

Evolution Fast Forward - Part 3

பரிணாமத்தை நோக்கி வேகமாக நகருதல் - பகுதி 3

Parts of the Being and Planes of Consciousness

ஜீவனின் பகுதிகள் மற்றும் ஜீவியத்தின் தளங்கள்

1. Introduction: Vertical and Horizontal Systems

1. அறிமுகம்: செங்குத்து மற்றும் கிடைமட்ட அமைப்புகள்

	Audio	
1	Our body is composed of many parts and systems.	நமது உடல் பல பாகங்கள் மற்றும் அமைப்புகளால் ஆனது.
2	This is an objective view.	இது ஒரு புறநிலை நோக்காகும்.
3	Sri Aurobindo gives us a subjective view.-	ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஒரு அகநிலை நோக்கை நமக்கு அளிக்கிறார்.
4	This is a symbolic map of our psychological parts.	இது நமது உளவியல் பகுதிகளின் குறியீட்டு வரைபடமாகும்.
5	In our normal waking state we can access only a small part of our consciousness.	நாம் சாதாரணமாக விழிப்பு நிலையில் நமது ஜீவியத்தின் ஒரு சிறிய பகுதியை மட்டுமே அணுக முடியும்.
6	But through yoga, we can access a wider range: above, below and within.	ஆனால் யோகத்தின் மூலம், ஒரு பரந்த எல்லையை நாம் அணுகமுடியும்: மேல், கீழ், அகம்.
7	There are two systems in the organisation of the being and its parts.	ஜீவன் மற்றும் அதன் பகுதிகளின் அமைப்பில் இரண்டு அமைப்புகள் உள்ளன.
8	There is a vertical system spanning above and below.	அங்கே ஒரு செங்குத்தான அமைப்பானது மேலேயும் கீழேயும் பரந்துள்ளது.
9	There is also a concentric system.	அங்கே ஒரு மைய அமைப்பும் உள்ளது.
10	These two systems are simultaneously active.	இந்த இரண்டு அமைப்புகளும் ஒரே நேரத்தில் செயல்படுகின்றன.

11	On the vertical axis, the ranges above are superconscious.	செங்குத்து அச்சமீது, மேலேயுள்ள தளங்கள் அதிமனம் ஆகும்.
12	And the ranges below are subconscious and inconscient.	கீழேயுள்ளவை ஆழ்மனம் மற்றும் உணர்விறந்த மனத்தின் தளங்கள் ஆகும்.
13	Our normal waking state is only the outer surface of consciousness.	நமது சாதாரணமான விழிப்பு நிலை, நமது ஜீவியத்தின் வெளிப்புற மேற்பரப்பு மட்டுமே.
14	Behind our waking state, are the vast inner ranges that are subliminal.	நமது விழிப்பு நிலைக்குப் பின்னால், பரந்த உட்புற தளங்கள் உள்ளன, அவை அடிமனம் ஆகும்.
15	Our true being, the soul, is the inmost.	நமது உண்மையான ஜீவன், ஆன்மா, மிக ஆழத்தில் உள்ளது.
16	The concentric system is grouped as the outer, the inner and the inmost.	வெளிப்புறம், அகப்புறம், ஆழ்பகுதி என மைய அமைப்பு குழுவாக உள்ளது.
17	We are unaware of what is inner and the inmost, as well as what is above and below.	அகப்புறத்தையும், ஆழ்பகுதியையும் அத்துடன் மேலே உள்ளதையும் கீழே உள்ளதையும் என்ன என்பதை நாம் அறியாமல் இருக்கிறோம்.
18	We are aware only of the surface.	மேற்பரப்பை மட்டுமே நாம் அறிந்திருக்கிறோம்.
19	By stepping inward, we can observe the surface movements of our consciousness.	உள்நோக்கி செல்வதன் மூலம், நமது ஜீவியத்தின் மேற்பரப்பு இயக்கங்களை நாம் உற்றுநோக்க முடியும்.
20	Thoughts are experienced in the region of our head.	தலைப் பகுதியில் எண்ணங்கள் துய்த்து உணரப்படுகின்றன.
21	The movements of emotions, passions, drives and desires are experienced in the chest and below.	உணர்ச்சிகளின் இயக்கங்கள், உணர்வுகள், தூண்டுதல்கள், ஆசைகள் ஆகியவை மார்பு மற்றும் கீழே துய்த்து உணரப்படுகின்றன.
22	From the hip and below, are the largely unconscious movements.	இடுப்பில் இருந்து கீழே, பெரும்பாலும் உணர்விறந்த இயக்கங்கள் உள்ளன.
23	We are normally lost in these surface movements.	பொதுவாக நாம் இந்த மேற்பரப்பு இயக்கங்களில் இழக்கப்படுகிறோம்.
24	These movements reflect three different parts of our being - Mind, Vital and Physical.	இந்த இயக்கங்கள் நமது ஜீவனில் முன்று வேறுபட்ட பகுதிகளில் பிரதிபலிக்கின்றன - மனம், பிராணன், உடல்.
25	These three parts are woven into each other in their normal operations.	இந்த முன்று பகுதிகளும் அவற்றின் இயல்பான நடவடிக்கைகளில் ஒன்றுக்கொன்று பிணைக்கப்பட்டுள்ளன.
26	Discerning these three parts and their intermixing is the first	இந்த முன்று பகுதிகளைத் தெளிந்து அறிவதும், அவற்றின் ஒன்றுகலப்பும் நமது அக உலகத்தினுள் முதல் நடவடிக்கையாகும்.

step into our inner world.	
----------------------------	--

2. Physical: The Consciousness of the Body

2. உடல்: உடலின் ஜீவியம்

No	VO	
1	Our body has a consciousness that's quite personal to it.	நமது உடலுக்கு முற்றிலும் தனிப்பட்ட ஜீவியம் உள்ளது.
2	There is an automatic intelligence and organisation at work	ஒரு தானியங்கி அறிவுத்திறமும் அமைப்பும் வேலை செய்கிறது,
3	managing incredibly complex operations,	நம்பமுடியாத சிக்கலான இயக்கங்களை நிருவகிக்கிறது,
4	keeping the body in a dynamic and healthy equilibrium.	உடலை ஆற்றல் வாய்ந்த, ஆரோக்கியமான சமநிலையில் வைத்திருக்கிறது,
5	Our waking state knows only some surface movements	நமது விழிப்பு நிலைக்கு எண்ணங்களின் சில மேற்பரப்பு இயக்கங்கள்,
6	of thoughts, ideas, imaginations, waves of emotions, drives, desires and sensations.	எண்ணங்கள், யோசனைகள், கற்பனைகள், உணர்ச்சிகளின் அலைகள், தூண்டுதல்கள், ஆசைகள், புலனுணர்ச்சிகள் மட்டுமே தெரியும்.
7	We have no access to the consciousness of the body.	உடலின் ஜீவியத்திற்கான வழி நம்மிடம் கிடையாது.
8	The body regulates itself independent of our conscious mind.	உடல் தானே சுயமாக நமது ஜீவிய மனத்தை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.
9	It is habitual in its operations, reflecting the mechanics of matter.	இது அதன் பழக்கமான செயல்பாட்டில் இருக்கிறது, ஜடப்பொருளின் இயக்கமுறையில் பிரதிபலிக்கிறது.
10	The body is a product of evolution of consciousness in matter.	உடலானது ஜடப்பொருளில் ஜீவியத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியின் ஒரு படைப்பாகும்.
11	It carries with it, the inertia of matter.	அது ஜடப்பொருளில் செயலற்ற தன்மையை தன்னுள் சுமந்துள்ளது.
12	The body consciousness conserves and preserves all its habitual movements.	உடல் ஜீவியம் அதன் அனைத்து பழக்கமான இயக்கங்களையும் பேணிப் பாதுகாக்கின்றது.

13	It makes our daily movements into routine habits.	இது நமது தினசரி இயக்கங்களை வழக்கமான பழக்கங்களாக ஆக்குகின்றது.
14	This allows the habits to animate our daily life independent of our conscious mind.	இது நமது சுதந்திர உணர்வுள்ள மனத்தின் நமது தினசரி வாழ்வின் பழக்கங்களை உயிரூட்ட அனுமதிக்கிறது.
15	Our senses operate habitually.	நமது புலன்கள் பழக்கமாக செயல்படுகின்றன.
16	Our desires become habits under the influence of the body consciousness.	உடல் ஜீவியத்தின் செல்வாக்கின் கீழ் நமது ஆசைகள் பழக்கங்கள் ஆகின்றன.
17	So are the emotions made into habits.	இவ்வாறு உணர்ச்சிகள் பழக்கங்களாக ஆக்கப்படுகின்றன.
18	The body consciousness makes even our thoughts into habits.	நமது உடல் ஜீவியம் நமது எண்ணங்களைக் கூட பழக்கங்களாக ஆக்குகின்றது.
19	Thus our psychological habits get preserved in the body consciousness.	இவ்வாறு நமது உளவியல் பழக்கங்கள் நமது உடல் ஜீவியத்தில் பாதுகாக்கப்படுகிறது.
20	The cells of our body retain them.	நம் உடலின் உயிரணுக்கள் அவற்றை தக்கவைத்துக் கொள்கின்றன.
21	As we get old, the habits get etched deeper into the body and will be more difficult to change them.	நமக்கு வயதாகும்போது, பழக்கங்கள் உடலின் ஆழத்தினுள் பதிக்கப்படுவதால், அவற்றை மாற்றுவது மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.
22	The body is also the reservoir of our long evolutionary journey.	இந்த உடல் நமது நீண்ட பரிணாமப் பயணத்தின் நீர்த்தேக்கமாகவும் உள்ளது.
23	It preserves our past as habitual movements.	நமது கடந்தகாலத்தை பழக்கமான இயக்கங்களாக அது பாதுகாக்கிறது.
24	The physical consciousness is passive, habitual and mechanical.	உடல் ஜீவியம் செயலற்றது, பழக்கமானது, இயந்திரமானது.
25	It responds habitually to external contacts.	வெளித் தொடர்புகளுக்கு அது பழக்கமாக பதிலளிக்கிறது.
26	Its movements are random and dispersive.	அதன் இயக்கங்கள் சீரற்றவை, சீதறும் இயல்புடையவை.
27	However, its instinct is to persist.	எனினும், அதன் உள்ளுணர்வு தொடர்ந்து இருக்கவேண்டும். உடல் சுய-பாதுகாப்பும் மாறுவதற்கான எதிர்ப்பும் அதற்கு

