି ।

## 9. Vital Mind ପ୍ରାଣିକ ମନ

No.	VO	
1	The vital mind mediates between vital emotions, desires, impulses and the mind proper.	ପ୍ରାଣିକ ମନ କେନ୍ଦ୍ରିଭୂତ ହୋଇଥାଏ – ପ୍ରାଣିକ ଆବେଗ, କାମନା, ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ପ୍ରକୃତ ମନ
2	Its movements are experienced in the upper chest just above the emotional being.	ହାର ଗତି ସବୁକୁ ଛାତିର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଅନୁଭବ କରାଯାଏ ଆବେଗିକ ସତ୍ତାର ଠିକ୍ ଉପରେ
3	The vital mind gives mental forms to the desires, feelings, emotions, passions, ambitions, possessive and active tendencies of the vital.	ପ୍ରାଣର ସକ୍ରିୟ ଇଚ୍ଛା ସବୁ ମାନସ ସ୍ୱରୂପରେ କାମନା, ଅନୁଭବ, ଆବେଗର ଇଚ୍ଛାକୁ ଦାବି କରିଥାଏ
4	It uses thought for the service not of reason but the vital pushes, pulls and reactions.	ଏହା ସେବାରେ ବିଚାରକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ବିବେକ

		ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣ ତାହାର ଚଣାଓଟରା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଚଳାଇଥାଏ
5	It is a mind of dynamic will, action and desire, not of rational intelligence.	ମନ ହେଉଛି ଗତିଶୀଳ ଜଞ୍ଜା, କ୍ରିୟା ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ବୁଦ୍ଧି ନୁହେଁ
6	It is very energetic and creative.	ଏହା ବହୁତ ଉର୍ଜାତୁଳକ ଓ ସୃଜନଶୀଳ
7	The function of this mind is to dream or imagine what can be done.	ମନର କାମ ହେଉଛି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା, କଳ୍ପନା କରିବା କ'ଣ ସବୁ କରାଯାଇ ପାରିବ
8	It lives by imagination and makes formations for the future.	ଏହା କଳ୍ପନାବିଳାସୀ ହୋଇ ବଞ୍ଚେ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତର ଗଠନ / ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତିଆରି ଥାଏ
9	The pure imaginations or dreams of greatness, happiness etc. in which people indulge are one peculiar form of the vital mind activity.	ଶୁଦ୍ଧ କଳ୍ପନା ସବୁ କିମ୍ବା ସ୍ୱପ୍ନର ମହାନତା, ଆନନ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁଠିରେ ଲୋକେ ଲିପ୍ତ ଥାନ୍ତି । ସେସବୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆକାର ହେଉଛି ପ୍ରାଣିକ ମନର କାର୍ଯ୍ୟ
10	By its power of imagination, it goes beyond the sense bound physical mind and the physical actuality.	କଳ୍ପନାରୁ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ଏହା ଭୌତିକ ବାସ୍ତବତା ଏବଂ ଭୌତିକ ମନର ସୀମାରେ ଜ୍ଞାନକୁ ପାର କରିଦିଏ
11	It has an incessant drive towards self-exceeding.	ଏହାର ଅନବରତ ପ୍ରୟାସ ଆତ୍ମ-ଉନ୍ନତି ଆଡ଼କୁ ଥାଏ
12	It always needs some kind of activity and change.	ଏହା ସବୁବେଳେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ କିଛି ପ୍ରକାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଲୋଡ଼େ ।
13	People of action always have vital mind in a very high measure.	ଜନତା ଯେଉଁମାନେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଣିକ ମନ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଥାଏ
14	However the vital mind is limited by its emotions, desires and drives.	ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ଆବେଗ, କାମନା ଏବଂ ପ୍ରୟାସ ସବୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣିକ ମନ ସୀମିତ ଥାଏ
15	It acts in random and excessive ways without discipline or concentration on what really needs to be done.	ଏହା ଅନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏତେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅନୁଶାସନ କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନକେନ୍ଦ୍ରିତ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ କରାଯିବାକୁ ଜଣା ନଥାଏ
16	It has no sense of proportion or measure and is eager to be or achieve something big at once.	ଏହାର କୌଣସି ଅନୁପାତ କିମ୍ବା ମାପ ନଥାଏ । ଏକା କେବଳ କିଛି ବଡ଼ ହାସଲ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇଉଠେ ।

