

	<b>Integral Yoga</b>	<b>Интегральная Йога</b>
	<b>Psychology, Cosmology &amp; Transformational Practice</b>	Психология, Космология и Практика Трансформации
1.1	<b>Chapter - 1</b>  <b>Evolution</b>	<b>Глава - 1</b>  Эволюция
1.2	Integral yoga was developed by the Indian seer Sri Aurobindo and his French collaborator known as The Mother.	Основоположниками Интегральной Йоги были индийский провидец Шри Ауробиндо и его французская соратница, известная как Мать.
1.3	In the 1920s a growing group of spiritual seekers formed around Sri Aurobindo in Pondicherry.  The Mother organised the group more formally into the Sri Aurobindo Ashram.	В 20-ые годы прошлого столетия вокруг Шри Ауробиндо в Пондичери постепенно стала образовываться группа духовных искателей.  На основе этой группы Мать создала Ашрам Шри Ауробиндо
1.4	This ashram was in practice a living laboratory for accelerating human evolution...  ...in order to transform all life into a divine living.  Sri Aurobindo declared that all life is yoga... ...and all activities can be made a means for spiritual evolution.	На практике ашрам являл собой живую лабораторию ускоренной человеческой эволюции...  ...с целью преобразования всей жизни в жизнь божественную.  Шри Ауробиндо провозгласил, что вся жизнь является йогой... ...и вся деятельность может быть превращена в средства совершения духовной эволюции.
1.5	In his integral vision Sri Aurobindo synthesized the spiritual wisdom-traditions of the past with the modern scientific concept of evolution on earth.  It is in his synthesis that we find the earliest, most comprehensive vision and practice of an evolutionary yoga psychology and cosmology.	Обладая интегральным видением, Шри Ауробиндо объединил духовную традиционную мудрость прошлого с современной научной концепцией эволюции на земле.  В произведённом им синтезе мы находим и наиболее всеобъемлющие ранние представления, и практику психологии и космологии эволюционной йоги.
1.6	Many spiritual traditions focus exclusively on the liberation of consciousness into a timeless existence beyond birth and death.  They aim to escape from the cycle of rebirth and therefore ignore the evolutionary potential of life on earth.	Многие духовные традиции фокусируют своё внимание исключительно на освобождении сознания в вечное существование за пределами рождения и смерти.  Они стремятся выйти из цикла перерождений и, таким

		образом, игнорируют эволюционный потенциал жизни на земле.
	But Sri Aurobindo's Integral yoga aims at not only the liberation of consciousness...  ...but demands an evolutionary transformation of human life towards its divinisation here on earth.	Но целью Интегральной Йоги Шри Ауробиндо является не только освобождение сознания...  ...а также эволюционное преобразование человеческой жизни в жизнь божественную здесь, на земле.
1.7	Modern science has shown that life on earth has evolved over millions of years and the tree of evolution is still unfolding.	Современная наука показала, что жизни на земле уже миллионы лет, а древо эволюции всё ещё не распустилось.
1.8	But science explains evolution through a genetic process of probability and chance.	Но наука объясняет эволюцию как генетический процесс случайности и вероятности.
1.9	Sri Aurobindo explains that consciousness is the fundamental reality of all existence and it is already involved in Matter.	Шри Ауробиндо же объясняет, что основополагающей реальностью всего существования является сознание, и оно уже содержится в Материи.
1.1	Evolution is the method by which this secret consciousness liberates itself and creates increasingly complex life forms to express itself.	Эволюция – это способ, с помощью которого это сокрытое сознание высвобождает себя и одну за другой создаёт всё более сложные формы жизни, чтобы выразить себя.
1.1 1	The human mind is the peak of Nature's evolution...  But the evolution of mind is still incomplete...	Человеческий разум является вершиной эволюции Природы..  Но эволюция разума ещё не завершена...
1.1 2	Beyond mind are higher ranges of consciousness...	Над разумом находятся высшие уровни сознания...
1.1 3	The range of consciousness which Sri Aurobindo calls the Supermind is the next evolutionary step beyond mind.  A new species of humanity endowed with Supermind is emerging from the present human race.	Уровень сознания, который Шри Ауробиндо называет Сверхразумом – это следующий за разумом этап эволюции.  Новая порода людей, наделённых Сверхразумом, зарождается в недрах существующей человеческой расы.
1.1 4	The long process of evolution on earth can be understood as the unconscious Yoga of Nature...  ...a development without self conscious will in plant and animal life.	Долгий процесс эволюции на земле может восприниматься, как бессознательная Йога Природы...  ...развитие, происходящее в растениях и животных без их сознательного участия.