	Physical self-preservation and resistance to change are native to it.	உரியவை.
28	And its refusal to change is one of the greatest obstacles in transforming ourselves.	மேலும் மாற்றத்திற்கு அது மறுப்பது திருவுருமாற்றத்திற்கு மிகப்பெரும் தடைகளில் ஒன்றாக உள்ளது.
29	It has a will of its own quite independent of the will of the conscious mind and its ideas.	ஜீவிய மனம் மற்றும் அதன் எண்ணங்களின் இச்சையானது முற்றிலும் சுதந்திரமான சொந்த இச்சையைக் கொண்டுள்ளது.
30	It can learn new movements but this requires repetition of the movement till it become automatic and habitual.	அது புதிய இயக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும், ஆனால் இதற்கு அது தானே இயங்கவும் பழக்கமாகவும் ஆகும் வரை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவேண்டியுள்ளது.
31	Since the physical consciousness is passive it can be moulded by constant repetition.	உடல் ஜீவியம் செயலற்றதாக இருப்பதால், அது தொடர்ந்து மீண்டும் மீண்டும் வடிவமைக்கப்பட முடியும்.
32	The passivity of the physical consciousness is exploited by the advertising industry to create new habits by repeated impressions.	விளம்பரத் தொழில்துறையினர் மீண்டும் மீண்டும் பதிவுசெய்து புதிய பழக்கங்களை உருவாக்குதவன் மூலம் உடல் ஜீவியத்தின் செயலற்றதன்மை சுரண்டப்படுகிறது.
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.	உடல் ஜீவியம் மெதுவாக கற்கிறது, ஆனால் அது ஒரு திறனைப் பெற்றதும் அத்திறனை அது உண்மையாக பாதுகாத்து மனத்தின் எந்தவொரு செயல் கட்டுப்பாடுமின்றி தானாகவே இயக்கங்களைச் செய்கிறது.
34	- like typing, driving, swimming, dancing and playing musical instruments. These skills stay like a memory in the body.	- தட்டச்சு செய்தல், ஓட்டுதல், நீந்துதல், நடனமாடுதல், இசைக் கருவிகளை இசைத்தல் போல. இத்திறன்கள் உடலில் ஒரு நினைவு போல தங்கியிருக்கின்றன.
35	Then we say that the movement has become effortless.	பிறகு இயக்கம் எளிதானது என்று நாம் சொல்கிறோம்.
36	Thus, the passivity of the physical consciousness becomes a great advantage as it can transmit and express, outwardly, the inner movements.	இவ்வாறு, அது அக இயக்கங்களை வெளிப்புறமாக கடத்தவும், வெளிப்படுத்தவும் முடியும் என்பதால், உடல் ஜீவியத்தின் செயலற்றதன்மை ஒரு பெரிய அனுகூலமாக ஆகிறது.
37	The physical consciousness can be made supple and receptive through physical education.	உடற்கல்வி மூலம் உடல் ஜீவியத்தை இளக்கமாகவும் ஏற்புத்திறம் உடையதாகவும் ஆக்கமுடியும்.
38	A well-trained body becomes a receptive instrument, capable of	நன்கு பயிற்சிபெற்ற ஓர் உடல் ஓர் ஏற்புத்திறமுள்ள

expressing higher consciousness.	கருவியாகவும், சக்திய ஜீவியத்தை வெளிப்படுத்தும் திறமை பெற்றதாகவும் ஆகிறது.
----------------------------------	---

3. Vital: The Life Force

3. பிராணன்: உயிராற்றல்

No	VO	
1	The nature of the vital is fluid and dynamic.	பிராணனின் இயல்பு நெகிழ்வாகவும் ஆற்றல் மிக்கதாகவும் இருக்கிறது.
2	It is the prana or the life-force that transforms matter into living substance.	அது பிராணன் அல்லது உயிராற்றல் ஆகும், அது ஜடப்பொருளை ஜீவனுள்ள பொருளாக உருமாற்றுகிறது.
3	It brings in the movement of growth,	அது வளர்ச்சியின் இயக்கத்தைக் கொண்டுவருகிறது,
4	develops the senses,	புலன்களை வளர்ச்சியுறச் செய்கிறது,
5	And emerge as complex nerve currents.	மேலும் பல பாகங்களைக் கொண்ட நரம்பு ஓட்டங்களாக வெளிப்படுகிறது.
6	This life-force eventually burst out as the spectacular vitality and play of life on earth.	இந்த உயிராற்றல் இறுதியில் பிரமிக்கத்தக்க ஜீவனாக வெடித்து பூமியில் உயிர் வாழ்கிறது.
7	It is the same energy that animates human life.	இது மனித உயிர்களை உயிர்ப்பிக்கும் அதே சக்தியாகும்.
8	Our breath and heartbeat are the most tangible physical rhythms of the vital energy animating the body.	நமது சுவாசமும் இதயத்துடிப்பும் உடலினை உயிர்ப்பிக்கும் உயிர்ச் சக்தியின் மிக உறுதியான உடல் சந்தங்கள் ஆகும்.
9	Practices like pranayama and Hatha Yoga are some of the physical methods which energise and balance the vital energy in the body.	பிராணயாமா, ஹதயோகா போன்ற பயிற்சிகள் உடலினுள் உயிராற்றலுக்கு சக்தியூட்டும், சமநிலைப்படுத்தும் சில உடல்ரீதியான முறைகள் ஆகும்.
10	Sri Aurobindo approaches the vital energy from a psychological perspective.	ஸ்ரீ அரவிந்தர் உயிராற்றலை ஒரு உளவியல் கண்ணோட்டத்தில் அணுகுகிறார்.
11	The surface movements of the vital are subjectively experienced predominantly in the frontal region of the body.	பிராணனின் மேற்பரப்பு இயக்கங்கள் முக்கியமாக உடலின் முன்புறப் பகுதியில் அகஉணர்வில் அனுபவம் பெறுகின்றன.

12	These surface movements can be broadly grouped into three:	இந்த மேற்பரப்பு இயக்கங்களை பொதுவாக மூன்று குழுவாகப் பிரிக்கலாம்:
13	The Higher vital or the region of emotions	மேல் பிராணன் அல்லது உணர்வுகளின் பகுதி
14	The Central vital which is the region of strong drives and passions	மத்திய பிராணன், அது வலுவான தூண்டுதல்களையும் உணர்ச்சிகளையும் உடைய பகுதியாகும்.
15	And the Lower vital, that is the region of small impulses, desires and sensual cravings	கீழ் பிராணன், அது சிறிய தூண்டுதல்கள், ஆசைகள், சிற்றின்ப வேட்கைகள் கொண்ட பகுதியாகும்.
16	The word lower vital is not used in any derogatory sense; it refers only to its position in the hierarchy of the planes.	கீழ் பிராணன் என்ற சொல் சிறுமைப்படுத்தும் உணர்வில் பயன்படுத்தப்படவில்லை; தளங்களின் படிநிலையில் அதற்குள்ள நிலையைத்தான் அது குறிக்கிறது.
17	Learning to distinguish these parts is a necessary step towards the mastery of the vital.	பிராணனைப் பற்றி நன்கு கற்றுத் தேர்ச்சி பெற இப்பகுதிகளை வேறுபடுத்தக் கற்றுக்கொள்வது ஓர் அவசியமான படியாகும்.
	4. Lower Vital: The Enjoyer	4. கீழ் பிராணன்: களியன்
1	The lower vital is the part of our being which is concerned and occupied with the outer things.	கீழ் பிராணன் நமது ஜீவனின் ஒரு பகுதியாகும், அது நமது புற விஷயங்கள் சம்பந்தப்பட்டது, அதனோடு ஆக்கிரமிக்கப்பட்டுள்ளது.
2	Its movements are experienced as hungers, cravings, small desires, impulses and enjoyments.	அதனுடைய இயக்கங்கள் பசிகள், பேரவாக்கள், சிறிய ஆசைகள், தூண்டுதல்கள், அனுபவித்தல் ஆகிய அனுபவங்களைப் பெற்றுள்ளது.
3	It is a playful enjoyer of sensory pleasures.	அது உணர்ச்சி இன்பங்களுக்கு ஒரு விளையாட்டுத்தனமான களியனாக உள்ளது.
4	It prefers to stay within the zone physical comforts.	அது உடல் சுகவசதிகள் மண்டலத்திற்குள் தங்கிருக்க விரும்புகிறது.
5	However, it is fickle and impulsive and gets carried away by temptations.	எனினும், அது நிலையற்றது, திடீர் உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்படக் கூடியது, சபலத்தால் சுயக்கட்டுப்பாட்டை இழக்கவல்லது.
6	There are many marketing tricks designed to tempt this part of our being.	நமது ஜீவனின் இப்பகுதியை சபலத்திற்கு ஆக்குவதற்கு பல

		சந்தை தந்திரங்கள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.
7	It seeks new sensations.	அது புதிய புலனுணர்வுகளைத் தேடுகிறது.
8	It demands immediate satisfaction of its impulses.	அதன் தூண்டுதல்களுக்கு உடனடி திருப்தியை அது கோருகிறது.
9	Quarrels, jealousy, envy and petty angers are its movements.	சச்சரவுகள், பொறாமை, பொறாமை குணம், சிறுகோபங்கள் ஆகியவை அதன் இயக்கங்களாகும்.
10	Our likes and dislikes, attractions and repulsions are its contribution.	நமது விருப்பு, வெறுப்புகள், ஈர்ப்புகள், விலகல்கள் ஆகியவை அதன் பங்களிப்பாகும்.
11	Greed and lust and are its perverse movements.	பேராசை, காமம் ஆகியவை அதன் வக்கிரமான இயக்கங்கள்.
12	In general, it is obscure, ignorant, egoistic, selfish, impulsive, random, turbulent, and undisciplined.	பொதுவாக, அது தெளிவற்றதாக, அறிவற்றதாக, தன்னலம் சார்ந்த, சுயநலமான, தூண்டுதலான, சீரற்ற, கொந்தளிப்புள்ள, ஒழுக்கமற்றதாக உள்ளது.
13	It often hijacks reason.	அது பெரும்பாலும் காரணத்தை அபகரிக்கிறது.
14	It revolts against discipline.	அது ஒழுக்கத்தை எதிர்த்து போராடுகிறது.
15	It is also the seat of all our fears.	அது நமது அச்சங்கள் அனைத்திற்கும் இடமாகும்.
16	Fears arise from here and grip other parts of our being.	இங்கிருந்து எழுகின்ற பயம், நமது ஜீவனின் மற்ற பகுதிகளை பிடித்துக்கொள்கிறது.
17	Many traditions have tried to demonise the lower vital.	பல மரபுகள் இந்த கீழ் பிராணனை அரக்கனாக பார்க்க முயற்சி செய்துள்ளன.
18	The ascetic denial is a common way.	துறவறம் ஒரு பொதுவான வழி.
19	But integral yoga demands not a denial but a mastery over the lower vital and its transformation.	ஆனால் பூரண யோகம் துறவைக் கோராமல், கீழ் பிராணன் மீதான ஆளுமையையும் திருவுருமாற்றத்தையும் கோருகிறது.
20	The first step towards such mastery is to stand back from lower vital impulses and observe it with detachment.	அத்தயை ஆளுமைக்கான முதல் படி என்னவெனில் கீழ் பிராணனின் தூண்டுதல்களில் இருந்து பிரிந்து அப்பால் நின்று கூர்ந்து நோக்கவேண்டும்.