## 10. Mind proper: Intelligent Will (*Buddhi*) ବୁଦ୍ଧି

No.	VO	
1	The Mind proper is the seat of pure reason and intelligent will.	ପ୍ରକୃତ ମନର ସ୍ଥାନ ଶୁଦ୍ଧ ବିବେକ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଇଚ୍ଛା
2	It is called buddhi in Sanskrit.	ସଂସ୍କୃତରେ ଏହାକୁ ବୁଦ୍ଧି କୁହାଯାଏ
3	This power of intelligent will is normally available to humanity in the current stage of evolution.	ବୁଦ୍ଧିର ଇଚ୍ଛା ସାଧାରଣତଃ ଏବେକାର ବିବର୍ତ୍ତନର ସୋପାନରେ ଥିବା ମାନବତାକୁ ମିଳିଛି ଏକ ଶକ୍ତି ।
4	It can review the past,	ଏହା ଅତୀତକୁ ସମୀକ୍ଷା କରିପାରିବ
5	envision future possibilities,	ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ଭାବନାଗୁଡ଼ିକୁ କଳ୍ପନା କରିପାରିବ
6	and give us a sense of continuity of self in the changing flow of life and time experience.	ସମୟର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ଜୀବନର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ସ୍ରୋତରେ ଆତ୍ମାର ନିୟମିତ ଜ୍ଞାନ ଦେଇଥାଏ
7	It organises all experiences around the sense of "I" and creates the ego, the surface personality.	'ମୁଁ'ର ଜ୍ଞାନରେ ସମସ୍ତ ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସତତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଅହଂର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ
8	It is an instrument of the soul, by which it comes into ordered possession of itself and its surroundings.	ଏହା ଆତ୍ମାର ଏକ ଅଙ୍ଗ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ସ୍ୱଭାବୁକାର ଭିତରକୁ ଆସିବା ସହିତ ଏହାର ପରିପାଶ୍ୱର୍ଯ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ
9	By the activity of the intelligent will the soul begins the process of awakening.	ବୁଦ୍ଧିର ଇଚ୍ଛା କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଆତ୍ମା ତା'ର ଜାଗ୍ରତ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ
10	There are two parts to the Mind Proper.	ଏଇ ବୁଦ୍ଧିର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ରହିଛି
11	The Thinking Mind and	ବିଚାରୁଥିବା ମନ ଏବଂ
12	The Dynamic Mind.	ଗତିଶୀଳ ମନ
13	The Thinking Mind is essentially a mind of knowledge.	ବିଚାରୁଥିବା ମନ ହେଉଛି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମନର ଜ୍ଞାନ
14	Here pure reason, free from the senses, deals with abstract ideas, principles and the essential nature of things.	ଶୁଦ୍ଧ ବିବେକ ଏଠାରେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନ ଠାରୁ ମୁକ୍ତ । ଉଭୟ ଧ

		।ରଣାଗୁଡ଼ିକ ସଙ୍ଗେ ଯୁଝିବା ସହ ପ୍ରକୃତି ଓ ନୀତି ସାମିଲ ଥାଏ
15	It concerns with a disinterested pursuit of truth and knowledge.	ଏହା ଅନାଗ୍ରହରେ ସତ୍ୟାନୁସନ୍ଧାନ ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ସହିତ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ
16	It lives in the world of ideas.	ଏହା ଧାରଣାର ପୃଥିବୀରେ ବଞ୍ଚିଥାଏ
17	The thinking mind finds its satisfaction in the reasoning and logical intelligence.	ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ମନଟି ତର୍କ ଓ ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ବୁଦ୍ଧିର ସବୁଷ୍ଟିରେ ବଞ୍ଚେ
18	Its role is to give the right direction to our energy and actions.	ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତିକୁ ଉଚିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେବା ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ
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.	ଯେ କୌଣସି ଶୁଦ୍ଧତା ସହିତ ବିବେକକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଅତି ସାଧାରଣ, କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଉଦ୍ୟମ କରିବା ବିଚାରଶୀଳ ମନର ସର୍ବୋଚ୍ଚ କ୍ଷମତା
20	For action in the world the Thinking Mind depends on the aid of the Dynamic Mind.	ଗତିଶୀଳ ମନର ସହାୟତାରେ ପୃଥିବୀର କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ମନଟି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ
21	The Dynamic Mind is a mind of Will to action.	ଗତିଶୀଳ ମନଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଇଚ୍ଛାର ମନ
22	It is a channel for putting ideas into action.	ଏହା ଏକ ପ୍ରଣାଳୀ, ଯାହା କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଧାରାଗୁଡ଼ିକୁ ଏକାଠି କରେ
23	It has a pragmatic intellectuality in which creation and action are its real motives.	ଏହାର ପ୍ରଗତିଶୀଳ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ରହିଛି, ଯେଉଁଥିରେ ସର୍ଜନା ଏବଂ କର୍ମ ହେଉଛି ଏହାର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
24	It acts by idea and reason.	ଏହା ଧାରଣା ଏବଂ ବିବେକ ଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ
35	To this pragmatic reason, truth is only a formation of the Thinking Mind effective for the action.	ଏଭଳି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ବିବେକ ଆଡ଼କୁ ସତ୍ୟ ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଗଠନ, ଚିନ୍ତାଶୀଳ ମନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ
36	It is in itself, therefore, a mind of the Will to life and action.	ସୁତରାଂ ଇଚ୍ଛାର ମନ ହିଁ ଜୀବନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ନିହିତ ଥାଏ ।
37	It uses the Externalising Mind as a channel for manifesting its ideas.	ଏହା ଅମଳ କରୁଥିବା ମନକୁ ପ୍ରଣାଳୀ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଧାରାଗୁଡ଼ିକର ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ

