

## Evolution Fast Forward - Part 3 Ускоренная Эволюция - Часть 3

### Parts of the Being and Planes of Consciousness Части Существа и Планы Сознания

#### 1. Introduction: Vertical and Horizontal Systems

#### 1. Вступление: Вертикальная и Горизонтальная Системы

	Audio	Аудио
1	Our body is composed of many parts and systems.	Наше тело состоит из многих частей и систем.
2	This is an objective view.	Это объективное представление.
3	Sri Aurobindo gives us a subjective view.-	Шри Ауробиндо даёт нам своё субъективное представление.
4	This is a symbolic map of our psychological parts.	Это символическая карта наших психологических частей.
5	In our normal waking state we can access only a small part of our consciousness.	В нашем обычном бодрствующем состоянии мы можем получить доступ лишь к небольшой части нашего сознания.
6	But through yoga, we can access a wider range: above, below and within.	Но с помощью йоги мы можем получить доступ к более широкому диапазону сознания: свыше, внизу и внутри.
7	There are two systems in the organisation of the being and its parts.	Есть две системы организации существа и его частей.
8	There is a vertical system spanning above and below.	Это вертикальная система, простирающаяся вверх и вниз.
9	There is also a concentric system.	Существует также концентрическая система.
10	These two systems are simultaneously active.	Эти две системы работают одновременно.
11	On the vertical axis, the ranges above are superconscious.	На вертикальной оси все уровни, расположенные свыше, являются сверхсознательным.
12	And the ranges below are subconscious and inconscient.	А уровни, расположенные снизу – это подсознательное и бессознательное.

13	Our normal waking state is only the outer surface of consciousness.	Наше обычное бодрствующее состояние – это только внешняя поверхность сознания.
14	Behind our waking state, are the vast inner ranges that are subliminal.	Позади нашего бодрствующего состояния находятся обширные внутренние диапазоны, являющиеся сублиминальными.
15	Our true being, the soul, is the inmost.	Наше истинное существо, душа – это наша самая сокровенная, глубинная часть.
16	The concentric system is grouped as the outer, the inner and the inmost.	Концентрическая система подразделяется на внешнюю, внутреннюю и глубокую внутреннюю.
17	We are unaware of what is inner and the inmost, as well as what is above and below.	Мы не осознаём того, что находится внутри, глубоко внутри, а также вверху или внизу.
18	We are aware only of the surface.	Мы осознаём только поверхность.
19	By stepping inward, we can observe the surface movements of our consciousness.	Отступив внутрь, мы можем наблюдать поверхностные движения нашего сознания.
20	Thoughts are experienced in the region of our head.	Мысли возникают у нас в области головы.
21	The movements of emotions, passions, drives and desires are experienced in the chest and below.	Проявления эмоций, страстей, желаний и побуждений испытываются нами в области груди и ниже.
22	From the hip and below, are the largely unconscious movements.	От бёдер и ниже – это главным образом бессознательные движения.
23	We are normally lost in these surface movements.	Обычно мы не разбираемся в этих поверхностных движениях.
24	These movements reflect three different parts of our being - Mind, Vital and Physical.	Эти движения отражают три разные части нашего существа – Разум, Витальное и Физическое.
25	These three parts are woven into each other in their normal operations.	В своей повседневной деятельности эти три части тесно переплетены друг с другом.
26	Discerning these three parts and their intermixing is the first step into our inner world.	Распознавание этих трёх частей и их переплетений является первым шагом во внутренний мир.

## 2. Physical: The Consciousness of the Body

### 2.Физическое: Сознание Тела

No	VO	
----	----	--

1	Our body has a consciousness that's quite personal to it.	Наше тело обладает своим личным сознанием.
2	There is an automatic intelligence and organisation at work	В нём действуют автоматический интеллект и организующая функция,
3	managing incredibly complex operations,	управляющие невероятно сложными операциями
4	keeping the body in a dynamic and healthy equilibrium.	по поддержанию тела динамичным и здоровым.
5	Our waking state knows only some surface movements	Наше бодрствующее состояние знает лишь поверхностные движения
6	of thoughts, ideas, imaginations, waves of emotions, drives, desires and sensations.	мыслей, идей, воображения, волн эмоций, побуждений, желаний и ощущений.
7	We have no access to the consciousness of the body.	У нас нет доступа к сознанию тела.
8	The body regulates itself independent of our conscious mind.	Тело саморегулируется независимо от сознания нашего разума.
9	It is habitual in its operations, reflecting the mechanics of matter.	Оно выполняет привычные действия, отражающие механику материи.
10	The body is a product of evolution of consciousness in matter.	Тело – это продукт эволюции сознания в материи.
11	It carries with it, the inertia of matter.	Оно несёт в себе инерцию материи.
12	The body consciousness conserves and preserves all its habitual movements.	Тело сберегает все свои привычные движения.
13	It makes our daily movements into routine habits.	Оно превращает наши ежедневные действия в привычную рутину.
14	This allows the habits to animate our daily life independent of our conscious mind.	Это позволяет привычкам оживлять нашу каждодневную жизнь независимо от сознания нашего разума.
15	Our senses operate habitually.	Наши органы чувств функционируют по привычке.
16	Our desires become habits under the influence of the body consciousness.	Под влиянием сознания тела наши желания становятся нашими привычками.
17	So are the emotions made into habits.	И эмоции также переходят в привычки.
18	The body consciousness makes even our thoughts into habits.	Сознание тела даже наши мысли превращает в привычки.
19	Thus our psychological habits get preserved in	Таким образом наши психологические