21	Then, to bring it under the control of reason.	பிறகு, அதை கட்டுப்பாட்டின்கீழ் கொண்டு வரவேண்டும்.
22	The next step is to develop equanimity towards all sensations.	அடுத்த கட்டமாக, அனைத்து புலனுணர்வுகளிலும் சமநிலையை உருவாக்கவேண்டும்.
23	Further, the senses can be refined through beauty and aesthetic delight.	மேலும், அழகு மற்றும் அழகியல் மகிழ்ச்சி மூலமாக புலன்களை தூய்மைப்படுத்தலாம்.
24	When the psychic influence permeates the lower vital, it opens to a deeper transformation and refinement.	ஆன்மாவின் செல்வாக்கு கீழ் பிராணனில் ஊடுருவும்போது, ஒரு ஆழமான திருவுருமாற்றத்திற்கும் சுத்திக்கும் அது தன்னை திறக்கிறது.
25	A greater transformation happens when the descending higher consciousness establishes perfect equanimity and equal delight in all experiences.	எல்லா அனுபவங்களிலும் பரிபூரண சமநிலையையும் சமமான மகிழ்ச்சியையும் இறங்கிவரும் சக்திய ஜீவியம் நிலைநிறுத்தும்போது ஒரு மாபெரும் திருவுருமாற்றம் நிகழ்கிறது.
5. Central Vital: The Force for Action and Creation		5. மத்திய பிராணன்: செயலுக்கும் படைப்புக்குமான ஆற்றல்
1	The central vital is the most dynamic expression of the life-force in us.	நம்முள் இருக்கும் உயிராற்றலில் மத்திய பிராணனை மிகவும் சக்திவாய்ந்த வெளிப்பாடாகும்.
2	Its movements are experienced in the region of the navel.	அதன் இயக்கங்கள் தொப்புள் பகுதியில் துய்த்து உணரப்படுகின்றன.
3	A strong central vital is one that is full of life-force.	ஒரு வலுவான மத்திய பிராணனில் உயிராற்றல் நிறைந்திருக்கும்.
4	And has great energy	மேலும் அது பெரும் சக்தி பெற்றுள்ளது.
5	It is courageous and heroic.	அது தைரியமும் வீரதீரமும் உடையது.
6	It is ambitious.	அது பேராவல் உடையது.
7	Unlike the lower vital it is not bound by comforts or sensory pleasures.	கீழ் பிராணனைப் போல சுகங்களால் அல்லது புலனுணர்வு மகிழ்ச்சிகளால் அது கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை.
8	It is daring and adventurous.	அது துணிவுடனும் சாகத்துடனும் உள்ளது.
9	A large expansive movement is natural to it.	அது இயல்பான பெரிய விரிவாக்க இயக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது.

10	It brings generosity in giving.	அது கொடுப்பதில் தாராளத்தைக் தருகிறது.
11	It has the drive for leadership	அது தலைமைக்கு உந்துதலாகவும்
12	and domination.	ஆதிக்கமாகவும் உள்ளது.
13	It brings the urge to expand and conquer.	விரிவாக்கத்திற்கும் வெற்றிகொள்வதற்கும் தூண்டுதலைத் தருகிறது.
14	It throws itself out in the wider movements of life.	அது வாழ்வின் பரந்த இயக்கங்களில் தன்னைத் தூக்கி எறிகிறது.
15	It is responsive to the greater objects of Nature.	அது இயற்கையின் பெரும் பொருட்களுக்கு ஏற்புத்தன்மை உடையது.
16	It is a force for action and creation,	அது செயலுக்கும் படைப்புக்கும் ஓர் ஆற்றலாகும்,
17	...a power to fulfil and materialise.	...நிறைவேற்றுவதற்கும் உருவாக்குவதற்குமான ஒரு சக்தி.
18	It brings forth the competitive spirit.	அது போட்டி மனப்பான்மையை வெளிப்படுத்துகிறது.
19	It is ruthless.	அது இரக்கமற்றது.
20	The central vital brings a stupendous play of passions into life...	மத்திய பிராணன் வாழ்க்கைக்கு உணர்வுகளின் ஒரு மிகப்பெரிய லீலையைக் கொண்டு வருகிறது...
21	the fury of anger, wrath and revenge are its blazing intensities.	கோபத்தின் சீற்றம், கடுங்கோபம், பழிவாங்குதல் ஆகியவை அதன் குறிப்பிடத்தக்க தீவிரம் ஆகும்.
22	It drives us to seek power and status in society.	அது சமூகத்தில் அதிகாரத்தையும் அந்தஸ்தையும் பெற நம்மைத் தூண்டுகிறது.
23	It is the seat of strong desires and passions.	அது வலுவான ஆசைகளும் உணர்ச்சிகளும் இருக்குமிடமாக உள்ளது.
24	This energy is like a wild horse.	இந்த ஆற்றல் ஒரு காட்டுக் குதிரை போன்றது.
25	The yogic process seeks to tame and master this great energy of Nature.	யோகச் செயல்முறை இயற்கையின் இப்பெரிய ஆற்றலைப் பணியவைக்கவும் அடக்கியாளவும் நாடிச்செல்கிறது.
26	It brings impatience and restlessness in our action.	நமது செயலில் பொறுமையின்மையையும் மன

		அமைதியின்மையையும் அது கொண்டு வருகிறது.
27	The main difficulty of the central vital is the pride of its ego and the attraction of its powers.	மத்திய பிராணனின் முக்கிய சிரமம் என்னவென்றால், அதன் அகந்தையின் பெருமையும் அதன் சக்திகளின் ஈர்ப்புமாகும்.
28	It is often difficult for such a vital to surrender itself because of this sense of its own powers.	அதன் சொந்த சக்திகளின் இந்த உணர்வின் காரணமாக அத்தகைய ஒரு பிராணன் தானே சரணாகதி அடைவது சிரமம் ஆகும்.
29	The power of reason and strong self-discipline are helpful in mastering the central vital but not sufficient.	சக்தியின் காரணமும் வலுவான சுய ஒழுக்கமும் மத்திய பிராணனை அடக்கியாள உதவியாக இருக்கும், ஆனால் போதுமானது அல்ல.
30	It is necessary to detach from its strong movements.	அதன் வலுவான இயக்கங்களில் இருந்து பிரிந்திருப்பது அவசியமாகும்.
31	This would enable us to reject its strong waves gripping the mind.	இது நம் மனதில் இறுகப்பற்றுக்கின்ற அதன் வலுவான அலைகளை நிராகரிக்க உதவும்.
32	Equanimity over its movements is a necessary condition.	அதன் இயக்கங்களின்மீது சமநிலையில் இருப்பது ஒரு அவசியமான நிபந்தனையாகும்.
33	However, to transform the central vital, it must come under the influence of the psychic.	எனினும், மத்திய பிராணனை திருவுருமாற்றம் செய்ய, ஆன்மாவின் செல்வாக்கின் கீழ் அது வரவேண்டும்.
34	In the later stages of the yoga, the descending higher consciousness takes up and transforms the central vital into a divine instrument.	யோகத்தின் இறுதி நிலைகளில், இறங்கிவரும் சக்திய ஜீவியம் மத்திய பிராணனை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு தெய்வீகக் கருவியான திருவுருமாற்றம் பெறுகிறது.
35	The development and mastery of the central vital brings a great abundance of steady and inexhaustible energy.	மத்திய பிராணனின் வளர்ச்சியும் ஆதிக்கமும் பெரும் மிகுதியான, நிலையான, வற்றாத ஆற்றலைக் கொண்டு வருகிறது.
	6. Higher Vital: The Emotional Being	6. மேல் பிராணன்: உணர்வு ஜீவன்
1	The higher vital is the emotional being in us.	நமக்குள் இருக்கும் உணர்வு ஜீவன் மேல் பிராணன் ஆகும்.
2	It covers the field of emotions rather than sensations and desire.	அது புலணுர்வுகள், ஆசை ஆகியவற்றைக் காட்டிலும் உணர்ச்சிகள் பகுதியை உள்ளடக்கியது.