38	However, all these three layers of the mind do not work in their own purity.	ଅଧିକତଃ ଏହି ତିନିସ୍ତରର ମନ ସେମାନଙ୍କ ଶୁଦ୍ଧତାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ।
39	They are assailed by the defects of the lower instruments.	ନିମ୍ନତର ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକର ଦୋଷ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ
40	The intelligence and will of the mind must be made free from the invasion of the emotions, desires, drives and the habits.	ବୁଦ୍ଧି ଓ ମନର ଇଚ୍ଛାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ତିଆରିବ, ଯେମିତି ଆବେଗ, କାମନା, ପ୍ରୟାସ ଓ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକର ଆକ୍ରମଣରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବ
41	This will purify the intelligent will and its power of pure reason.	ଏହା ବୁଦ୍ଧିର ଇଚ୍ଛା ଓ ଶୁଦ୍ଧ ବିବେକର ଶକ୍ତିକୁ ଶୁଦ୍ଧ କରିବ
42	For further development, the mind must cease from thought and arrive and inner silence.	ପୁନଃ ବିକାଶ ପାଇଁ ମନଟି ବିଚାର, ଆଗମନ ଏବଂ ଅନ୍ତଃନିରବତାରର କବ୍ଜାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବ
43	Its inward opening would lead to the discovery of the psychic being and its transformative influence.	ଏହାର ଅନ୍ତଃଚେତନା ଉନ୍ମୁକ୍ତରେ ଅତି ଚେତନ ସଭାର ଆବିଷ୍କାର, ଏବଂ ଏହାର ରୂପାନ୍ତରିତ ପ୍ରଭାବକୁ ଆଗେଇ ନିଏ।
44	Its upward opening would lead to the spiritual ranges of the mind and their transformative influence...	ଏହାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଗାମୀ ଉନ୍ମୁଳନ, ମନର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ତରସବୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ରୂପାନ୍ତରିତ ପ୍ରଭାବକୁ ଅଗ୍ରସର କରିବ
45	An increasingly silent and still mind would open to the inner and higher ranges of the mind.	ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବା ନୀରବ ଓ ସ୍ଥିରମନ, ମନର ଅନ୍ତଃ ଓ ଉଚ୍ଚତମ ବଳୟକୁ ଉନ୍ମୁଳିତ ହେବ

## 11. Inner Being: The Subliminal Self ଅବଚେତନ ସଭା

No.		
1	The subliminal self is a vast and submerged portion of our consciousness.	ଅବଚେତନ ସଭା ହେଉଛି ବିଶାଳ ଓ ଭୁବି ରହିଥିବା ଆମ ଚେତନାର ଅଂଶ
2	Our waking mind and ego are only the tip of an iceberg.	ଆମର ଜାଗ୍ରତ ହେଉଥିବା ମନ ଏବଂ ଅହଂ ଗୋଟିଏ ବରଫ ପାହାଡ଼ର ଅଗ୍ରଭାଗ ଭଳି
3	This tip is experienced as our surface consciousness.	ଏହି ପାହାଡ଼ର ଚୂଡ଼ା ଆମର ସତତ ଚେତନାର ଅନୁଭବ ଭଳି ହେବ