	the body consciousness.	привычки сохраняются в сознании тела.
20	The cells of our body retain them.	Клетки нашего тела запоминают их.
21	As we get old, the habits get etched deeper into the body and will be more difficult to change them.	По мере нашего взросления привычки всё глубже запечатлеваются в теле, и изменить их становится всё труднее.
22	The body is also the reservoir of our long evolutionary journey.	Тело также является сосудом для нашего длинного эволюционного путешествия.
23	It preserves our past as habitual movements.	Оно хранит наше прошлое в виде привычных движений.
24	The physical consciousness is passive, habitual and mechanical.	Физическое сознание пассивно, постоянно в своих привычках и механистично.
25	It responds habitually to external contacts.	Оно привычно реагирует на внешние раздражители.
26	Its movements are random and dispersive.	Его движения рассеяны и произвольны.
27	However, its instinct is to persist.  Physical self-preservation and resistance to change are native to it.	Однако оно обладает инстинктом выживания. Ему присуще сопротивление всем изменениям и стремление к самосохранению.
28	And its refusal to change is one of the greatest obstacles in transforming ourselves.	И его отказ изменяться является одним из величайших препятствий для нашей трансформации.
29	It has a will of its own quite independent of the will of the conscious mind and its ideas.	Оно обладает своей собственной волей, совершенно независимой от воли сознания разума и его идей.
30	It can learn new movements but this requires repetition of the movement till it become automatic and habitual.	Оно способно выучить новые движения, но это требует повторения движения до тех пор, пока оно не станет автоматическим и привычным.
31	Since the physical consciousness is passive it can be moulded by constant repetition.	Поскольку физическое сознание пассивно, оно поддаётся формированию путём постоянного повторения.
32	The passivity of the physical consciousness is exploited by the advertising industry to create new habits by repeated impressions.	Рекламная индустрия использует пассивность физического сознания, чтобы путём повторяющихся впечатлений создавать новые привычки.
33	The physical consciousness learns slowly but once it acquires a skill it will preserve the skill faithfully and does the movements automatically	Физическое сознание обучается медленно, но раз освоив тот или иной навык, оно сохраняет его в точности и выполняет движения

	without any active control by the mind.	автоматически без какого-либо контроля со стороны разума.
34	- like typing, driving, swimming, dancing and playing musical instruments. These skills stay like a memory in the body.	- такие навыки как печатание, вождение, плавание, танцы и игра на музыкальных инструментах. Эти навыки остаются в теле как воспоминание.
35	Then we say that the movement has become effortless.	Тогда мы говорим, что движение стало естественным, не требующим усилий.
36	Thus, the passivity of the physical consciousness becomes a great advantage as it can transmit and express, outwardly, the inner movements.	И таким образом пассивность физического сознания становится огромным преимуществом, поскольку может передавать и выражать внешне внутренние движения.
37	The physical consciousness can be made supple and receptive through physical education.	Физическое сознание можно сделать гибким и восприимчивым путём физического образования.
38	A well-trained body becomes a receptive instrument, capable of expressing higher consciousness.	Хорошо тренированное тело становится восприимчивым инструментом, способным проявлять высшее сознание.

## 2. Vital: The Life Force

### 2. Витальное: Жизненная Сила

No	VO	
1	The nature of the vital is fluid and dynamic.	Природа витального текучая и динамичная.
2	It is the prana or the life-force that transforms matter into living substance.	Именно прана или жизненная сила преобразует материю в жизнеспособную субстанцию.
3	It brings in the movement of growth,	Она привносит в материю способность расти,
4	develops the senses,	развивает чувства
5	and emerge as complex nerve currents.	и проявляется в виде сложной системы нервных токов.
6	This life-force eventually bursts out as the spectacular vitality and play of life on earth.	Эта жизненная сила постепенно выливается в грандиозную жизнестойкость и игру жизни на земле.
7	It is the same energy that animates human life.	Это та же самая энергия, которая оживляет и человеческую жизнь.
8	Our breath and heartbeat are the most tangible	Наше дыхание и сердцебиение - наиболее

	physical rhythms of the vital energy animating the body.	осязаемые физические ритмы витальной энергии, оживляющей наше тело.
9	Practices like pranayama and Hatha Yoga are some of the physical methods which energise and balance the vital energy in the body.	Такие практики как пранаяма и Хатха Йога относятся к физическим методам, позволяющим сбалансировать и усилить витальную энергию в теле.
10	Sri Aurobindo approaches the vital energy from a psychological perspective.	Шри Ауробиндо подходит к витальной энергии с психологической позиции.
11	The surface movements of the vital are subjectively experienced predominantly in the frontal region of the body.	Поверхностные проявления витального ощущаются человеком преимущественно в передней части тела.
12	These surface movements can be broadly grouped into three:	Эти поверхностные проявления в общих чертах можно подразделить на три группы:
13	The Higher vital or the region of emotions	Высшее витальное или область эмоций
14	The Central vital which is the region of strong drives and passions	Центральное витальное, которое относится к области сильных страстей и побуждений
15	And the Lower vital, that is the region of small impulses, desires and sensual cravings	И Низшее витальное охватывающее область мелких импульсов, желаний и плотских вожделений
16	The word lower vital is not used in any derogatory sense; it refers only to its position in the hierarchy of the planes.	Термин «низшее витальное» не несёт никакого уничижительного смысла; это относится только к его положению в иерархии планов.
17	Learning to distinguish these parts is a necessary step towards the mastery of the vital.	Научиться различать эти три части является необходимым шагом на пути овладения витальным.
	<b>4. Lower Vital: The Enjoyer</b>	<b>4. Низшее Витальное: Наслаждающийся</b>
1	The lower vital is the part of our being which is concerned and occupied with the outer things.	Низшее витальное – это та часть нашего существа, которая занята внешними вещами.
2	Its movements are experienced as hungers, cravings, small desires, impulses and enjoyments.	Оно проявляется чувством голода, стремлением к чему-либо, небольшими желаниями, импульсами и удовольствиями.
3	It is a playful enjoyer of sensory pleasures.	Это то в нас, что наслаждается чувственными удовольствиями.
4	It prefers to stay within the zone physical comforts.	Оно предпочитает оставаться в зоне физического комфорта.
5	However, it is fickle and impulsive and gets	Однако оно непостоянно и импульсивно и