3	It is the seat of all our feelings, experienced in the heart region.	நம் அனைத்து உணர்ச்சிகளின் இடமாகும், இதயப் பகுதியில் அது அறியப்படுகிறது.
4	Our love and joy, sorrow and grief, hopes and despair are the easily observable movements of the higher vital.	நம் அன்பு, ஆனந்தம், வருத்தம், துயரம், நம்பிக்கைகள், நம்பிக்கையின்மை ஆகியவற்றை மேல் பிராணனின் இயக்கங்களில் எளிதாக கவனிக்கத்தக்கதாக உள்ளன.
5	It brings the thirst for emotional intimacy and bonding...	அது உணர்ச்சிப்பூர்வமான நெருக்கம் மற்றும் பிணைப்புக்கான தாகத்தைத் தருகிறது...
6	In human relationships, emotional intimacy easily moves towards sensual intimacy which is a lower vital movement.	மனித உறவுகளில், உணர்ச்சிப்பூர்வமான நெருக்கம் எளிதாக புலனுணர்வு நெருக்கத்தை நோக்கி நகருகிறது, அது ஒரு கீழ் பிராணன் இயக்கமாகும்.
7	Family spaces are the most common playground of the emotional being.	உணர்வு ஜீவனுக்கு மிகப் பொதுவான மைதானம் குடும்பம் ஆகும்.
8	Emotionalism and sentimentality are the common expressions of the higher vital.	அதிக மனக்கிளர்ச்சியும் மிகை உணர்ச்சியும் மேல் பிராணனின் பொதுவான வெளிப்பாடுகள் ஆகும்.
9	This emotional being is responsible for our emotional attachments, vulnerability.	இந்த உணர்வு ஜீவன் நமது உணர்ச்சிகரமான பிணைப்புகளுக்கும், பாதிப்புக்கும் பொறுப்பாகும்.
10	Our emotions are habitual waves.	நமது உணர்ச்சிகள் பழக்கமான அலைகளாகும்.
11	Their action is largely regulated by emotive memory.	அவற்றின் செயல் பெரும்பாலும் ஞாபக உணர்ச்சியால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.
12	They can be changed by conscious will.	அவற்றை ஜீவிய இச்சையால் மாற்ற முடியும்.
13	The deformations of the emotional being come from the duality of emotional attractions and repulsions.	உணர்வு ஜீவனின் உருக்குலைவானது, உணர்ச்சிப்பூர்வமான ஈர்ப்புகள், விலகல்கள் ஆகிய இரட்டைநிலையில் இருந்து வருகின்றது.
14	It gets more complex when it is mixed with the lower and central vital desires and drives.	அது கீழ் மற்றும் மத்திய பிராணனின் ஆசைகள், தூண்டுதல்களுடன் கலக்கும்போது அது அதிக சிக்கலைப் பெறுகிறது.
15	All this further invades the intelligent will of the mind and often makes it a helpless slave of the emotions.	மேற்கொண்டு இவை யாவும் மனத்தின் அறிவு இச்சையினுள் படையெடுக்கிறது, அது பல நேரங்களில் உணர்ச்சிகளுக்கு உதவியற்ற அடிமையாக அதை ஆக்கிவிடுகிறது.

16	A vigilant rejection of these mixtures is a necessary step in the purification of the mind and emotions.	இக்கலவைகளின் விழிப்பான நிராகரிப்பு, மனத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் தூய்மைப்படுத்துவதற்கு ஒரு அவசியமான படியாகும்.
17	Charity and selfless service or seva are the common methods used by many to broaden the heart and its emotions.	தருமம், தன்னலமற்ற சேவை ஆகியன இதயத்தையும் அதன் உணர்ச்சிகளையும் விரிவுபடுத்துவதற்காக பலர் பயன்படுத்தும் பொதுவான முறைகள் ஆகும்.
18	Humanitarian works are its natural domains.	மனிதநேயப் பணிகள் அதன் இயல்பான களங்களாக உள்ளன.
19	However, all these are still an outward turn of the emotional being.	எனினும், இவை யாவும் இன்னமும் உணர்வு ஜீவனின் வெளிநோக்கிய திருப்பமாக இருக்கிறது.
20	Integral yoga demands an inward turn to find the soul within.	ஆன்மாவை அகத்தினுள் காண்பதற்கு உள்நோக்கிய திருப்பம் பூரண யோகத்திற்கு தேவையாக உள்ளது.
21	Compared to the lower and central vital, the higher vital is much easier to surrender.	கீழ் மற்றும் மத்திய பிராணனை ஒப்பிடுகையில், மேல் பிராணன் சரணாகதி அடைவது மிக எளிதாக உள்ளது.
22	The more it gets influenced by the psychic, the more the emotional being gets refined.	அது ஆன்மாவால் எவ்வளவு அதிகம் செல்வாக்கு பெறுகிறதோ, உணர்வு ஜீவன் அந்த அளவிற்கு அதிகத் தூய்மை பெறுகிறது.
23	The yoga of love, bhakti yoga, turns the emotional being towards the divine and seeks intimacy and union with the divine.	அன்பின் யோகம், பக்தி யோகம் ஆகியவை உணர்வு ஜீவனை தெய்வீகத்தை நோக்கி திருப்புகிறது, தெய்வீகத்துடன் நெருக்கத்தையும் ஐக்கியத்தையும் நாடிச் செல்கிறது.
24	When the heart is purified, the vital emotions change into psychic feelings.	இதயம் தூய்மையாகும்போது, பிராண உணர்ச்சிகள் ஆன்ம உணர்வுகளாக மாறுகின்றன.
25	By opening upward to the descending force and its peace, calm, and equanimity, the emotional being undergoes spiritual transformation.	கீழ் இறங்கிவரும் சக்திக்கும், அதன் அமைதி, சாந்தி, சமநிலை ஆகியவற்றுக்கும் மேல்நோக்கி திறத்தல் மூலமாக உணர்வு ஜீவன் ஆன்மிக திருவுருமாற்றத்திற்கு உட்படுகிறது.
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.	தூய்மையான இதயம் ஒரு உலகளாவிய அன்பைப் பெற்றுள்ளது. இவ்வுலகில் இறைவன் கொடுத்துள்ள பல்வேறு பெருமகிழ்ச்சிகளை அமைதியான இனிமையுடனும் தெளிவுடனும் அது பெற பெறமுடியும்.

7. Mind: Cognition and Intelligence

7. மனம்: நோக்கு மற்றும் அறிவு

No	The Mind	மனம்
1	The mind deals with our cognition and intelligence.	நமது மனம் நோக்கு மற்றும் அறிவுடன் தொடர்புடையது ஆகும்.
2	The mental vision and will are part of this intelligence.	மனக் காட்சியும் அதன் இச்சையும் இந்த அறிவின் பகுதிகளாகும்.
3	It can envision future possibilities.	எதிர்கால சாத்தியக்கூறுகளை அது கற்பனை செய்யமுடியும்.
4	It can interpret the past.	அது கடந்தகாலத்தின் உட்பொருளை விளக்கமுடியும்.
5	It can see the flow of time from the past to the future.	கடந்த காலம் முதல் எதிர்காலம் வரையிலான கால ஓட்டத்தைப் பார்க்கமுடியும்.
6	The mind lives in its thoughts and ideas of the past, present and the future.	அதன் கடந்தகால, நிகழ்கால, எதிர்காலச் சிந்தனைகளிலும் எண்ணங்களிலும் மனம் வாழ்கிறது.
7	Its movements are experienced in the head.	அதன் இயக்கங்கள் தலையில் அறியப்படுகிறது.
8	The human mind has an evolutionary past.	மனித மனம் கடந்தகால பரிணாமத்தைப் பெற்றுள்ளது.
9	It has emerged in the context of the body animated by the life force.	உயிராற்றலால் உயிருட்டப்பட்ட உடலின் பின்னணியில் அது வெளிப்பட்டுள்ளது.
10	Both the physical and the vital have their corresponding parts in the mind.	உடல், பிராணன் ஆகிய இரண்டும் மனதில் அவற்றுக்குரிய பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளன.
11	The physical part of the mind has an outward turn through the senses.	உடல் பகுதியின் மனம் புலன்களின் மூலமாக ஒரு வெளிநோக்கிய திருப்பத்தைக் கொண்டுள்ளது.
12	The vital part of the mind views everything through its emotions and desires.	பிராணன் பகுதியின் மனம் எல்லாவற்றையும் அதன் உணர்ச்சிகள், ஆசைகள் மூலமாக நோக்குகிறது.
13	It is only in the mind proper that intelligence and will are free from the limitations of the senses, emotions and desires.	தூய மனதில் மட்டுமே புலன்கள், உணர்ச்சிகள், ஆசைகள் ஆகிய வரம்புகளில் அறிவும் இச்சையும் விடுபடுகின்றன.
14	In our normal state, all these three parts are mixed up.	நமது சாதாரண நிலையில், இம்மூன்று பகுதிகளும் கலக்கப்படுகின்றன.

15	Their operations are to be clearly distinguished.-	அவற்றின் நடவடிக்கைகள் தெளிவாக வேறுபடுத்தப்பட்டு இருக்கவேண்டும்.
16	However, this is only a surface consciousness.	எனினும், இது ஒரு மேற்பரப்பு ஜீவியம் மட்டுமே.
17	There is vast subliminal inner mind behind this surface.	இந்த மேற்பரப்புக்கு பின்னால் பரந்த உள் அடிமனம் உள்ளது.
18	There are also the spiritual ranges of the mind above.	மனத்திற்கு மேலே ஆன்மீகத் தளங்களும் உள்ளன.
19	All this together constitute the full spectrum of the Mind.	இவை அனைத்தும் ஒன்றுசேர்ந்து மனத்தின் முழு நிறக்கற்றையை அமைக்கின்றன.
20	In our normal waking state we access only the surface parts.	நமது சாதாரண விழிப்பு நிலையில் நாம் மேற்பரப்பு பகுதிகளை மட்டுமே அணுகுகிறோம்.