4	It is our outer being.	ଏହା ଆମର ବାହ୍ୟ ସତ୍ତା
5	Behind this outer being is our inner being or the subliminal range.	ଏହି ବାହ୍ୟ ସତ୍ତାର ପଛରେ ରହିଛି ଆମର ଅନ୍ତଃସତ୍ତା ଅଥବା ଅଚେତନର ସ୍ତର
6	Behind the outer mind there is a vaster and truer inner mind.	ବାହ୍ୟ ମନ ପଛରେ ଏକ ବିଶାଳତର ଏବଂ ବାସ୍ତବ ଅନ୍ତଃମନ ରହିଛି
7	Behind the outer vital there is a vaster and truer inner vital.	ବହିଃସ୍ଥ ପ୍ରାଣ ପଛରେ ଏକ ବିଶାଳତର ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ଅନ୍ତଃପ୍ରାଣ ଥାଏ
8	Behind the outer physical there is a vaster and truer inner physical.	ବାହ୍ୟ ଭୌତିକ ପଛରେ ଏକ ବିଶାଳ ଏବଂ ବାସ୍ତବର ଅନ୍ତଃଭୌତିକର ଅନୁଭବ ହୁଏ
9	In these inner ranges are the formations of our larger true individuality.	ଏହି ଅନ୍ତଃସ୍ତରରେ ଆମର ବ୍ୟାପକ ବାସ୍ତବ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ତ୍ୱର ଗଠନ ହୋଇଥାଏ
10	To know our inner being is the first step towards a real self-knowledge.	ଆମର ଭିତରର ସତ୍ତାକୁ ଜାଣିବା ହେଉଛି ବାସ୍ତବ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ
11	It is through dream state that we usually enter the subliminal.	ଏହି ସ୍ୱପ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଅଚିତ୍ତେତନରେ ପହଞ୍ଚିଯାଉ
12	It is a subtle dimension of reality.	ଏହା ହେଉଛି ସୂକ୍ଷ୍ମ ବାସ୍ତବତାର ଆକାଶ
13	While dreaming, we move in these subtle worlds using our subtle body.	ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛୁ, ଆମେ ଏଇ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୃଥିବୀରେ ଗତି କରୁଛୁ
14	Our material body is only an outer form.	ଆମର ଭୌତିକ ଶରୀର ହେଉଛି କେବଳ ବାହ୍ୟ ଆକାର
15	There is an invisible subtle body enveloping the material body.	ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ଅଦୃଶ୍ୟ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରଟି ଘୋଡ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ
16	The chakras or the centres of consciousness are located in this subtle body, not in the material body.	ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରେ ଚକ୍ର ସବୁ ଅଥବା ଚେତନାର କେନ୍ଦ୍ର ସବୁ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ତାହା ଭୌତିକ ଶରୀରରେ ନଥାଏ
17	The subtle body is composed of subtle physical, vital and mental sheaths.	ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଭୌତିକ, ପ୍ରାଣିକ ଏବଂ ମାନସିକ

		ଖୋଳଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ
18	It is by using one of these sheaths that we move around in its corresponding subtle worlds or planes of consciousness.	ଏହି ଆବରଣକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଆମେ ଏହି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜଗତରେ ଅଥବା ଚେତନାର ବଳୟ ଚାରିପାଖରେ ଗତି କରୁଥାଉ
19	The subtle body is an individual formation.	ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିକ ସଂରଚନା
20	The subliminal extends beyond these sheaths and forms a circumconscient envelope.	ଅତିଚେତନ ଏସବୁ ଖୋଳ ସବୁର ବ୍ୟତିରେକେ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ଚେତନାରେ ଆବୃତ୍ତ ହୁଏ
21	It is through this envelope that the external world consciousness enters into individual consciousness.	ଏହି ବାହ୍ୟଜଗତର ଚେତନା ଦ୍ୱାରା ଆବୃତ୍ତ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିକ ଚେତନାରେ ପ୍ରବେଶ କରେ
22	This envelop is surrounded by the ocean of universal mind, universal vital and universal physical consciousness.	ଏହା ସାଗର ପରି ସାର୍ବଜନୀନର ମନ, ସାର୍ବଜନୀନ ପ୍ରାଣ, ଏବଂ ସାର୍ବଜନୀନ ଭୌତିକ ଚେତନା ସବୁ ଏହି ଆବରଣର ପାଖାପାଖି ଘେରି ରହିଥାଏ
23	The circumconscient envelope can expand and open to the universal range.	ପରିସ୍ଥିତିଗତ ଚେତନାର ଆବରଣ ବିସ୍ତାର ହୋଇପାରିବ ଏବଂ ସାନର୍ବଜନୀନସ୍ତର ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବ
24	In this concealed subliminal part of our being, our individuality is close to our universality, in constant relation and exchange with it.	ଆମର ଏହି ଆବଦ୍ଧ ଅବଚେତନ ଅଂଶଟି ଆମର ସାର୍ବଜନୀନତା ପ୍ରତି ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିକ ଅନବରତ ସମ୍ପର୍କରେ ରହିଥାଏ
25	All these together constitute the subliminal and universal ranges of our inner being.	ଏସବୁ ଆମର ଅବଚେତନ ଏବଂ ଆମର ଅନ୍ତଃଚେତନାର ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ତରସବୁ ଏକାଠି ସଂଗଠିତ ଥାଏ
26	Our body exists in this vaster ocean.	ଆମ ଶରୀର ବିଶାଳ ସାଗରରେ ନିହିତ ଥାଏ
27	Our inner being does not depend on the sense organs.	ଆମର ଅନ୍ତଃସତ୍ତା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ନଥାଏ
28	It can know through a direct contact of consciousness with another consciousness.	ଏହା ଗୋଟିଏ ଚେତନାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି ଆଉ ଗୋଟିଏ ଚେତନା ସହିତ ଜାଣିପାରିଥାଏ
29	By this inner contact we can know the thoughts and feelings of people around us and feel their impact.	ଏହି ଅନ୍ତଃସଂପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମ ପାଖର ମଣିଷଙ୍କ ବିଚାରକୁ ଅନୁଭବ କରି ପାରୁଥାଉ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବକୁ ମଧ୍ୟ