1.1 5	But human beings are self-aware...  ...and now the evolutionary process can become conscious.	Но люди обладают самосознанием...  ...и теперь эволюционный процесс может стать осознанным.
1.1 6	This gives us the possibility of a consciously accelerated evolution.	Это даёт нам возможность совершить ускоренную сознательную эволюцию.
1.1 7	There are hidden splendors within us, waiting...  ... Integral yoga is a process of accelerating their flowering.	Внутри нас есть скрытое величие, которое ожидает своего часа...  ...Интегральная йога – процесс, приближающий этот час.

	<b>Chapter - 2</b> <b>Cosmology</b>	<b>Глава - 2</b> Космология
2.1	Pure consciousness is one indivisible whole	Чистое сознание - едино и неделимо
2.2	But it has two poles of existence.	Но в нем есть два полюса существования.
2.3	Between these two poles moves the vast spectrum of consciousness...  ... giving birth to the cosmos across many dimensions and scales of time and space.	Между этими полюсами движется обширный диапазон сознания...  ... неся рождение космоса через многие измерения и градации времени и пространства.
2.4	Our mind can access only a narrow range of consciousness that lies in between the two poles.  There are superconscious ranges above...  ... and subconscious and inconscient ranges below.	Наш ум имеет доступ только к узкому диапазону сознания, что лежит между двумя полюсами.  Существуют сверхсознательные диапазоны выше...  ... и подсознательные и бессознательные диапазоны внизу.
2.5	The superconscious pole above is what ancient seers called Satchidananda: the existence, consciousness and bliss of the One Being.  The inconscient pole below is inert Matter: where	Сверхсознательный полюс выше древние провидцы называли Сатчитананда: существование, сознание и блаженство Единого Бытия.  Бессознательный полюс внизу - это инертная Материя: где

	consciousness is entirely asleep.	сознание полностью погружено в сон.
2.6	Science is plumbing the material end of reality, using objective and analytical methods...	Наука начинает свои исследования с материального полюса реальности с помощью объективных и аналитических методов...
2.7	...trying to understand the fundamental Forces of Nature.	... стремясь понять основополагающие Силы Природы.
2.8	But yoga explores the higher realms of consciousness and discover the source of creation...	Но йога исследует высшие области сознания и пытается обнаружить исток творения...
2.9	...using subjective and psychological methods.	... используя субъективные и психологические методы.
2.1	Each pole of existence secretly contains its opposite, hidden and unmanifest.	Каждый полюс существования тайно содержит в себе свою собственную противоположность, скрытую и непроявленную.
2.1 1	At the superconscient pole, the material universe exists as an eternal and infinite potentiality.	На сверхсознательном полюсе материальная вселенная существует в виде вечной и бесконечной потенциальности.
2.1 2	At the inconscient pole pure consciousness is absorbed in the utter sleep of Matter.	На бессознательном полюсе чистое сознание погружено в глубокий сон Материи.
2.1 3	Evolution is a game played between the two poles:  Matter flows into consciousness and consciousness flows into Matter.	Эволюция - это игра, проходящая между двумя полюсами:  Материя перетекает в сознание, и сознание перетекает в Материю.
2.1 4	Between these two poles, consciousness continuously ascends and descends.	Между этими двумя полюсами сознание постоянно восходит и спускается вниз.
2.1 5	The descent and ascent are mediated by the creative power that manifests the universe...  ...which Sri Aurobindo calls the Supermind.	Посредником в нисхождении и восхождении является созидательная сила, что проявляет вселенную...  ... которую Шри Ауробиндо назвал Сверхразумом (Supermind).
2.1 6	The first and primary poise of Supermind is a self-extension of Satchidananda in which there is divine ideation and formation in the infinite.  There is no difference between Consciousness and Force or Matter. All is developed in unity and as one.  There is not yet any individualisation.	Первый и основной статус Сверхразума - это самопротяженность Сатчитананды в которой присутствует божественная способность идее- и формо- образования в бесконечности.  В этом статусе не существует различия между Сознанием и Силой или Материей. Все развивается в единстве как одно целое.  В нем нет ещё индивидуализации.
2.1 7	In the second poise of the Supermind the Divine Consciousness begins the individualisation seeming to	Божественное Сознание начинает индивидуализацию во втором статусе Сверхразума, внешне распределяя себя в