	carried away by temptations.	поддаётся соблазнам и искушениям.
6	There are many marketing tricks designed to tempt this part of our being.	В торговле существует множество трюков, разработанных специально, чтобы соблазнить эту часть нашего существа.
7	It seeks new sensations.	Оно постоянно ищет новых ощущений.
8	It demands immediate satisfaction of its impulses.	Оно требует немедленного удовлетворения его импульсов.
9	Quarrels, jealousy, envy and petty angers are its movements.	Ссоры, ревность, зависть и мелочная злоба являются его проявлениями.
10	Our likes and dislikes, attractions and repulsions are its contribution.	Наши симпатии и антипатии, притяжения и отторжения возникают по его милости.
11	Greed and lust are its perverse movements.	Жадность и похоть – его порочные проявления.
12	In general, it is obscure, ignorant, egoistic, selfish, impulsive, random, turbulent, and undisciplined.	В общем и целом оно темное, невежественное, эгоистичное, самолюбивое, импульсивное, беспорядочное, необразованное и недисциплинированное.
13	It often hijacks reason.	Оно часто затуманивает рассудок.
14	It revolts against discipline.	Оно восстаёт против дисциплины.
15	It is also the seat of all our fears.	Оно также являетсяместилищем наших страхов.
16	Fears arise from here and grip other parts of our being.	Страхи поднимаются из него и захватывают другие части нашего существа.
17	Many traditions have tried to demonise the lower vital.	Многие традиции демонизируют низшее витальное.
18	The ascetic denial is a common way.	Широко распространено аскетическое отречение.
19	But integral yoga demands not a denial but a mastery over the lower vital and its transformation.	Но интегральная йога требует не отречения, а овладения низшим витальным и его трансформации.
20	The first step towards such mastery is to stand back from lower vital impulses and observe it with detachment.	Первый шаг к этому овладению - отступить назад от низших витальных импульсов и отстранённо наблюдать за ними.
21	Then, to bring it under the control of reason.	Затем следует привести его под контроль рассудка.
22	The next step is to develop equanimity towards all sensations.	Следующий шаг – это развитие в себе беспристрастного отношения ко всем ощущениям.



23	Further, the senses can be refined through beauty and aesthetic delight.	В дальнейшем ощущения могут быть очищены посредством красоты и эстетического удовольствия.
24	When the psychic influence permeates the lower vital, it opens to a deeper transformation and refinement.	Когда психическое воздействие затрагивает низшее витальное, оно открывается к более глубокой трансформации и очищению.
25	A greater transformation happens when the descending higher consciousness establishes perfect equanimity and equal delight in all experiences.	Ещё большая трансформация происходит, когда нисходящее высшее сознание устанавливает абсолютную беспристрастность и ровную радость во всех переживаниях.
	<b>5. Central Vital: The Force for Action and Creation</b>	<b>5. Центральное Витальное: Сила Действия и Созидания</b>
1	The central vital is the most dynamic expression of the life-force in us.	Центральное витальное – это наиболее динамичное выражение в нас жизненной силы.
2	Its movements are experienced in the region of the navel.	Его проявления ощущаются в области пупка.
3	A strong central vital is one that is full of life-force.	Сильное центральное витальное – это витальное, полное жизненной силы.
4	And has great energy	И обладает огромной энергией.
5	It is courageous and heroic.	Оно мужественное и героическое.
6	It is ambitious.	Оно амбициозно.
7	Unlike the lower vital it is not bound by comforts or sensory pleasures.	В отличие от низшего витального оно не привязано к комфорту или к чувственным удовольствиям.
8	It is daring and adventurous.	Оно отважно и безрассудно.
9	A large expansive movement is natural to it.	Ему присуща огромная экспансивность.
10	It brings generosity in giving.	В отдачу оно привносит щедрость.
11	It has the drive for leadership	Оно обладает тенденцией к руководству
12	and domination.	и доминированию.
13	It brings the urge to expand and conquer.	Оно несёт с собой стремление к расширению и завоеванию.
14	It throws itself out in the wider movements of life.	Оно устремляется в более широкие движения жизни.

15	It is responsive to the greater objects of Nature.	Оно отвечает более великим целям Природы.
16	It is a force for action and creation,	Это энергия для деятельности и созидания.
17	...a power to fulfil and materialise.	...сила для исполнения и материализации.
18	It brings forth the competitive spirit.	Оно порождает соревновательный дух.
19	It is ruthless.	Оно беспощадно.
20	The central vital brings a stupendous play of passions into life...	Центральное витальное рождает колоссальную игру страстей...
21	the fury of anger, wrath and revenge are its blazing intensities.	Ярость гнева и мести – вот его самые яркие интенсивные выплески.
22	It drives us to seek power and status in society.	Оно побуждает нас добиваться власти и статуса в обществе.
23	It is the seat of strong desires and passions.	Это прибежище сильных желаний и страстей.
24	This energy is like a wild horse.	Эта энергия подобна дикой лошади.
25	The yogic process seeks to tame and master this great energy of Nature.	Йогический процесс стремится приручить и взять под контроль эту грандиозную энергию Природы.
26	It brings impatience and restlessness in our action.	Она привносит в нашу жизнь нетерпение и беспокойство.
27	The main difficulty of the central vital is the pride of its ego and the attraction of its powers.	Основная трудность у центрального витального – это гордыня его эго и привлекательность его сил.
28	It is often difficult for such a vital to surrender itself because of this sense of its own powers.	Такому витальному часто бывает трудно совершить самоотдачу из-за ощущения своей собственной силы.
29	The power of reason and strong self-discipline are helpful in mastering the central vital but not sufficient.	Сила рассудка и строгая самодисциплина очень помогают в овладении центральным витальным, но этого не достаточно.
30	It is necessary to detach from its strong movements.	Необходимо отделиться от его сильных проявлений.
31	This would enable us to reject its strong waves gripping the mind.	Это позволит нам отклонить его мощные волны, захватывающие разум.
32	Equanimity over its movements is a necessary condition.	Необходимым условием является равнозначность к его проявлениям.
33	However, to transform the central vital, it must come under the influence of the psychic.	Однако, чтобы центральное витальное трансформировалось, оно должно подпасть