8. Physical Mind

8. ஜட மனம்

No	VO	
1	The physical mind, as the name suggests, is a composite of both mental and physical consciousness.	ஜட மனம், இப்பெயர் போலவே, மனமும் ஜட ஜீவியமும் ஒன்றுசேர்ந்த கலவையாகும்.
2	It has two parts.	அதில் இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன.
3	The physical involved in the mind creates the physical mental or the Externalising Mind . It is occupied with the externalisation of the mind.	மனம் சம்பந்தப்பட்ட ஜடமானது ஜட மனத்தை அல்லது புறவடிவம் கொடுக்கும் மனத்தை உருவாக்குகிறது. அது புறவயமாக்கும் மனத்தைக் கொண்டு ஆக்கிரமிக்கப்பட்டுள்ளது.
4	The mind involved in the physical creates the mental physical. It is the mechanical or the habitual mind.	ஜடம் சம்பந்தப்பட்ட மனம் ஜடத் தோற்றத்தை உருவாக்குகிறது. அது இயந்திரமான அல்லது பழக்கமான மனம் ஆகும்.
5	The Externalising Mind is part of the mental consciousness	புறவடிவம் கொடுக்கும் மனம் என்பது மனத்தின் ஜீவியத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.
6	Whereas the mental physical is part of the physical consciousness.	அப்படியிருக்க, மனத்தின் ஜடம், ஜட ஜீவியத்தின் ஒரு

		பகுதியாகும்.
7	They are closely tied and work together.	அவை நெருக்கமாக பிணைந்திருக்கின்றன, ஒன்றாக வேலை செய்கின்றன.
8	The term physical mind may mean any one of these two or both together.	ஜட மனம் என்ற சொல், இவ்விரண்டில் ஏதேனும் ஒன்றை அல்லது இரண்டையுமே குறிக்கலாம்.
9	However, only the externalising mind is part of the mind proper.	எனினும், புறவடிவம் கொடுக்கும் மனம் மட்டுமே தூய மனத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.
10	This part externalise the mind through speech.	இப்பகுதி பேச்சின் மூலம் மனத்திற்கு புறவடிவம் கொடுக்கிறது.
11	It is an instrument of ordered action on physical things.	அது ஜட விஷயங்களில் உத்தரவிடப்படும் செயலின் ஒரு கருவியாகும்.
12	It has a practical mentality based on the outer world experience.	வெளி உலக அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு நடைமுறை மனோபாவத்தைக் கொண்டுள்ளது.
13	This part deals intelligently with physical things.	இப்பகுதி ஜட விஷயங்களை புத்திசாலித்தனமாக மேற்கொள்கிறது.
14	But its reasoning depends on objective facts.	ஆனால், அதன் பகுத்தறிதல் ஜட உண்மைகளைச் சார்ந்துள்ளது.
15	It can even arrive at objective truths of the physical world that cannot be seized by our senses.	நம் புலன்களால் பற்ற முடியாத ஜட உலகின் தற்சார்பற்ற உண்மைகளைக் கூட அது அடைய முடியும்.
16	Experimental physics and the knowledge, thus gathered, is a vast extension of this part of the physical mind.	ஜட மனத்தின் இப்பகுதி ஒரு பரந்த நீட்சியாக உள்ளது என சோதனை இயற்பியல் மற்றும் அறிவு தெரிவிக்கின்றது.
17	But when it has to deal with supraphysical things, it becomes incompetent.	ஆனால், புலன்களைக் கடந்த விஷயங்களை அது மேற்கொள்ளும்போது, அது தகுதியற்றதாக ஆகிவிடுகிறது.
18	The physical mind thinks of God and spirit as abstract concepts.	கடவுள் மற்றும் ஆன்மா புலப்படாதவை என்ற கருத்தை ஜட மனம் நினைக்கின்றது.
19	Even when it has spiritual experiences, it finds it difficult to believe them and forgets them easily.	அதற்கு ஆன்மீக அனுபவங்கள் இருக்கும்போது கூட, அவற்றை நம்புவதற்கு கடினப்படுகிறது, அவற்றை சுலபமாக மறந்துவிடுகின்றது.

20	It lives in rigid thought formulas and habitual grooves of thought.	அது கடினமான சிந்தனைக் கோட்பாடுகளிலும் நடைமுறை மாறா பழக்கமான சிந்தனையிலும் வாழ்கிறது.
21	Narrowness and doubt are the chief defects of the physical mind.	இடுக்கம், சந்தேகம் ஆகியவை ஜட மனத்தின் பிரதான குறைபாடுகள் ஆகும்.
22	The lower part of the physical mind is the mind involved in the physical consciousness.	ஜட மனத்தின் கீழ் பகுதியானது ஜட ஜீவியம் சம்பந்தப்பட்டுள்ள மனம் ஆகும்.
23	It is the mental physical or the mechanical mind.	அது மன ஜடம் அல்லது இயந்திர மனம் ஆகும்.
24	This part is closely tied to the externalising mind.	இப்பகுதி புறவடிவம் கொடுக்கும் மனத்துடன் நெருக்கமாக பிணைந்திருக்கிறது.
25	When left to itself, it will simply go on repeating past customary thoughts, ideas and reactions.	அது தானே விலகும்போது, அது கடந்தகால வழக்கமான எண்ணங்கள், கருத்துகள், எதிர்வினைகளை மீண்டும் தொடர்கிறது.
26	It is habitual and mechanical.	அது பழக்கமானது, இயந்திரமானது.
27	It is animated by the physical consciousness, not the rational intelligence.	அது ஜட ஜீவியத்தால் உயிரூட்டப்படுகிறது, பகுத்தறிவால் அல்ல.
28	It simply stores, associates, repeats, gives reflexes and reactions to outward contacts of life.	அது வாழ்க்கையின் வெளிப்புற தொடர்புகளை பாதுகாத்தல், தொடர்பு கொள்ளுதல், திரும்பச்செய்தல், எதிர்வினை, எதிர்ச்செயல் ஆகியவற்றைச் செய்கிறது.
29	This mechanical mind is necessary for the maintenance of things gained through the outer life experiences.	வெளிப்புற வாழ்க்கை அனுபவம் மூலமாகப் பெற்ற விஷயங்களைப் பராமரிப்பதற்கு இந்த இயந்திர மனம் அவசியமாகும்.
30	It is by conservation and repetition that Nature does that.	இயற்கை அதைப் பாதுகாத்தல், திரும்பச்செய்தல் மூலம் செய்கிறது.
31	The subconscious is the basis of conservation and the mechanical mind is the means of repetition.	ஆழ்மனம் பாதுகாப்புக்கு அடிப்படையாகும், இயந்திர மனம் திரும்பச்செய்தலுக்கு கருவியாகும்.

9. Vital Mind

9. பிராண மனம்

No.	VO	
1	The vital mind mediates between vital emotions, desires, impulses and the mind proper.	பிராண மனமானது பிராண உணர்ச்சிகள், ஆசைகள், தூண்டுதல்கள், தூய மனம் ஆகியவற்றுக்கு இடையே இடைப்பட்டதாக இருக்கிறது.
2	Its movements are experienced in the upper chest just above the emotional being.	அதன் இயக்கங்கள் மேல் மார்பில் உணர்ச்சி ஜீவனின் மேலே அறியப்படுகின்றன.
3	The vital mind gives mental forms to the desires, feelings, emotions, passions, ambitions, possessive and active tendencies of the vital.	ஆசைகள், உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், பேரார்வங்கள், பேராவல்கள், பிராணனின் உடைமை மற்றும் செயலிலுள்ள மனோபாவங்களுக்கு பிராண மனம் வடிவம் கொடுக்கிறது.
4	It uses thought for the service not of reason but the vital pushes, pulls and reactions.	அது பிராணன் தள்ளுதல், இழுத்தல், எதிர்செயல்கள் ஆகியவற்றால் எண்ணத்தை சேவைக்காகப் பயன்படுத்துகிறது, பகுத்தறிவால் அல்ல.
5	It is a mind of dynamic will, action and desire, not of rational intelligence.	அது ஆற்றல்மிக்க இச்சை, செயல், ஆசை ஆகியவற்றின் மனம் ஆகும், பகுத்தறிவு அறிவாற்றல் அல்ல.
6	It is very energetic and creative.	அது மிகவும் சக்திவாய்ந்தது, ஆக்கப்பூர்வமானது.
7	The function of this mind is to dream or imagine what can be done.	இந்த மனத்தின் செயல்பாடு என்ன செய்ய முடியும் என்பதைக் கனவு காணுதல் அல்லது கற்பனை செய்தல் ஆகும்.
8	It lives by imagination and makes formations for the future.	அது கற்பனையால் வாழ்கிறது, எதிர்காலத்திற்கான உருவாக்கத்தைச் செய்கிறது.
9	The pure imaginations or dreams of greatness, happiness etc. in which people indulge are one peculiar form of the vital mind activity.	தூய கற்பனைகள் அல்லது உயர்வான கனவுகள், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றில் மக்கள் திருப்திப்பட்டிருத்தல் பிராண மனத்தின் செயல்பாட்டுக்கு ஒரு வீசித்திரமான வடிவமாகும்.
10	By its power of imagination, it goes beyond the sense bound physical mind and the physical actuality.	அதன் கற்பனைச் சக்தியினால், அது ஜட மனம் மற்றும் ஜட மெய்மையைச் சுற்றியுள்ள புலனுக்கு அப்பால் செல்கிறது.
11	It has an incessant drive towards self-exceeding.	அது ஆன்மா மேன்மேலும் வளர்ச்சி பெறுவதற்கான இடையறாத தூண்டுலைப் பெற்றுள்ளது.
12	It always needs some kind of activity and change.	அதற்கு எப்போதும் சில வகையான செயல்பாடும் மாற்றமும் தேவைப்படுகிறது.

13	People of action always have vital mind in a very high measure.	செயல்படும் மக்கள் எப்போதும் மிக உயர்ந்த அளவில் பிராண மனத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
14	However the vital mind is limited by its emotions, desires and drives.	எனினும், பிராண மனம் அதன் உணர்ச்சிகள், ஆசைகள், தூண்டுதல்களால் கட்டுப்படுத்துப்படுகிறது.
15	It acts in random and excessive ways without discipline or concentration on what really needs to be done.	உண்மையில் செய்யப்பட வேண்டிய விஷயங்களில் ஒழுக்கம் அல்லது ஒருமுகப்படுத்தல் இல்லாமல் சீரற்ற, அதிகப்படியான வழிகளில் அது செயல்படுகிறது.
16	It has no sense of proportion or measure and is eager to be or achieve something big at once.	அதற்கு விகிதாச்சாரம் அல்லது அளவு என்ற அறிவு இல்லை, உடனடியாக பெரியதாக இருக்கவேண்டும் அல்லது அடையவேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை அது கொண்டிருக்கும்.