30	There is an exchange happening all the time without our awareness.	ଆମର ବିନା ସଚେତନତାରେ ସବୁବେଳେ ଏକ ପ୍ରକାର ବିନିମୟ ଚାଲିଥାଏ
31	Our inner being has subtle senses and their operations bring telepathy, clairvoyance and other supernormal capacities.	ଆମର ଅନ୍ତଃସତ୍ତାର ସୂକ୍ଷ୍ମଜ୍ଞାନ ସବୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁମୋଦ, ଅତୀନ୍ଦ୍ରିୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଉଚ୍ଚ ସାଧାରଣ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକୁ ଆଣିଥାଏ
32	It opens the narrow limits of our physical senses and brings an immense range of knowledge and power that are otherwise inaccessible.	ଏହା ଆମର ଭୌତିକ ଜ୍ଞାନସବୁର ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ସୀମାକୁ ଖୋଲିଦିଏ ଏବଂ ଅସୀମ ପ୍ରକାର ଜ୍ଞାନ ଓ କ୍ଷମତା ଆଣିଦିଏ, ଯାହାସବୁ ଅନ୍ୟଥା ଅଗମ୍ୟ
33	From this subliminal come all the greater aspirations, ideals and strivings towards a better humanity.	ଏହି ଅଚେତନର ସମସ୍ତ ମହତ୍ତର ଆସ୍ତୁହା, ଆଦର୍ଶ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ମାନବତାର ପାଇଁ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଆସିଥାଏ
34	Below the subliminal are the ranges of the subconscious and the unconscious.	ଅବଚେତନ ବଳୟଗୁଡ଼ିକ ତଳେ ଅଚେତନ ଓ ନିଷ୍ଚେତନ ରହିଥାଏ
35	These regions are obscure and habitual unlike the subliminal.	ଅବଚେତନ ଭଳି ଏହି କ୍ଷେତ୍ର ସବୁ ଅନ୍ଧକାରାଚ୍ଛନ୍ନ ଏବଂ ଅନିୟମିତ
36	Above the subliminal are the superconscious ranges	ଅବଚେତନ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଅତିମାନସର ବଳୟ / ସ୍ତରସବୁ ଅଟନ୍ତି
37	Usually, the word 'unconscious' is used in the Western psychology to cover the subliminal, the subconscious and the superconscious.	ସାଧାରଣତଃ 'ଅଚେତନ' ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇ 'ଅବଚେତନ' ଓ 'ଅତିମାନସ'କୁ ଛୁପାଇ ଦିଆଯାଇଛି
38	But Sri Aurobindo clearly distinguishes them.	କିନ୍ତୁ ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ଆଣିଛନ୍ତି

## 12. Psychic Being: The Evolving Soul ଚୈତ୍ୟ ସତ୍ତା

Sc	Voice Over	
1	Psyche is a Greek word for 'soul'.	ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦ ସାଇକ୍ (ଚୈତ୍ୟ)ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆତ୍ମା
2	The soul is a spark of the Divine that supports evolution in the material world.	ଭୌତିକ ଜଗତରେ 'ଆତ୍ମା' ହେଉଛି ଦୈତର ସ୍ପୁଲିଙ୍ଗ ଯାହା ବିବର୍ତ୍ତନକୁ ସହାୟତା କରେ