		под влияние психического.
34	In the later stages of the yoga, the descending higher consciousness takes up and transforms the central vital into a divine instrument.	На более поздних стадиях йоги за центральное витальное берётся нисходящее высшее сознание, которое преобразует его в божественный инструмент.
35	The development and mastery of the central vital brings a great abundance of steady and inexhaustible energy.	Развитие центрального витального и овладение им приносит изобилие стабильной и неиссякаемой энергии.
	<b>6. Higher Vital: The Emotional Being</b>	<b>6. Высшее Витальное: Эмоциональное Существо</b>
1	The higher vital is the emotional being in us.	Высшее витальное – это эмоциональное существо в нас.
2	It covers the field of emotions rather than sensations and desire.	Оно скорее охватывает сферу эмоций, нежели ощущений и желаний.
3	It is the seat of all our feelings, experienced in the heart region.	Оно являетсяместилищем всех наших чувств, ощущаемых в области сердца.
4	Our love and joy, sorrow and grief, hopes and despair are the easily observable movements of the higher vital.	Наши любовь и радость, горе и скорбь, надежды и разочарования – самые явные движения нашего витального.
5	It brings the thirst for emotional intimacy and bonding...	Оно вызывает в нас жажду эмоциональной близости и уз...
6	In human relationships, emotional intimacy easily moves towards sensual intimacy which is a lower vital movement.	В человеческих взаимоотношениях эмоциональная близость легко переходит в чувственную близость, что является движением низшего витального.
7	Family spaces are the most common playground of the emotional being.	Больше всего эмоциональное существо проявляется в семейных взаимоотношениях.
8	Emotionalism and sentimentality are the common expressions of the higher vital.	Эмоциональность и сентиментальность – типичные проявления высшего витального.
9	This emotional being is responsible for our emotional attachments and vulnerability.	Это эмоциональное существо отвечает за наши эмоциональные привязанности и нашу ранимость.
10	Our emotions are habitual waves.	Наши эмоции проявляются привычными волнами.
11	Their action is largely regulated by emotive memory.	Их деятельность в значительной степени регулируется эмоциональной памятью.
12	They can be changed by conscious will.	Их можно изменить сознательной волей.

13	The deformations of the emotional being come from the duality of emotional attractions and repulsions.	Искажение эмоционального существа происходит из-за двойственности эмоциональных симпатий и антипатий.
14	It gets more complex when it is mixed with the lower and central vital desires and drives.	Оно становится более запутанным, когда смешивается с желаниями и побуждениями низшего и центрального витального.
15	All this further invades the intelligent will of the mind and often makes it a helpless slave of the emotions.	Далее всё это захватывает интеллектуальную волю разума и часто делает его беспомощным рабом эмоций.
16	A vigilant rejection of these mixtures is a necessary step in the purification of the mind and emotions.	Бдительный отказ от этого смешивания является необходимым шагом к очищению ума и эмоций.
17	Charity and selfless service or seva are the common methods used by many to broaden the heart and its emotions.	Благотворительность и бескорыстное служение – наиболее распространённые методы для расширения сердца и его эмоций.
18	Humanitarian works are its natural domains.	Естественной сферой для этого является работа по оказанию гуманитарной помощи.
19	However, all these are still an outward turn of the emotional being.	Тем не менее, всё это – лишь внешняя сторона эмоционального существа.
20	Integral yoga demands an inward turn to find the soul within.	Интегральная йога требует обращения эмоций вовнутрь, чтобы найти душу внутри.
21	Compared to the lower and central vital, the higher vital is much easier to surrender.	По сравнению с низшим и центральным витальным, высшему витальному самоотдача дается намного легче.
22	The more it gets influenced by the psychic, the more the emotional being gets refined.	Чем больше эмоциональное существо подвержено влиянию психического, тем больше оно очищается.
23	The yoga of love, bhakti yoga, turns the emotional being towards the divine and seeks intimacy and union with the divine.	Йога любви, бхакти йога, обращает эмоциональное существо к божественному в поиске близости и союза с божественным.
24	When the heart is purified, the vital emotions change into psychic feelings.	Когда сердце очищено, витальные эмоции преобразуются в психические чувства.
25	By opening upward to the descending force and its peace, calm, and equanimity, the emotional being undergoes spiritual transformation.	Открываясь вверх в направлении нисходящей силы и её покоя, мира и равнозначности, эмоциональное существо претерпевает духовную трансформацию.
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.	Очищенное сердце обладает вселенской любовью. Оно может принимать с непоколебимой благодатью и ясностью всевозможные радости, которыми Бог одаряет нас в мире.

## 7. Mind: cognition and intelligence

### 7.Разум: познавательная способность и интеллект

No	The Mind	Разум
1	The mind deals with our cognition and intelligence.	Разум имеет дело с нашей познавательной способностью и интеллектом.
2	The mental vision and will are part of this intelligence.	Ментальное видение и воля являются частью этого интеллекта.
3	It can envision future possibilities.	Он может представить себе будущие возможности.
4	It can interpret the past.	Он может интерпретировать прошлое.
5	It can see the flow of time from the past to the future.	Он может видеть временной поток, текущий из прошлого в будущее.
6	The mind lives in its thoughts and ideas of the past, present and the future.	Разум живёт своими мыслями и идеями о прошлом, настоящем и будущем.
7	Its movements are experienced in the head.	Его движения происходят в голове.
8	The human mind has an evolutionary past.	Человеческий разум имеет эволюционное прошлое.
9	It has emerged in the context of the body animated by the life force.	Он возник в сочетании с телом, оживлённом жизненной силой.
10	Both the physical and the vital have their corresponding parts in the mind.	Как физическое, так и витальное имеют в разуме соответствующие им части.
11	The physical part of the mind has an outward turn through the senses.	Физическая часть разума посредством органов чувств обращена наружу.
12	The vital part of the mind views everything through its emotions and desires.	Витальная часть разума взирает на всё с позиций своих эмоций и желаний.
13	It is only in the mind proper that intelligence and will are free from the limitations of the senses, emotions and desires.	Собственно, только в голове интеллект и воля свободны от ограничений чувств, эмоций и желаний.
14	In our normal state, all these three parts are mixed up.	В нашем обычном состоянии все эти три части смешаны.
15	Their operations are to be clearly distinguished.	Нужно чётко разграничивать их действия.
16	However, this is only a surface consciousness.	Однако, это только поверхностное сознание.
17	There is vast subliminal inner mind behind this surface.	Позади этого поверхностного сознания находится внутренний тонкий безграничный разум.

18	There are also the spiritual ranges of the mind above.	Существуют также духовные планы разума свыше.
19	All this together constitute the full spectrum of the Mind.	Всё вместе это составляет полный спектр Разума.
20	In our normal waking state we access only the surface parts.	В нашем обычном состоянии нам доступны только поверхностные части.