10. Mind proper: Intelligent Will (Buddhi)

தூய மனம்: அறிவு இச்சை (புத்தி)

No.	VO	
1	The Mind proper is the seat of pure reason and intelligent will.	பகுத்தறிவுக்கும் அறிவு இச்சைக்கும் தூய மனம் இருப்பிடமாகும்.
2	It is called buddhi in Sanskrit.	அது சமஸ்கிருதத்தில் புத்தி என அழைக்கப்படுகிறது.
3	This power of intelligent will is normally available to humanity in the current stage of evolution.	அறிவின் இச்சை சக்தியானது, தற்போதைய பரிணாம வளர்ச்சிக் கட்டத்தில் மனிதஇனத்திடம் இயல்பாக உள்ளது.
4	It can review the past,	அது கடந்தகாலத்தை மதிப்பாய்வு செய்யவும்,
5	envision future possibilities,	வருங்கால சாத்தியக்கூறுகளை கற்பனை செய்யவும்,
6	and give us a sense of continuity of self in the changing flow of life and time experience.	மேலும், வாழ்க்கை ஓட்டத்தின் மாற்றத்திலும் கால அனுபவத்திலும் நமக்கு ஒரு சுயமான தொடர்ச்சியான ஒரு அறிவைக் கொடுக்கவும் முடியும்.
7	It organises all experiences around the sense of "I" and creates the ego, the surface personality.	அது "நான்" என்ற உணர்வைச் சுற்றியுள்ள அனைத்து அனுபவங்களையும் ஒழுங்குபடுத்துகிறது, மேற்பரப்பு ஆளுமையான, அகந்தையை உருவாக்குகிறது.

8	It is an instrument of the soul, by which it comes into ordered possession of itself and its surroundings.	அது ஆன்மாவின் ஒரு கருவியாகும், அதன்மூலம் அது தன்னையும் அதன் சுற்றுச்சூழல்களையும் முறையாக வைத்துள்ளது.
9	By the activity of the intelligent will the soul begins the process of awakening.	அறிவின் செயல்பாடு மூலமாக விழிப்பு செயல்முறையை ஆன்மா தொடங்குகிறது.
10	There are two parts to the Mind Proper.	தூய மனத்தில் இரண்டு பகுதிகள் உள்ளன.
11	The Thinking Mind and	சிந்திக்கும் மனம்
12	The Dynamic Mind.	இச்சை மனம்.
13	The Thinking Mind is essentially a mind of knowledge.	சிந்திக்கும் மனமானது அடிப்படையில் அறிவின் மனமாகும்.
14	Here pure reason, free from the senses, deals with abstract ideas, principles and the essential nature of things.	இங்கே பகுத்தறிவு, புலன்களில் இருந்து விடுபட்டு, நுண் எண்ணங்கள், கோட்பாடுகள், இன்றியமையாத இயற்கை விஷயங்களில் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.
15	It concerns with a disinterested pursuit of truth and knowledge.	அது உண்மை மற்றும் அறிவின் ஆர்வமில்லா நோக்கத்துடன் தொடர்புடையது.
16	It lives in the world of ideas.	அது எண்ணங்களின் உலகில் வாழ்கிறது.
17	The thinking mind finds its satisfaction in the reasoning and logical intelligence.	சிந்திக்கும் மனமானது பகுத்தறிவு மற்றும் தர்க்க அறிவில் திருப்தியைக் காண்கிறது.
18	Its role is to give the right direction to our energy and actions.	நமது ஆற்றல் மற்றும் செயல்களில் சரியான வழியைக் காட்டுவது அதன் பங்காகும்.
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.	பகுத்தறிவை தூய்மையுடன் பயன்படுத்தும் திறமை பொதுவாக அதிகம் இல்லை, ஆனால், அதை அவ்வாறு முயற்சி செய்வது, சிந்திக்கும் மனத்தின் உயர்ந்த திறனாகும்.
20	For action in the world the Thinking Mind depends on the aid of the Dynamic Mind.	இவ்வுலகில் செயல்பட இச்சை மனத்தின் உதவியை சிந்திக்கும் மனம் சார்ந்துள்ளது.
21	The Dynamic Mind is a mind of Will to action.	இச்சை மனம் செயல்படும் இச்சையின் ஒரு மனமாகும்.
22	It is a channel for putting ideas into action.	எண்ணங்களை செயல்படுத்தும் ஒரு வழியாகும்.
23	It has a pragmatic intellectuality in which creation and action are its real	அது நடைமுறைக்கேற்ற அறிவுத்திறனைக் கொண்டுள்ளது, அதில்

	motives.	படைப்பும் செயலும் அதன் உண்மையான நோக்கங்களாகும்.
24	It acts by idea and reason.	அது எண்ணம் மற்றும் காரணம் மூலம் செயல்படுகிறது.
35	To this pragmatic reason, truth is only a formation of the Thinking Mind effective for the action.	இந்த நடைமுறைக் காரணத்திற்கு, செயல் பயனுள்ளதாக இருக்க, உண்மை சிந்தனை மனத்தின் ஓர் அமைப்பு மட்டுமே.
36	It is in itself, therefore, a mind of the Will to life and action.	ஆகவே, அது தனக்குள், வாழ்க்கைக்கும் செயலுக்கும் மனத்தின் இச்சையாக உள்ளது.
37	It uses the Externalising Mind as a channel for manifesting its ideas.	அது புறவடிவம் கொடுக்கும் மனத்தை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வழியாகப் பயன்படுத்துகிறது.
38	However, all these three layers of the mind do not work in their own purity.	எனினும், மனத்தின் இந்த மூன்று அடுக்குகளும் அவற்றின் சொந்த தூய்மையில் வேலை செய்வதில்லை.
39	They are assailed by the defects of the lower instruments.	கீழ் கருவிகளின் குறைபாடுகளால் அவை தாக்கப்படுகின்றன.
40	The intelligence and will of the mind must be made free from the invasion of the emotions, desires, drives and the habits.	அறிவு மற்றும் மனத்தின் இச்சை ஆகியவை, உணர்ச்சிகள், ஆசைகள், தூண்டுதல்கள், பழக்கங்கள் ஆகியவற்றின் தாக்குதல் இன்றி உருவாக்கப்பட வேண்டும்.
41	This will purify the intelligent will and its power of pure reason.	இது அறிவு இச்சையையும் அதன் பகுத்தறிவு சக்தியையும் தூய்மைப்படுத்தும்.
42	For further development, the mind must cease from thought and arrive and inner silence.	மேலும் வளர்ச்சிக்கு, மனம் சிந்திப்பதை நிறுத்தி, அக அமைதியை அடையவேண்டும்.
43	Its inward opening would lead to the discovery of the psychic being and its transformative influence.	அதன் உள்ளோக்கிய திறப்பானது சைத்திய புருஷனைக் கண்டறிவதற்கும், அதன் திருவுருமாற்ற செல்வாக்குக்கும் வழிகாட்டும்.
44	Its upward opening would lead to the spiritual ranges of the mind and their transformative influence...	அதன் மேல்நோக்கிய திறப்பானது மனத்தின் ஆன்மிக தளங்களுக்கும் அவற்றின் திருவுருமாற்ற செல்வாக்குக்கும் வழிகாட்டும்.
45	An increasingly silent and still mind would open to the inner and higher ranges of the mind.	மேன்மேலுமான அமைதியும் அசைவற்ற மனமும், மனத்தின் உட்புறத்திலும் உயர்நிலையிலும் உள்ள தளங்களுக்கு தன்னைத் திறக்கும்.

11. Inner Being: The Subliminal Self

11. உள் ஜீவன்: அடிமன ஆன்மா

No.		
1	The subliminal self is a vast and submerged portion of our consciousness.	அடிமன ஆன்மா, நமது ஜீவியத்தின் ஒரு பரந்த, முழுகிய பகுதியாகும்.
2	Our waking mind and ego are only the tip of an iceberg.	நமது விழிப்பு மனம், அகந்தை ஆகியவை ஒரு பனிப்பாறையில் ஒரு முனை மட்டுமே.
3	This tip is experienced as our surface consciousness.	இந்த முனை நமது மேற்பரப்பு ஜீவியத்தில் துய்த்துணரப்படுகிறது.
4	It is our outer being.	அது நமது புற ஜீவன் ஆகும்.
5	Behind this outer being is our inner being or the subliminal range.	இந்த புற ஜீவனுக்குப் பின்னால் உள் ஜீவன் அல்லது அடிமன தொடர் உள்ளது.
6	Behind the outer mind there is a vaster and truer inner mind.	புற மனத்துக்குப் பின்னால் ஒரு மிகப் பரந்த, மிக உண்மையான உள்மனம் உள்ளது.
7	Behind the outer vital there is a vaster and truer inner vital.	புற பிராணனுக்குப் பின்னால் ஒரு மிகப் பரந்த, மிக உண்மையான உள் பிராணன் உள்ளது.
8	Behind the outer physical there is a vaster and truer inner physical.	புற ஜடத்திற்குப் பின்னால் ஒரு மிகப் பரந்த, மிக உண்மையான உள் ஜடம் உள்ளது.
9	In these inner ranges are the formations of our larger true individuality.	இந்த உள் தளங்களில் நமது மிகப் பெரிய உண்மையான தனித்துவத்தின் வடிவங்கள் உள்ளன.
10	To know our inner being is the first step towards a real self-knowledge.	நமது உள் ஜீவனை அறிவது என்பது ஒரு உண்மையான சுய-அறிவை நோக்கிய முதல் படியாகும்.
11	It is through dream state that we usually enter the subliminal.	நாம் வழக்கமாக கனவு நிலையின் மூலம் அடிமனத்தில் நுழைகிறோம்.
12	It is a subtle dimension of reality.	அது நிஜத்தின் ஒரு சூட்சும பரிமாணம் ஆகும்.
13	While dreaming, we move in these subtle worlds using our subtle body.	நாம் கனவு காணும்போது, நமது சூட்சும உடலைப் பயன்படுத்தி இந்த சூட்சும உலகங்களில் நகருகின்றோம்.