3	It contains all possibilities and it is the function of evolution to give it form.	ଏହା ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ଧାରଣ କରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ଆକାର ଦେବା ହିଁ ବିବର୍ତ୍ତନର କାର୍ଯ୍ୟ
4	The psychic being is formed by the soul in its evolution.	ବିବର୍ତ୍ତନର ଆତ୍ମାରେ ଚୈତ୍ୟ ସତ୍ତା ରୂପ ନିଏ
5	It is our inmost and true being, behind the surface ego personality.	ଏହା ଭିତରେ ଆମର ଅନ୍ତରତମ ଏବଂ ସତତ ବାସ୍ତବ ସତ୍ତା ଅନ୍ତରାଲେ ଅହଂକାର-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରହିଥାଏ
6	It is the <i>antarātman</i> , or <i>caitya puruṣha</i> in Sanskrit.	ଏହା ହେଉଛି ଅନ୍ତରାତ୍ମା ଅଥବା ଚୈତ୍ୟ ପୁରୁଷ
7	It supports the mind, the vital and the body and grows by their experiences.	ଏହା ମନ, ପ୍ରାଣ ଓ ଶରୀରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅନୁଭୂତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ
8	This psychic being is the representative of the central being, known as <i>jivatman</i> in Sanskrit.	ଏଇ ଚୈତ୍ୟସତ୍ତାର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସତ୍ତାର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରେ, ଯାହା ସଂସ୍କୃତରେ 'ଜୀବାତ୍ମା' ହିସାବରେ ଜ୍ଞାତ
9	The central being above presides over all the births but it does not descend into birth in time.	କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସତ୍ତା ସମସ୍ତ ଜନ୍ମ ଉପରେ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରେ; କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଏହା ଜନ୍ମ ଭିତରକୁ ଅବତରଣ କରେ ନାହିଁ
10	It is our eternal and infinite Self.	ଏହା ହେଉଛି ଆମର ସନାତନ ଏବଂ ଅନନ୍ତ ସତ୍ତା
11	Spiritual liberation comes by an ascent and union with this universal Self.	ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମୁକ୍ତି ସାର୍ବଜନୀନ ସତ୍ତାର ମିଳନ ସହିତ ଏବଂ ଆରୋହଣ ଦ୍ୱାରା ଆସେ
12	But for the evolutionary transformation of life and nature, the awakening of the psychic being is indispensable.	ଜୀବନ ଓ ପ୍ରକୃତିର ବିବର୍ତ୍ତନ, ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ ପାଇଁ ଚୈତ୍ୟ ସତ୍ତାର ଜାଗରଣ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ
13	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark.	ଆମର ଚୈତ୍ୟ ବିକଶିତ ହେବାର ପହିଲି ସୋପାନରେ ଦିବ୍ୟ ସ୍ପୁଲିଙ୍କା ରହିଥାଏ
14	This soul spark evolves through the cycles of rebirth through increasingly complex life forms.	ଜଟିଳ ଜୀବନ ରୂପର ପୁନର୍ଜନ୍ମ ଚକ୍ରରେ ଆତ୍ମାର ବିବର୍ତ୍ତନ ଝଲସି ଉଠେ
15	It is the impeller of evolution on earth, the Agni of the vedic seers.	ଏହା ହେଉଛି ପୃଥିବୀ ଉପରେ ପ୍ରେରଣକାରୀ ବିବର୍ତ୍ତନ, ବେଦ ସମୟର ରଷି କୁହାଯାଉଥିବା ଅଗ୍ନି
16	It carries the essence of experiences from the past births into the present birth.	ଏହା ପୁରାତନ ଜନ୍ମ, ଅନୁଭୂତିର ସାରାଂଶକୁ ନୂତନ ଜନ୍ମଭିତରକୁ ନେଇଥାଏ

17	It is the knower of our purpose and mission in the world.	ଏହା ହେଉଛି ପୃଥିବୀରେ ଆମେ ଜାଣୁଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
18	This leader of our evolution is behind the veil of our surface consciousness, the ego, the false outer personality.	ଏହି ବିବର୍ତ୍ତନର ନେତାଟି ବାହ୍ୟ ଚେତନା, ଅହଂକାର ଓ ମିଥ୍ୟା ବାହ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓଡ଼ଣା ତଳେ ରହିଥାଏ
19	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	ଆମର ଚୈତ୍ୟ ସଭାହିଁ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ତମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ବିକଳକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ଯାହାକି ସତ୍ୟ, ଶିବ ଓ ସୁନ୍ଦର ପାଇଁ
20	But normally this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଏହି ସାଧାରଣ ଜବାବ ସତତ ଚେତନାର ପ୍ରଭାବରେ ଆସି ହଜିଯାଏ
21	Our identification with the mental chatter, the emotional flux and the sensations; veils the messages coming from the emerging psychic being.	ଆମର ପରିଚୟ ସବୁ ଆମର ଗୁଣୁଗୁଣାଉଥିବା ମନ, ଉତ୍ତେଜନା ଓ ଆବେଗିକ ପ୍ରବାହ ସବୁକୁ ଭଲ ଆସୁଥିବା ଚୈତ୍ୟସଭାର ସନ୍ଦେଶକୁ ଢାକି ପକାଏ
22	Therefore it is necessary to establish inner silence and peace.	ତେଣୁ ଅନ୍ତଃନିରବତା ଓ ଶାନ୍ତି ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ଅଟେ
23	The psychic being can be discovered by a deep inward journey.	ଗଭୀର ଅନ୍ତଃଯାତ୍ରା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଚୈତ୍ୟସଭାକୁ ଆବିଷ୍କାର କରାଯାଇପାରିବ
24	The more we accept this inner call, the more the inner guide reveals.	ଅନ୍ତରର ଡାକକୁ ଆମେ ଯେତେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସେତେ ଅଧିକ ଅନ୍ତରର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପରିପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ
25	Then, under the influence of the psychic being, the subliminal ranges opens up.	ଚୈତ୍ୟସଭାର ପ୍ରଭାବରେ ଅବଚେତନର ବଳୟଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିଯାଏ
26	Deep within the depths of the heart is our psychic being.	ହୃଦୟର ଗଭୀରତମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହିଛି ଆମ ଚୈତ୍ୟ ସଭାଟି
27	As the psychic comes forward to take charge of our evolution, the utility of the ego ends.	ଆମ ବିବର୍ତ୍ତନର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାକୁ ଚୈତ୍ୟସଭା ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ଏବଂ ଅହଂର ଉପଯୋଗିତା ଶେଷ ହୋଇଯାଏ
28	The natural attitude of the psychic being - is to feel itself as the child of God, the devotee.	ଚୈତ୍ୟସଭାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗୁଣ ହେଉଛି - ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପିଲା ଭଳି, ଭକ୍ତ ହିସାବରେ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ
29	It is full of love and delight and feels itself as a portion of the divine.	ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରେମ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଓ ଦିବ୍ୟତ୍ୱର ଅଂଶ ଭାବେ