## 8. Physical Mind

## 8. Физический Разум

No	VO	
1	The physical mind, as the name suggests, is a composite of both mental and physical consciousness.	Физический разум, как подразумевает название, является сочетанием ментального и физического сознания.
2	It has two parts.	Он состоит из двух частей.
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.	Физическое, которое вовлечено в разум, производит физическое ментальное или <b>Экстернализирующий Разум</b> .  Оно занято экстернализацией разума.
4	The mind involved in the physical creates the mental physical.  It is the mechanical or the habitual mind.	Разум, вовлеченный в физическое, создает ментальное физическое.  Это механический ум или ум привычек.
5	The <b>Externalising Mind</b> is part of the mental consciousness	Экстернализирующий Разум является частью ментального сознания,
6	Whereas the mental physical is part of the physical consciousness.	В то время как ментальное физическое является частью физического сознания.
7	They are closely tied and work together.	Они тесно взаимосвязаны и действуют сообща.
8	The term physical mind may mean any one of these two or both together.	Термин физический разум может означать что-то одно из них или и то и другое вместе.
9	However, only the <b>externalising mind</b> is part of the mind proper.	Однако только экстернализирующий разум является частью самого разума.
10	This part externalises the mind through speech.	Эта часть экстернализирует разум с помощью речи.
11	It is an instrument of ordered action on physical	Это инструмент упорядоченного воздействия

	things.	на физические объекты.
12	It has a practical mentality based on the outer world experience.	Он наделен практической ментальностью, основывающейся на опыте внешнего мира.
13	This part deals intelligently with physical things.	Эта часть интеллектуально взаимодействует с физическими объектами.
14	But its reasoning depends on objective facts.	Но его мышление полагается на объективные факты.
15	It can even arrive at objective truths of the physical world that cannot be seized by our senses.	Он также может достичь объективных истин физического мира, которые наши органы чувств не способны воспринять.
16	Experimental physics and the knowledge, thus gathered, is a vast extension of this part of the physical mind.	Экспериментальная физика и знания, обретенные этим путем, невероятно расширяют границы этой части физического ума.
17	But when it has to deal with supraphysical things, it becomes incompetent.	Но когда он вынужден иметь дело с истинами супраментального плана, его способностей недостаточно.
18	The physical mind thinks of God and spirit as abstract concepts.	Физический разум думает о Боге и духе как об абстрактных понятиях.
19	Even when it has spiritual experiences, it finds it difficult to believe them and forgets them easily.	Даже когда он испытывает духовные переживания, он не может поверить в них и вскоре забывает о них.
20	It lives in rigid thought formulas and habitual grooves of thought.	Он живет посредством жестких ментальных формулировок и проторенных путей мысли.
21	Narrowness and doubt are the chief defects of the physical mind.	Ограниченность и сомнения являются основными недостатками физического разума.
22	The lower part of the physical mind is the mind involved in the physical consciousness.	Нижняя часть физического разума вовлечена в физическое сознание.
23	It is the mental physical or the mechanical mind.	Это ментальное физическое или механический разум.
24	This part is closely tied to the externalising mind.	Эта часть тесно взаимосвязана с экстернализирующим разумом.
25	When left to itself, it will simply go on repeating past customary thoughts, ideas and reactions.	Оставленный без присмотра, он будет повторять привычные мысли, идеи и реакции.
26	It is habitual and mechanical.	Ему свойственны привычки и механистичность.

27	It is animated by the physical consciousness, not the rational intelligence.	Он приводится в действие физическим сознанием, а не рациональным интеллектом.
28	It simply stores, associates, repeats, gives reflexes and reactions to outward contacts of life.	Он попросту сохраняет, создает ассоциации, повторяет, отвечает рефлексами и реакциями на внешние контакты.
29	This mechanical mind is necessary for the maintenance of things gained through the outer life experiences.	Этот механический разум необходим для поддержания вещей, обретенных через внешние жизненные опыты.
30	It is by conservation and repetition that Nature does that.	Природа осуществляет это посредством сохранения и повторения.
31	The subconscious is the basis of conservation and the mechanical mind is the means of repetition.	Подсознательное является основой сохранения, а механический разум - инструментом повторения.

## 9. Vital Mind Витальный Разум

No.	VO	
1	The vital mind mediates between vital emotions, desires, impulses and the mind proper.	Витальный ум – это посредник между витальными эмоциями, желаниями, импульсами и самим умом.
2	Its movements are experienced in the upper chest just above the emotional being.	Его работа ощущается в верхней части груди, выше эмоционального существа.
3	The vital mind gives mental forms to the desires, feelings, emotions, passions, ambitions, possessive and active tendencies of the vital.	Витальный ум придает ментальные формы желаниям, чувствам, эмоциям, амбициям, пассивным и активным склонностям витального существа.
4	It uses thought for the service not of reason but the vital pushes, pulls and reactions.	Он использует мышление не для раздумий и рассуждений, но для витальных предпочтений и реакций.
5	It is a mind of dynamic will, action and desire, not of rational intelligence.	Это ум динамической воли, действия и желания, а не рационального интеллекта.
6	It is very energetic and creative.	Он чрезвычайно энергичен и креативен.
7	The function of this mind is to dream or imagine what can be done.	Функция этого ума заключается в мечтаниях или воображении о возможном.
8	It lives by imagination and makes formations for the future.	Он живет своим воображением и создает формации будущего.



9	The pure imaginations or dreams of greatness, happiness etc. in which people indulge are one peculiar form of the vital mind activity.	Воображение, мечты о величии, счастье и т.д., которым предаются люди, являются одной из форм деятельности витального ума.
10	By its power of imagination, it goes beyond the sense bound physical mind and the physical actuality.	Посредством силы воображения он выходит за пределы восприятия физического ума и физической действительности.
11	It has an incessant drive towards self-exceeding.	В нем присутствует постоянная тяга к собственному превосходству.
12	It always needs some kind of activity and change.	Ему все время необходима какая-то деятельность и изменения.
13	People of action always have vital mind in a very high measure.	В людях действия витальный ум всегда значительно развит.
14	However the vital mind is limited by its emotions, desires and drives.	Однако витальный ум ограничен своими эмоциями, желаниями и порывами.
15	It acts in random and excessive ways without discipline or concentration on what really needs to be done.	Он действует наобум и без какой-либо дисциплины и концентрации на том, что должно быть сделано.
16	It has no sense of proportion or measure and is eager to be or achieve something big at once.	У него нет чувства соразмерности и меры, и он всегда рвется достичь вершин одним прыжком.