	distribute itself in its forms.  ...the same everywhere in soul-essence, but varying in soul-form.	формах.  ... одно и то же повсюду в духовной субстанции, но различающееся в духовных формах.
2.1 8	In the third poise the Supermind projects itself into the movement of time and space and <b>involves</b> in it.  It enjoys a fundamental blissful dualism in unity.	В третьем статусе Сверхразум проецирует себя в движении времени и пространства и погружается в него.  Он наслаждается основополагающим блаженным дуализмом в единстве.
2.1 9	Along with the truth of stable unity it supports the truth of differentiation and enjoys its divine play in manifold existence in time and space.	Одновременно с истиной неизменного единства он поддерживает истину дифференциации и наслаждается божественной игрой в многомерном существовании в пространстве и времени.
2.2	This third poise of Supermind is what is involved in the inconscient pole as psychic principle.  There it supports and drives the evolution of consciousness through all forms rising from below.  This is the Agni of the ancient vedic seers, the knower of all births.	Третий статус Сверхразума, это психическое начало, скрыто присутствующее в бессознательном полюсе существования.  Там оно поддерживает и направляет эволюцию сознания через все появляющиеся внизу формы.  Это - Агни древних ведических провидцев, кому ведомы все рождения.
2.2 1	This involved divinity emerging in us through many births is the pure psyche, the divine soul of love and delight.	Эта скрытая божественность, проявляющаяся в нас в ходе многих воплощений, является истинной Психеей, божественной душой любви и восторга.
2.2 2	As it evolves and gets individualised it becomes the psychic being.	По мере того как она эволюционирует и приобретает индивидуальность она становится психическим существом.
2.2 3	When the psychic being develops and comes forward, it takes charge of our evolutionary flowering and leads the way to transformation.	Когда психическое существо развивается и выходит на поверхность, оно становится во главе нашего эволюционного расцвета и направляет путь трансформации.
2.2 5	This is the first step and foundation of the integral yoga.	Это является первым шагом и основой интегральной йоги.

	<b>Psychological Parts of Being</b>	<b>Психологические Составляющие Существа.</b>
3.1	The evolutionary process is already happening secretly behind our surface consciousness and we are unaware of the journey.	Эволюционный процесс уже тайно происходит позади нашего поверхностного сознания, а мы и не подозреваем об этом.
3.2	Our psyche, in its early stages of development, exists only as a divine spark covered by the layers of surface consciousness.	Наше психическое на ранней стадии своего развития существует лишь в виде божественной искры, скрытой слоями поверхностного сознания.
3.3	These frontal surface movements are all that we are normally aware of...  Together they constitutes our false self, our ego...  ...made up of ideas, thoughts, imaginations, memories, emotions, passions, drives, desires, sensations, and habits.	Эти фронтальные поверхностные движения – всё, что мы обычно осознаём...  Все вместе они составляют наше ложное «я», наше эго...  ...сформированное из идей, мыслей, представлений, воспоминаний, эмоций, страстей, импульсов, желаний, ощущений и привычек.
3.4	It can be a fully individualized ego, or an ego that identifies more with a group consciousness.	Это может быть полностью индивидуализированное эго или эго, которое идентифицирует себя с групповым сознанием.
3.5	An underdeveloped ego is one that thinks and feels along with its group, and is yet to crystallise as an individualised mental being.	Неразвитое эго – это эго, которое думает и чувствует так же, как и его группа, и ему ещё предстоит оформиться в индивидуальное ментальное существо.
3.6	The development of a personal vision and ideas that can successfully differentiate a person from the group consciousness...  ...and follow the individual will...  ...is the beginning of the individual mental being and its individual ego.	Развитие своего личного мировоззрения и идей, которые позволят человеку выделиться из группового сознания...  ...и следовать своей собственной воле...  ...является началом формирования индивидуального ментального существа и его индивидуального эго.
3.7	Current approaches to personality development mostly center around developing this outer individuality.	Современные подходы к личностному развитию в основном сосредоточены вокруг этой внешней личности.
3.8	Integral Yoga recognises the emergence and development of the individualised mental being as a necessary step in evolution...  ... before spiritual and supramental transformation is possible.	Интегральная Йога считает выход на поверхность и развитие индивидуализированного ментального существа необходимым шагом в эволюции...  ...до того, как станет возможной духовная и супраментальная трансформация.