		ଅନୁଭବ କରେ
30	Our true individualisation happens with the emergence of the psychic being.	ଆମର ବାସ୍ତବ ବ୍ୟକ୍ତିସତ୍ତା ଚୈତ୍ୟସତ୍ତାର ଉଦ୍ଭବ ସହିତ ଘଟିଥାଏ
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.	ଏହା ସତରାଚର ବିଶାଳତା ସହିତ ଏକାକ୍ୟର ଅନୁଭବ ଆଣେ ଏବଂ ଜଗତରେ ଏକ ଦିବ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କେନ୍ଦ୍ର ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ

### 13. Planes of Consciousness ଚେତନାର ସ୍ତରସବ

Sc	Voice Over	
1	Our being has two poles of existence.	ଆମ ସତ୍ତାର ଦୁଇଟି ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବିନ୍ଦୁ ରହିଛି
2	The superconscient pole is above.	ଅତିମାନସର ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଥାଏ
3	And the inconscient pole is below.	ଏବଂ ନିଷ୍ଚେତନର ବିନ୍ଦୁ ନିମ୍ନରେ ଥାଏ
4	There is vast spectrum of consciousness between these two poles.	ସତରାଚର ସମସ୍ତ ସମ୍ଭବ ଭେଦ (ସ୍ୱେକ୍ଟଚ୍ରମ)ର ଚେତନା, ଏହି ଦୁଇ ବିନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ
5	Our mind can access only a small range of consciousness that lies in between these two poles.	ଆମର ମନ କେବଳ ଏଇ ଦୁଇ ବିନ୍ଦୁ ମଝିରେ ଥିବା କ୍ଷୁଦ୍ରତର ବଳୟ ଚେତନାକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ
6	Sri Aurobindo divides this full spectrum into two hemispheres, the upper and the lower.	ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ ଏହି ପୂରା ବିଶାଳ ସତରାଚରକୁ ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି - ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଓ ନିମ୍ନ

7	The upper half is our divine higher Nature, the formless eternal and infinite existence beyond time and space.	ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱର ଅଧା ହେଉଛି ଆମର ଉଚ୍ଚତର ପ୍ରକୃତି ଯେଉଁଠା ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନ ବ୍ୟତିରେକେ ଆକାରହୀନ ସନାତନ ଏବଂ ଅନନ୍ତ ଅସ୍ତିତ୍ୱ
8	The Blissfully Conscious Existence of Oneness, the Satchidananda in Sanskrit.	ସଂସ୍କୃତରେ 'ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ' - ଏକାକ୍ୟର ଆନନ୍ଦମୟ ଭାବେ ସଜାଗ ଅସ୍ତିତ୍ୱ
9	The lower hemisphere is formed by the three planes of Mind, Vital and Physical worlds in time and space.	ନିମ୍ନତର ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧଟି ମାନସ ସ୍ତରରେ ଗଠିତ - ମନ, ପ୍ରାଣ, ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ଭୌତିକ ଜଗତ
10	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	ଦୁଇ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର ମଝିରେ ହେଉଛି ଉଭୟକୁ ଯୋଡ଼ୁଥିବା