## 10. Mind Proper: Intelligent Will (Buddhi)

### Истинный Разум: Разумная Воля (Буддхи)

No.	VO	
1	The Mind proper is the seat of pure reason and intelligent will.	Истинный Ум является местом чистого интеллекта и разумной воли.
2	It is called buddhi in Sanskrit.	Он зовется буддхи на Санскрите.
3	This power of intelligent will is normally available to humanity in the current stage of evolution.	Эта сила разумной воли доступна всему человечеству в нынешней стадии эволюции.
4	It can review the past,	Она способна пересматривать прошлое,
5	envision future possibilities,	представлять будущие возможности
6	and give us a sense of continuity of self in the changing flow of life and time experience.	и давать ощущение продолжительности нашему «я» в изменяющемся потоке жизни и жизненного опыта.

7	It organises all experiences around the sense of "I" and creates the ego, the surface personality.	Она выстраивает все опыты вокруг нашего «я» и создает эго, внешнюю индивидуальность.
8	It is an instrument of the soul, by which it comes into ordered possession of itself and its surroundings.	Это инструмент души, с помощью которого она постепенно овладевает собой и своим окружением.
9	By the activity of the intelligent will the soul begins the process of awakening.	Посредством разумной воли душа начинает процесс пробуждения.
10	There are two parts to the Mind Proper.	В Истинном Уме существует две части.
11	The Thinking Mind and	Мыслящий Ум и
12	The Dynamic Mind.	Динамичный Ум.
13	The Thinking Mind is essentially a mind of knowledge.	Мыслящий Ум по сути является умом знания.
14	Here pure reason, free from the senses, deals with abstract ideas, principles and the essential nature of things.	Здесь чистый интеллект, не связанный органами чувств, работает с абстрактными идеями, принципами и сутью вещей.
15	It concerns with a disinterested pursuit of truth and knowledge.	Он занят непредвзятым поиском истины и знания.
16	It lives in the world of ideas.	Он живет в мире идей.
17	The thinking mind finds its satisfaction in the reasoning and logical intelligence.	Мыслящий ум получает удовлетворение от размышлений и логического интеллекта.
18	Its role is to give the right direction to our energy and actions.	Его роль – давать верное направление нашей энергии и действиям.
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.	Способность непредвзято использовать разум не очень распространена, но она является наиболее важной способностью мыслящего ума.
20	For action in the world the Thinking Mind depends on the aid of the Dynamic Mind.	Это потому, что действия Мыслящего Ума в мире полагаются на поддержку Динамического Ума.
21	The Dynamic Mind is a mind of Will to action.	Динамический Ум – это ум Воли к действию.
22	It is a channel for putting ideas into action.	Это канал, который направляет идеи в действие.
23	It has a pragmatic intellectuality in which creation and action are its real motives.	Он наделен прагматичным интеллектом, в котором созидание и действие являются движущими мотивами.
24	It acts by idea and reason.	Он приводится в действие идеями и интеллектом.

35	To this pragmatic reason, truth is only a formation of the Thinking Mind effective for the action.	Для этого прагматичного интеллекта истина является лишь формацией Мыслящего Ума, готовой к действию.
36	It is in itself, therefore, a mind of the Will to life and action.	Поэтому, по своей сути, он является умом Воли к жизни и действию.
37	It uses the Externalising Mind as a channel for manifesting its ideas.	Он использует Экстернализирующий Ум как канал манифестации своих идей.
38	However, all these three layers of the mind do not work in their own purity.	Однако эти три уровня ума не действуют независимо.
39	They are assailed by the defects of the lower instruments.	На них влияют недостатки низших инструментов.
40	The intelligence and will of the mind must be made free from the invasion of the emotions, desires, drives and the habits.	Интеллект и воля ума должны стать свободными от вторжения эмоций, порывов и привычек.
41	This will purify the intelligent will and its power of pure reason.	Это очистит разумную волю и её силу чистого интеллекта.
42	For further development, the mind must cease from thought and arrive and inner silence.	Чтобы достичь дальнейшего развития, ум должен прекратить мышление и обрести внутреннее безмолвие.
43	Its inward opening would lead to the discovery of the psychic being and its transformative influence.	Это внутреннее открытие приведет к открытию психического существа и его трансформирующему влиянию.
44	Its upward opening would lead to the spiritual ranges of the mind and their transformative influence...	Его открытие вверх откроет путь к духовным планам и их трансформирующему влиянию.
45	An increasingly silent and still mind would open to the inner and higher ranges of the mind.	Возрастающее безмолвие и неподвижность ума откроют внутренние и более высокие уровни ума.

## 11. Inner Being: The Subliminal Self

### Внутреннее Существо: Сублиминальное Я

No.		
1	The subliminal self is a vast and submerged portion of our consciousness.	Сублиминальное «я» – обширная и скрытая от нас часть нашего сознания.
2	Our waking mind and ego are only the tip of an iceberg.	Наш бодрствующий ум и эго являются только верхушкой айсберга.
3	This tip is experienced as our surface consciousness.	Эта часть известна нам как наше поверхностное сознание.

4	It is our outer being.	Это наше внешнее существо.
5	Behind this outer being is our inner being or the subliminal range.	За этим внешним существом находится наше внутреннее существо или сублиминальный диапазон.
6	Behind the outer mind there is a vaster and truer inner mind.	Позади внешнего ума находится более обширный и истинный внутренний ум.
7	Behind the outer vital there is a vaster and truer inner vital.	Позади внешнего витального присутствует более обширное и истинное внутреннее витальное.
8	Behind the outer physical there is a vaster and truer inner physical.	Позади внешнего физического существует более обширное и истинное внутреннее физическое.
9	In these inner ranges are the formations of our larger true individuality.	В этих внутренних диапазонах находятся элементы нашей большей истинной индивидуальности.
10	To know our inner being is the first step towards a real self-knowledge.	Познать наше внутреннее существо – первый шаг на пути к истинному самопознанию.
11	It is through dream state that we usually enter the subliminal.	Мы обычно входим в сублиминальное посредством снов.
12	It is a subtle dimension of reality.	Это тонкое измерение реальности.
13	While dreaming, we move in these subtle worlds using our subtle body.	Во время сна мы живем в этих тонких мирах в нашем тонком теле.
14	Our material body is only an outer form.	Наше материальное тело является только внешней формой.
15	There is an invisible subtle body enveloping the material body.	У нас также есть невидимое тонкое тело, окружающее материальное тело.
16	The chakras or the centres of consciousness are located in this subtle body, not in the material body.	Чакры или центры сознания находятся в этом тонком теле, а не в материальном.
17	The subtle body is composed of subtle physical, vital and mental sheaths.	Тонкое тело состоит из тонкой физической, витальной и ментальной оболочек.
18	It is by using one of these sheaths that we move around in its corresponding subtle worlds or planes of consciousness.	Посредством одной из этих оболочек мы существуем в соответствующих им тонких мирах или планах сознания.
19	The subtle body is an individual formation.	Тонкое тело - это индивидуальная формация.
20	The subliminal extends beyond these sheaths and forms a circumconscient envelope.	Сублиминальное распространяется за пределы этих оболочек и формирует окружающую оболочку.