14	Our material body is only an outer form.	நமது ஜட உடல் ஒரு வெளி வடிவம் மட்டுமே ஆகும்.
15	There is an invisible subtle body enveloping the material body.	நமது ஜட உடலை கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு சூட்சும உடல் முடியிருக்கிறது.
16	The chakras or the centres of consciousness are located in this subtle body, not in the material body.	சக்கராங்கள் அல்லது ஜீவியத்தின் மையங்கள் சூட்சும உடலினுள் அமைந்துள்ளது, ஜட உடலில் அல்ல.
17	The subtle body is composed of subtle physical, vital and mental sheaths.	ஜட உடல் சூட்சும உடல், பிராணன், மனம் ஆகிய உறைகளால் இணைந்து ஆக்கப்பட்டுள்ளது.
18	It is by using one of these sheaths that we move around in its corresponding subtle worlds or planes of consciousness.	இந்த உறைகளில் ஒன்றை பயன்படுத்துவதன் மூலம் அதற்கு தொடர்புள்ள சூட்சும உலகங்களில் அல்லது ஜீவிய தளங்களில் நாம் செல்கிறோம்.
19	The subtle body is an individual formation.	சூட்சும உடலானது ஒரு தனிப்பட்ட உருவாக்கம் ஆகும்.
20	The subliminal extends beyond these sheaths and forms a circumconscient envelope.	அடிமனம் இந்த உறைகளுக்கு அப்பால் விரிந்துள்ளது, ஒரு சூழலின் சூட்சும உறையை உருவாக்குகிறது.
21	It is through this envelope that the external world consciousness enters into individual consciousness.	இந்த உறை வழியாக வெளியுலக ஜீவியம் தனிப்பட்ட ஜீவியத்துணுள் நுழைகிறது.
22	This envelop is surrounded by the ocean of universal mind, universal vital and universal physical consciousness.	இந்த உறையானது பிரபஞ்ச மனம், பிரபஞ்ச பிராணன், பிரபஞ்ச ஜட ஜீவியம் ஆகியவற்றால் சூழப்பட்டுள்ளது.
23	The circumconscient envelope can expand and open to the universal range.	சூழலின் சூட்சும உறை விரியவும் பிரபஞ்ச எல்லைக்கு திறக்கவும் முடியும்.
24	In this concealed subliminal part of our being, our individuality is close to our universality, in constant relation and exchange with it.	நமது ஜீவனின் முடிமறைந்துள்ள இந்த அடிமனப் பகுதியில், நமது தனித்துவம் பிரபஞ்சத்தன்மைக்கு நெருக்கமாகவும், நிலையான தொடர்பையும் கொண்டுள்ளது, அதனுடன் பரிமாற்றம் செய்து கொள்கிறது.
25	All these together constitute the subliminal and universal ranges of our inner being.	நமது உள் ஜீவனில் இவை அனைத்தும் சேர்ந்து அடிமனத்தையும் பிரபஞ்ச எல்லைகளையும் அமைக்கின்றன.
26	Our body exists in this vaster ocean.	இந்த பரந்த கடலில் நமது உடல் உள்ளது.
27	Our inner being does not depend on the sense organs.	நமது உள் ஜீவன் புலன் உறுப்புகளைச் சார்ந்து இல்லை.
28	It can know through a direct contact of consciousness with another	ஒரு ஜீவியம் இன்னொரு ஜீவியத்துடன் நேரடித் தொடர்பு மூலம்

	consciousness.	அது அறியமுடியும்.
29	By this inner contact we can know the thoughts and feelings of people around us and feel their impact.	இந்த அகத் தொடர்பு மூலம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள மக்களின் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நாம் அறிய முடியும், அவற்றின் தாக்கத்தை உணரலாம்.
30	There is an exchange happening all the time without our awareness.	நமது விழிப்புணர்வு இல்லாமல் எல்லா நேரத்திலும் அங்கே ஒரு பரிமாற்றம் நடக்கிறது.
31	Our inner being has subtle senses and their operations bring telepathy, clairvoyance and other supernormal capacities.	நமது உள் ஜீவனுக்கு சூட்சும உணர்ச்சிகள் உள்ளன, அவற்றின் இயக்கங்கள் தொலைவில் உணர்தல், மனக்கண்ணில் பார்த்தல், பிற மேலதிகத் திறன்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வருகின்றன.
32	It opens the narrow limits of our physical senses and brings an immense range of knowledge and power that are otherwise inaccessible.	அது நமது உடல் உணர்ச்சிகளின் குறுகிய வரம்புகளைத் திறக்கிறது, வேறுவழியில் அணுகமுடியாத அறிவையும் சக்தியையும் அதிக அளவில் கொண்டு வருகின்றது.
33	From this subliminal come all the greater aspirations, ideals and strivings towards a better humanity.	இந்த அடிமனத்தில் இருந்து சிறந்த மனிதனைத்தை நோக்கி அனைத்து பெரும் ஆர்வங்களும், இலட்சியங்களும், ஊக்குவிப்பும் வருகின்றன.
34	Below the subliminal are the ranges of the subconscious and the inconscient.	அடிமனத்துக்கு கீழே ஆழ்மனம் மற்றும் உணர்விழந்த மனத்தின் தளங்கள் உள்ளன.
35	These regions are obscure and habitual unlike the subliminal.	இப்பகுதிகள் அடிமனத்திற்கு முரண்பாடாகவும், தெளிவற்றதாகவும், பழக்கமானதாகவும் உள்ளன.
36	Above the subliminal are the superconscious ranges	அடிமனத்திற்கு மேலே அதிமனத் தளங்கள் உள்ளன.
37	Usually, the word 'unconscious' is used in the Western psychology to cover the subliminal, the subconscious and the superconscious.	வழக்கமாக, 'unconscious' (உணர்விழந்த நிலை) என்ற சொல் மேற்கத்திய உளவியலில் அடிமனம், ஆழ்மனம், அதிமனம் ஆகியவற்றுக்கு ஈடாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
38	But Sri Aurobindo clearly distinguishes them.	ஆனால், ஸ்ரீ அரவிந்தர் அவற்றை தெளிவாக வேறுபடுத்துகிறார்.

12. Psychic Being: The Evolving Soul

12. சைத்திய புருஷன்: பரிணாம ஆன்மா

Sc	Voice Over	
1	Psyche is a Greek word for 'soul'.	Psyche என்பது 'ஆன்மா' என்பதன் கிரேக்கச் சொல்லாகும்.
2	The soul is a spark of the Divine that supports evolution in the material world.	ஐட உலகில் பரிணாமத்திற்கு உதவும் ஒரு தெய்வீகக் கனல்பொறி ஆன்மா ஆகும்.
3	It contains all possibilities and it is the function of evolution to give it form.	அது அனைத்து சாத்தியக்கூறுகளையும் கொண்டுள்ளது, அது பரிணாமத்திற்கு வடிவம் கொடுக்கும் பரிணாமத்தின் செயற்பாடு ஆகும்.
4	The psychic being is formed by the soul in its evolution.	ஆன்மாவின் பரிணாம வளர்ச்சி மூலமாக சைத்திய புருஷன் உருவாக்கப்படுகிறது.
5	It is our inmost and true being, behind the surface ego personality.	அது மேற்பரப்பு அகந்தை ஆளுமையின் பின்னால், மிக ஆழத்திலுள்ள உண்மையான ஜீவன் ஆகும்.
6	It is the <i>antarātman</i> , or <i>caitya puruṣha</i> in Sanskrit.	அது சமஸ்கிருதத்தில் <i>அந்தராத்தமன்</i> அல்லது <i>சைத்திய புருஷன்</i> எனப்படுகிறது.
7	It supports the mind, the vital and the body and grows by their experiences.	அது மனம், பிராணன், உடல் ஆகியவற்றுக்கு உதவுகிறது, அவற்றின் அனுபவங்களால் வளர்ச்சி பெறுகிறது.
8	This psychic being is the representative of the central being, known as <i>jivatman</i> in Sanskrit.	சைத்திய புருஷன் மைய ஜீவனின் பிரதிநிதியாகும், அது சமஸ்கிருதத்தில் <i>ஜீவாத்மன்</i> என அழைக்கப்படுகிறது.
9	The central being above presides over all the births but it does not descend into birth in time.	மைய ஜீவன் மேலே எல்லாப் பிறப்புகளுக்கும் தலைமை வகிக்கிறது, ஆனால் உரிய நேரத்தில் பிறப்பினுள் கீழிறங்கி வருவதில்லை.
10	It is our eternal and infinite Self.	அது நமது நிரந்தரமான, எல்லையற்ற ஆன்மா ஆகும்.
11	Spiritual liberation comes by an ascent and union with this universal Self.	இந்த பிரபஞ்ச ஆன்மாவுடன் மேலேறி ஐக்கியம் பெறுவதன் மூலமாக ஆன்மிக விடுதலை வருகிறது.
12	But for the evolutionary transformation of life and nature, the awakening of the psychic being is indispensable.	ஆனால் வாழ்வு மற்றும் இயற்கையின் திருவுருமாற்றத்தின் பரிணாமத்திற்கு, சைத்திய புருஷனின் விழிப்பு இன்றியமையாதது.
13	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark.	நமது ஆன்மா, அதன் தொடக்க கால வளர்ச்சியில், ஒரு தெய்வீகக் கனல்பொறியாக மட்டுமே இருக்கிறது.
14	This soul spark evolves through the cycles of rebirth through	இந்த ஆன்மா கனல்பொறி பிறப்புச் சுழற்சிகளின் மூலம்