		ଅଧିମାନସ
11	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis.	ବୈଦିକ ରଷିଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ମହାଶ ଅଥବା ବିଜ୍ଞାନ
12	Thus, as a whole, there is a vertical hierarchy of 7 planes of consciousness.	ତେଣୁ ସାମଗ୍ରୀକ ଭାବେ ୭ଟି ଚେତନା ସ୍ତରରେ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ଅନୁକ୍ରମ ରହିଛି
13	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	ଅତିଚେତନା ହେଉଛି ସର୍ଜନାତ୍ମକ ଶକ୍ତି, ଯିଏ ପୃଥିବୀକୁ ତିଆରିଛି
14	All the higher planes are involved in the physical plane.	ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ତ ସ୍ତର ସବୁ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି
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.	ବିବର୍ତ୍ତନ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ଥାଏ ପୃଥିବୀର ଭୌତିକ ଜଗତ ସ୍ତରରେ, ଫଳରେ ସଂପୃକ୍ତ ଚେତନା ସବୁର ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ ଚାପର ଅନୁଭୂତି ହୁଏ
16	This is supported by a descending pressure from the planes above.	ଏହା ଅବତରଣ କରିଥିବା ଚାପ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱସ୍ତରରୁ ସହାୟତା ପାଇଥାଏ
17	The emergence of human beings on earth is a result of the descend of the mental plane into the physical plane.	ମଣିଷ ସତ୍ତାର ଉଦ୍ଭବ, ଜଗତରେ କେବଳ ଭୌତିକ ସତ୍ତାର ଭିତରକୁ ମାନସ ସ୍ତରରେ ଅବତରଣର ପରିମାଣ
18	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	ଜଣେ ଯୋଗୀ ସଚେତନ ଭାବେ ଉଚ୍ଚତର ସ୍ତରକୁ ଆରୋହଣ କରିପାରିବ
19	Within the mental plane itself there are spiritual ranges.	ମାନସିକ ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବଳୟଗୁଡ଼ିକ ଥାଏ
20	First is Higher Mind that transforms our step by step linear thought process into mass ideation	ପ୍ରଥମ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚତର ମନ ଯାହା ଆମର ରୈଖିକ ବିଚାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ଧାରଣା ଗଠନକୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ରୂପାନ୍ତରିତ କରିଥାଏ
21	Second is Illumined Mind of light, vision and revelatory knowledge..	ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ଆଲୋକିତ ମନ, ଦର୍ଶନ ଏବଂ ପରିପ୍ରକାଶିତ ଜ୍ଞାନ
22	Third is the Intuition where knowledge comes by identity	ତୃତୀୟଟି ହେଉଛି ଅର୍ତ୍ତଜ୍ଞାନ ଯେଉଁଠି ଜ୍ଞାନ, ପରିଚୟ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଆସିଥାଏ
23	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind.	ଚତୁର୍ଥଟି ଅଧିମାନସ, ମନର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ତର

24	The Overmind universalises consciousness... ...bringing cosmic consciousness and action.	ଅଧିମାନସ, ଚେତନାକୁ ସାର୍ବଜନୀନ କରିଥାଏ ଏବଂ ... ..ମହକାଗତିକ ଚେତନାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିଥାଏ
25	Above the bright lid of Overmind is the plane of Supermind	ଅଧିମାନସର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଖୋଳପା ଉପରେ ହେଉଛି ଅତିମାନସ
26	...where it is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	ଯେଉଁଠି ଏକତା ଆଡ଼କୁ ଗତିକରିବାରେ ବିବିଧତା ନଥାଏ - ସେଇଠି ଏକତା ଆମର ଅନନ୍ତ ସତ୍ତାରେ ବିବିଧତାକୁ ଆପଣାଇଥାଏ
27	The power of triple time vision, trikaladrishti, embracing the past, present and future arrives at its perfection.	ତ୍ରିକାଳ ଦର୍ଶନ ଶକ୍ତି, ତ୍ରିକାଳ ଦୃଷ୍ଟି - ଅତୀତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଅପଣାଇ ଏହାର ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତାରେ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ
28	Knowledge and Will moves together upon the foundation of oneness...	ଏକତାର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ଜ୍ଞାନ ଓ ଇଚ୍ଛା ଏକାଠି ଗତି କରିଥାନ୍ତ
29	But such an ascent does not transform the human nature.	କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଆରୋହଣ, ମଣିଷ ପ୍ରକୃତିକୁ ରୂପାନ୍ତରିତ କରି ନଥାଏ
30	All these higher ranges are yet to fully descend into human beings and manifest their higher operations.	ସେମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚତର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଏହି ଉଚ୍ଚତର ସ୍ତରସବୁ ମାନବ ସତ୍ତା ଭିତରକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବତରଣ କରିବାକୁ ବାକିଥାଏ
31	Only when the dynamic powers of the higher planes descend...	କେବଳ ଯେତେବେଳେ ଗତିଶୀଳ ଉଚ୍ଚତର ସ୍ତରର ଶକ୍ତି ଅବତରଣ କରିଥାଏ
32	...with the psychic being as the support from below....	ଚୈତ୍ୟସତ୍ତା ସହିତ ନିମ୍ନରୁ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିଥାଏ
33	...the mental, vital and physical parts of being undergo spiritual and supramental transformation.	ସତ୍ତାର ପ୍ରାଣିକ, ମାନସିକ ଓ ଭୌତିକ ସତ୍ତାର ଅଂଶ ସବୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଓ ଅତିମାନସ ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ ଦେଇ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

## 14. Parts & Planes: Overview