21	It is through this envelope that the external world consciousness enters into individual consciousness.	Посредством этой оболочки сознание внешнего мира сообщается с индивидуальным сознанием.
22	This envelop is surrounded by the ocean of universal mind, universal vital and universal physical consciousness.	Эта оболочка окружена океаном вселенского разума, вселенского витального и вселенского физического сознания.
23	The circumconscient envelope can expand and open to the universal range.	Окружающая оболочка может расшириться и открыться вселенским диапазонам.
24	In this concealed subliminal part of our being, our individuality is close to our universality, in constant relation and exchange with it.	В этой скрытой подсознательной части нашего существа наша индивидуальность близко сообщается с нашей вселенской частью.
25	All these together constitute the subliminal and universal ranges of our inner being.	Вместе эти части составляют сублиминальный и вселенский диапазоны нашего внутреннего существа.
26	Our body exists in this vaster ocean.	Наше тело существует в этом обширном океане.
27	Our inner being does not depend on the sense organs.	Наше внутреннее существо не зависит от органов внешнего восприятия.
28	It can know through a direct contact of consciousness with another consciousness.	Оно способно познавать посредством прямого контакта сознания с другим сознанием.
29	By this inner contact we can know the thoughts and feelings of people around us and feel their impact.	С помощью этого внутреннего контакта мы можем знать мысли и чувства других людей и ощущать их воздействие.
30	There is an exchange happening all the time without our awareness.	Этот обмен происходит постоянно, только мы этого не осознаем.
31	Our inner being has subtle senses and their operations bring telepathy, clairvoyance and other supernormal capacities.	Наше внутреннее существо наделено тонкими органами чувств, и их деятельность проявляется в телепатии, ясновидении и других сверхспособностях.
32	It opens the narrow limits of our physical senses and brings an immense range of knowledge and power that are otherwise inaccessible.	Это позволяет нам выйти за узкие границы физического восприятия и открывает обширный диапазон знания и силы, прежде недоступный нам.
33	From this subliminal come all the greater aspirations, ideals and strivings towards a better humanity.	Из этого сублиминального происходят все высокие порывы, идеалы и устремления к более совершенному человечеству.
34	Below the subliminal are the ranges of the subconscious and the inconscient.	Ниже сублиминального находятся диапазоны подсознательного и бессознательного.

35	These regions are obscure and habitual unlike the subliminal.	Эти области более смутные и механистичные в отличие от сублиминального.
36	Above the subliminal are the superconscient ranges	Выше сублиминального находятся сверхсознательные диапазоны.
37	Usually, the word 'unconscious' is used in the Western psychology to cover the subliminal, the subconscious and the superconscient.	Обычно, термин «подсознательное» используется в европейской психологии одновременно для сублиминального, подсознательного и сверхсознательного.
38	But Sri Aurobindo clearly distinguishes them.	Но Шри Ауробиндо четко разделяет их.

## 12. Psychic Being: The Evolving Soul

### Психическое Существо: Эволюционирующая Душа

Sc	Voice Over	
1	Psyche is a Greek word for 'soul'.	Психе́ на греческом означает «душа».
2	The soul is a spark of the Divine that supports evolution in the material world.	Душа – это искра Божественного, которая поддерживает эволюцию в материальном мире.
3	It contains all possibilities and it is the function of evolution to give it form.	Она содержит в себе все возможности, которым эволюция придает форму.
4	The psychic being is formed by the soul in its evolution.	Психическое существо формируется душой в ходе её эволюции.
5	It is our inmost and true being, behind the surface ego personality.	Это наше самое глубокое и истинное существо, скрытое за поверхностной личностью эго.
6	It is the <i>antarātman</i> , or <i>caitya puruṣha</i> in Sanskrit.	Это <i>антаратман</i> или <i>чайтья пуруша</i> на Санскрите.
7	It supports the mind, the vital and the body and grows by their experiences.	Оно поддерживает ум, витальное и тело и растет посредством их опыта.
8	This psychic being is the representative of the central being, known as <i>jivatman</i> in Sanskrit.	Это психическое существо является представителем центрального существа, известного как <i>живатман</i> на Санскрите.
9	The central being above presides over all the births but it does not descend into birth in time.	Центральное существо свыше возглавляет все рождения, но не рождается во времени.
10	It is our eternal and infinite Self.	Оно – наше вечное и бесконечное «Я».
11	Spiritual liberation comes by an ascent and union with this universal Self.	Духовное освобождение достигается в результате восхождения и единения с этим вселенским «Я».