	increasingly complex life forms.	மேன்மேலும் சிக்கலான வாழ்க்கை வடிவங்களின் மூலம் பரிணாம வளர்ச்சி பெறுகிறது.
15	It is the impeller of evolution on earth, the Agni of the vedic seers.	அது பூமியில் பரிணாம வளர்ச்சியின் உந்துவிப்பான் ஆகிய வேத தீர்க்கதரிசிகளின் அக்னி ஆகும்.
16	It carries the essence of experiences from the past births into the present birth.	அது கடந்த பிறப்புகளில் இருந்து அனுபவங்களின் சாரத்தை இப்போதைய பிறப்புக்கு கொண்டு வருகிறது.
17	It is the knower of our purpose and mission in the world.	அது உலகில் நமது நோக்கம் மற்றும் பணி பற்றி நன்கு அறிந்துள்ளது.
18	This leader of our evolution is behind the veil of our surface consciousness, the ego, the false outer personality.	நமது பரிணாம வளர்ச்சியின் இந்த வழிகாட்டி, நமது மேற்பரப்பு ஜீவியத்தின், அகந்தையின், பொய்யான வெளிப்புற ஆளுமையின் திரைக்குப் பின்னால் உள்ளது.
19	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	நமது சைத்திய புருஷன் உண்மை, நல்லது, அழகு உள்ள எல்லாவற்றுக்கும் ஒரு மென்மையான பிரதிபலிப்பையும் விருப்பத்தையும் தனக்குத்தானே வெளிப்படுத்துகிறது.
20	But normally this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	ஆனால், பொதுவாக இந்த மென்மையான பிரதிபலிப்பு மேற்பரப்பு ஜீவியத்தின் ஓட்டத்தில் இழந்து விடுகிறது.
21	Our identification with the mental chatter, the emotional flux and the sensations; veils the messages coming from the emerging psychic being.	மன உரையாடல், உணர்ச்சிப் பெருக்கம், புலணுணர்வுகள் ஆகியவற்றுடனான நமது அடையாளம், சைத்திய புருஷன் வெளிப்படுவதில் இருந்து வரும் செய்திகளை மறைக்கிறது.
22	Therefore it is necessary to establish inner silence and peace.	ஆகவே, உள் மோனத்தையும் அமைதியையும் உருவாக்குவது அவசியமாகும்.
23	The psychic being can be discovered by a deep inward journey.	ஓர் ஆழ்ந்த உள்நோக்கிய பயணத்தில் சைத்திய புருஷனை கண்டறிய முடியும்.
24	The more we accept this inner call, the more the inner guide reveals.	நாம் உள் அழைப்பை அதிக அளவிற்கு ஏற்கும்போது, அதிக அளவிற்கு உள் வழிகாட்டல் திறக்கப்படுகிறது.
25	Then, under the influence of the psychic being, the subliminal ranges opens up.	பிறகு, சைத்திய புருஷனின் செல்வாக்கின்கீழ், அடிமன தளங்கள் திறக்கின்றன.
26	Deep within the depths of the heart is our psychic being.	இதயத்தின் ஆழங்களின் மிக ஆழத்தில் நமது சைத்திய புருஷன் இருக்கிறது.
27	As the psychic comes forward to take charge of our evolution, the utility of the ego ends.	நமது பரிணாமத்திற்கு பொறுப்பேற்க ஆன்மா முன்வரும்போது, அகந்தையின் பயன்பாடு முடிவடைகிறது.

28	The natural attitude of the psychic being is to feel itself as the child of God, the devotee.	சைத்திய புருஷனின் இயல்பான மனப்பான்மை என்னவெனில் தன்னை ஒரு கடவுளின் குழந்தையாக, பக்தனாக உணருவதாகும்.
29	It is full of love and delight and feels itself as a portion of the divine.	அதில் முழுவதும் அன்பும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்திருக்கும், தெய்வீகத்தின் ஒரு பகுதியாக தன்னை உணரும்.
30	Our true individualisation happens with the emergence of the psychic being.	சைத்திய புருஷன் வெளிப்பாட்டுடன் நமது உண்மையான தனித்தன்மையும் நிகழ்கிறது.
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.	அது பெரும் இருப்புடன் (சத்) ஒருமை அனுபவத்தைக் கொண்டு வருகிறது, இருப்பினும் உலகில் தெய்வீகச் செயலுக்கு ஒரு தனித்துவமான மையமாக செயல்படுகிறது.

13. Planes of consciousness

13. ஜீவியத்தின் தளங்கள்

Sc	Voice Over	
1	Our being has two poles of existence.	நமது ஜீவன் இரு துருவங்களின் இருப்பைக் கொண்டுள்ளது.
2	The superconscient pole is above.	மேலே அதிமனத் துருவம் உள்ளது.
3	And the inconscient pole is below.	கீழே உணர்வழந்த மனத் துருவம் உள்ளது.
4	There is vast spectrum of consciousness between these two poles.	இவ்விரண்டு துருவங்களுக்கும் இடையில் பரந்த நிறக்கற்றை உள்ளது.
5	Our mind can access only a small range of consciousness that lies in between these two poles.	இவ்விரண்டு துருவங்களுக்கும் இடையிலுள்ள ஜீவியத்தின் ஒரு சிறிய தளத்தை மட்டுமே நமது மனம் அணுக முடியும்.
6	Sri Aurobindo divides this full spectrum into two hemispheres, the upper and the lower.	இந்த முழு நிறக்கற்றையை, மேல், கீழ் என்ற இரண்டு அரைக்கோளங்களாக ஸ்ரீ அரவிந்தர் பிரிக்கிறார்.

7	The upper half is our divine higher Nature, the formless eternal and infinite existence beyond time and space.	மேல் பாதி நமது தெய்வீக உயர் இயற்கை, காலம் மற்றும் இடத்திற்கு அப்பால் வடிவமற்ற நித்திய மற்றும் எல்லையற்ற இருப்பு ஆகும்.
---	--	--

8	The Blissfully Conscious Existence of Oneness, the Satchidananda in Sanskrit.	ஒருமையின் இருப்பிலுள்ள ஆனந்தமான ஜீவியம், இது சமஸ்கிருதத்தில் சச்சிதானந்தா ஆகும்.
9	The lower hemisphere is formed by the three planes of Mind, Vital and Physical worlds in time and space.	காலம் மற்றும் இடத்தில் மனம், பிராணன், உடல் உலகுகளின் முன்று தளங்களால் கீழ் அரைக்கோளம் உருவாகியுள்ளது.
10	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	இவ்விரண்டு அரைக்கோளங்களுக்கு இடையில் அதிமனம் உள்ளது, அது இரண்டையும் இணைக்கிறது.
11	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis.	அது வேத ரிஷிகளின் மஹஸ் அல்லது விஜ்னனா ஆகும்.
12	Thus, as a whole, there is a vertical hierarchy of 7 planes of consciousness.	இவ்வாறு, ஒட்டுமொத்தமாக, ஒரு செங்குத்து படிநிலையில் ஜீவியத்தின் 7 தளங்கள் உள்ளன.
13	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	உலகங்களை உருவாக்கும் படைப்பாற்றலே அதிமனம் ஆகும்.
14	All the higher planes are involved in the physical plane.	இந்த ஜட தளத்தில் அனைத்து உயர் தளங்களும் ஈடுபட்டுள்ளன.
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.	ஜட தளத்திற்குள் எழும் அழுத்தத்தின் விளைவால், ஜீவிய வெளிப்பாட்டிற்கு உட்படுவதால், ஜட தளத்தில் பூமியின்மேல் பரிணாமம் மடிப்பவிற்கு.
16	This is supported by a descending pressure from the planes above.	மேலேயுள்ள தளங்களில் இருந்து இறங்கிவரும் அழுத்தம் இதற்கு உதவியாய் இருக்கிறது.
17	The emergence of human beings on earth is a result of the descend of the mental plane into the physical plane.	ஜட தளத்தினுள் மனத் தளம் இறங்கி வருவதன் விளைவாக பூமியில் மனிதர்கள் உருவாகுகிறார்கள்.
18	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	ஒரு யோகி உயர் தளங்களுக்கு உணர்வுடன் மேலே செல்ல முடியும்.
19	Within the mental plane itself there are spiritual ranges.	மனத் தளங்களுக்கு உள்ளேயும் ஆன்மிகத் தளங்கள் உள்ளன.
20	First is Higher Mind that transforms our step by step linear thought process into mass ideation	முதலாவது உயர் மனம், அது நமது நேரியல் சிந்தனை செயல்முறையை வெகுஜன எண்ணமாக படிப்படியாக மாற்றுகிறது.
21	Second is Illumined Mind of light, vision and revelatory knowledge..	இரண்டாவது ஒளிபெற்ற மனத்தின் ஜோதி, அகக்காட்சி, வெளிப்படுத்தும் அறிவு.

22	Third is the Intuition where knowledge comes by identity	முன்றாவது நேரடி ஞானம், அங்கே அறிவு தனித்துவத்தின் மூலம் வருகிறது
23	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind.	நான்காவது மேல்மனம், மனத்தின் மிக உயர்ந்த ஆன்மிக தளம் ஆகும்.
24	The Overmind universalises consciousness... ...bringing cosmic consciousness and action.	மேல்மனம் ஜீவியத்தை முழுதளவு விரிவுபடுத்துகிறது... ...பிரபஞ்ச ஜீவியத்தையும் செயலையும் கொண்டு வருகிறது.
25	Above the bright lid of Overmind is the plane of Supermind	மேல்மனத்தின் மேலேயுள்ள பிரகாசமான மூடி, அதிமனத் தளம் ஆகும்.
26	...where it is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	... அங்கு ஐக்கியத்தை நோக்கி நகரும் பன்முகத்தன்மை இனி அங்கு இல்லை... ...ஆனால் ஐக்கியம் நமது முடிவற்ற ஜீவனில் பன்முகத்தன்மையை தழுவுகிறது...
27	The power of triple time vision, trikaladrishti, embracing the past, present and future arrives at its perfection.	முக்கால அகக்காட்சியின் சக்தி, முக்காலதிருஷ்டி, கடந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் ஆகியவற்றை தழுவி, பூரணத்தை அடைகிறது.
28	Knowledge and Will moves together upon the foundation of oneness...	அறிவும் இச்சையும் ஒருமையின் அடித்தளத்தின் மீது ஒன்றாக நகருகிறது...
29	But such an ascend does not transform the human nature.	ஆனால், அத்தகைய ஒரு மேலேற்றம் மனித இயல்பை திருவுருமாற்றம் செய்யாது.
30	All these higher ranges are yet to fully descend into human beings and manifest their higher operations.	இந்த அனைத்து உயர் எல்லைகளும் மனிதஇனத்திற்குள் இன்னும் முழுமையாக இறங்கி, அவர்களின் உயர் இயக்கங்களில் வெளிப்படுத்த வேண்டியுள்ளது.
31	Only when the dynamic powers of the higher planes descend...	உயர் தளங்களின் சக்திவாய்ந்த சக்திகள் இறங்கும்போது மட்டுமே...
32	...with the psychic being as the support from below....	...கீழிருந்து சைத்திய புருஷன் உதவும்....
33	...the mental, vital and physical parts of being undergo spiritual and supramental transformation.	...ஜீவனின் மனம், பிராணன், உடல் பகுதிகள் ஆன்மிக மற்றும் திருவுருமாற்றத்தின் அனுபவத்தைப் பெறும்.

14. Parts and Planes: Overview *(Only video and music. NO voice over)*

14. பகுதிகள் மற்றும் தளங்கள்: கண்ணோட்டம்