12	But for the evolutionary transformation of life and nature, the awakening of the psychic being is indispensable.	Но для эволюционной трансформации жизни и природы необходимо пробуждение психического существа.
13	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark.	Наше психе́ в начальных стадиях своего развития существует только в виде божественной искры.
14	This soul spark evolves through the cycles of rebirth through increasingly complex life forms.	Эта душевная искра эволюционирует в ходе циклов перерождения через все более усложняющиеся формы жизни.
15	It is the impeller of evolution on earth, the Agni of the vedic seers.	Именно она является движущей силой эволюции на земле, Агни ведических провидцев.
16	It carries the essence of experiences from the past births into the present birth.	Она несет суть опытов прошлых воплощений в нынешнюю жизнь.
17	It is the knower of our purpose and mission in the world.	Только ей известны наша цель и миссия в мире.
18	This leader of our evolution is behind the veil of our surface consciousness, the ego, the false outer personality.	Этот предводитель нашей эволюции находится за покровом внешнего сознания, эго, ложной внешней личности.
19	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	Наше психическое существо проявляет себя предпочтением и ненавязчивым откликом на всё, что Истинно, Благостно и Прекрасно.
20	But normally this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	Но обычно этот ненавязчивый отклик теряется в потоке поверхностного сознания.
21	Our identification with the mental chatter, the emotional flux and the sensations; veils the messages coming from the emerging psychic being.	Наше отождествление с ментальной болтовней, круговоротом эмоций и ощущений скрывает послания проявляющегося психического сознания.
22	Therefore it is necessary to establish inner silence and peace.	Поэтому установление внутреннего покоя и безмолвия совершенно необходимо.
23	The psychic being can be discovered by a deep inward journey.	Психическое существо можно обнаружить в ходе глубокого внутреннего путешествия.
24	The more we accept this inner call, the more the inner guide reveals.	Чем больше мы отвечаем на этот внутренний зов, тем больше внутренний проводник проявляет себя.
25	Then, under the influence of the psychic being, the subliminal ranges opens up.	Тогда, под влиянием психического существа, раскрываются внутренние пространства.
26	Deep within the depths of the heart is our psychic being.	В глубинах сердца находится наше психическое существо.

27	As the psychic comes forward to take charge of our evolution, the utility of the ego ends.	Когда психическое выходит вперед, чтобы возглавить нашу эволюцию, полезность эго заканчивается.
28	The natural attitude of the psychic being is to feel itself as the child of God, the devotee.	Психическому существу свойственно ощущать себя ребенком Бога, его преданным.
29	It is full of love and delight and feels itself as a portion of the divine.	Оно исполнено любви и восторга и чувствует себя частью божественного.
30	Our true individualisation happens with the emergence of the psychic being.	Наша реальная индивидуализация происходит с выходом психического на поверхность.
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.	Оно приносит ощущение единения с более обширным бытием и, в то же время, действует как обособленный центр божественного действия в мире.

### 13. Planes of consciousness

#### Планы сознания

Sc	Voice Over	
1	Our being has two poles of existence.	В нашем существе есть два полюса бытия.
2	The superconscient pole is above.	Сверхсознательный полюс наверху.
3	And the inconscient pole is below.	И бессознательный полюс внизу.
4	There is vast spectrum of consciousness between these two poles.	И между этими полюсами лежит обширный спектр сознания.
5	Our mind can access only a small range of consciousness that lies in between these two poles.	Наш ум имеет доступ только к небольшой части сознания между этими полюсами.
6	Sri Aurobindo divides this full spectrum into two hemispheres, the upper and the lower.	Шри Ауробиндо разделяет этот полный спектр на две полусферы, верхнюю и нижнюю.

7	The upper half is our divine higher Nature, the formless eternal and infinite existence beyond time and space.	Верхняя половина – это наша божественная высшая Природа, вечное и бесконечное бытие вне формы, времени и пространства.
8	The Blissfully Conscious Existence of Oneness, the Satchidananda in Sanskrit.	Блаженное Сознательное Существование Единства, Сатчитананда на Санскрите.
9	The lower hemisphere is formed by the three planes of Mind, Vital and Physical worlds in time and space.	Нижняя полусфера сформирована тремя планами миров Ума, Витального и Физического в пространстве и времени.
10	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	Между двумя полусферами находится Сверхразум, который соединяет их.



11	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis.	Это – Манас или Виджняна Ведических Риши.
12	Thus, as a whole, there is a vertical hierarchy of 7 planes of consciousness.	Таким образом, в общем и целом, существует вертикальная иерархия 7-ми планов сознания.
13	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	Сверхразум является созидательной силой, которая создает миры.
14	All the higher planes are involved in the physical plane.	Все высшие планы сознания вовлечены в физический план.
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.	Развертывающаяся на земле эволюция происходит на физическом плане, как результат давления изнутри, с тем чтобы выразить свёрнутое сознание.
16	This is supported by a descending pressure from the planes above.	К этому также добавляется нисходящее давление планов сознания выше.
17	The emergence of human beings on earth is a result of the descend of the mental plane into the physical plane.	Появление человека на земле является результатом нисхождения ментального плана на физический.
18	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	Йогин может сознанием подняться на высшие планы.
19	Within the mental plane itself there are spiritual ranges.	На ментальном плане также существуют духовные диапазоны.
20	First is Higher Mind that transforms our step by step linear thought process into mass ideation	Первый - это Высший Разум, который трансформирует наше пошаговое линейное мышление в тотальное восприятие.
21	Second is Illumined Mind of light, vision and revelatory knowledge..	Второй - Озаренный Разум света, видения и озаренного знания..
22	Third is the Intuition where knowledge comes by identity	Третий - Интуиция, где знание достигается посредством отождествления.
23	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind.	И четвертый - Надразум, высший духовный уровень плана Разума.
24	The Overmind universalises consciousness... ...bringing cosmic consciousness and action.	Надразум делает сознание универсальным.. ...принося космическое сознание и действие.
25	Above the bright lid of Overmind is the plane of Supermind	Выше сияющего рубежа Надразума находится план Сверхразума.
26	...where it is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	...где больше нет многообразия, устремленного к единству... ...но есть единство, объемлющее разнообразие в бесконечности нашего

		бытия...
27	The power of triple time vision, trikaladrishti, embracing the past, present and future arrives at its perfection.	Сила тройного видения времени, трикаладришти, что объемлет прошлое, настоящее и будущее, достигает своего совершенства.
28	Knowledge and Will moves together upon the foundation of oneness...	Знание и Воля движутся сообща на основании единства...
29	But such an ascent does not transform the human nature.	Но такое восхождение не трансформирует человеческую природу.
30	All these higher ranges are yet to fully descend into human beings and manifest their higher operations.	Всем этим более высоким диапазонам пока только предстоит полностью низойти в человека и проявить свои высшие функции.
31	Only when the dynamic powers of the higher planes descend...	Только когда динамические силы высших планов низойдут...
32	...with the psychic being as the support from below....	...с психическим существом, поддерживающим их внизу...
33	...the mental, vital and physical parts of being undergo spiritual and supramental transformation.	...метальная, витальная и физическая части существа подвергнутся духовной и супраментальной трансформации.

## 14. Parts & Planes: Overview

### 14. Части & Планы: Обзор