3.9		
3.10	The human body is a product of the evolution of consciousness in matter and carries within it the whole evolutionary past.	Человеческое тело – это продукт эволюции сознания в материи, и оно несёт в себе всё эволюционное прошлое.
3.11	First the emergence of Matter...	Первый этап – возникновение Материи...
3.12	Second the emergence of Life in Matter...	Второй этап – возникновение Жизни в Материи...
3.13	Third the emergence of Mind in living Matter...	Третий этап – возникновение Разума в живой Материи...
3.14	Our body is made of the elements of matter ...  ...within this material frame life energy has established its workings;  ...and within this living frame the mind has established its workings.	Наше тело состоит из элементов материи...  ...внутри этой материальной оболочки установила своё функционирование энергия жизни;  ...а внутри этой жизненной оболочки, установил своё функционирование разум.
3.15	These three layers can be compared to:  ... the hardware,  ...the electrical energy  and  ...the intelligent software.	Три этих уровня можно сравнить с:  ...аппаратурой компьютера,  ...электроэнергией  и  ... программным обеспечением.
3.16	These are the three layers of our instrumental nature - Body, Life and Mind.  They are woven into each other and have mixed workings in the whole system.	Это три уровня нашей инструментальной природы – Тело, Жизнь и Ум.  Они переплетаются друг с другом и имеют общие функции в системе в целом.
3.17	In subjective experience, the operations of the Mind are experienced in the region of our head.	В субъективном опыте функционирование Ума происходит в районе нашей головы.
3.18	The movements of Life energy are generally felt in the torso, as emotions, passions, drives and desires.  Life energy gives us our vitality and it is called the Vital in integral yoga.	Движения энергии Жизни, такие как эмоции, страсти, импульсы и желания, обычно ощущаются в туловище.  Жизненная энергия придаёт нам нашу витальность, и в интегральной йоге её называют Витальным.
3.19	Going down the body, characteristic movements are more	Чем ниже по телу, тем более механические и повторяющиеся



	dense and habitual. The consciousness of the Physical is relatively dull and inert.	движения этих частей. Сознание Физического сравнительно малоактивно и инертно.
3.2	The stages of our evolutionary past can be seen as stacked vertically in the body,  ...each layer expressing a different type of consciousness.	Стадии нашего эволюционного прошлого можно увидеть на вертикальном срезе нашего тела,  ...каждый уровень тела выражает присущий ему тип сознания.
3.21	What is below is subconscious...  ...going all the way down to the inconscient pole.	То, что снизу – это подсознательное...  ...в самом низу доходящее до бессознательного полюса.
3.22	Consciousness is on an ascending course of evolution emerging from the inconscient pole.	Сознание находится на восходящей шкале эволюции, поднимаясь из недр бессознательного полюса.
3.23	What is above is superconscious...  ...going all the way to Satchidananda.	То, что выше – это сверхсознательное...  ...доходящее до Сатчитананды.
3.24	What is behind is subliminal...  Carrying deep within it the psychic being...  ...Our psychological centre secretly guiding evolution.	То, что позади – это сублиминальное (скрытое внутреннее сознание)...  Несущее глубоко внутри себя психическое существо...  ...Наш психический центр, тайно руководящей эволюцией.
3.25	Our normal wakeful state knows only the surface layers...  Much more happens behind the veil.	В нашем обычном бодрствующем состоянии мы знаем только поверхностные слои... Намного больше происходит за завесой.
3.26	These are the broad regions of consciousness explored and mapped by Sri Aurobindo and the Mother.	Таков широкий спектр областей сознания, изученных и обозначенных Шри Ауробиндо и Матерью.

	<b>Chapter – 4</b> <b>Transformational Practice</b>	<b>Глава - 4</b> <b>Практика Трансформации</b>
4.1	Humanity is currently passing through the mental stage of evolution.	В настоящее время человечество проходит через ментальную стадию эволюции.
4.2	For this reason integral yoga begins with the utilisation of powers of the soul in the mind...	По этой причине интегральная йога начинается с использования сил души в разуме...
4.3	...through an awakening aspiration for a greater perfection.	...посредством пробуждения стремления к большему



		совершенству.
4.4	Mind has the ability to stand back, observe and correct itself...	Разум способен отступить назад, наблюдать и корректировать себя...
4.5	It can distinguish the observing self from what is being observed:  The static awareness from all the movements inside or outside.	Он может отделить себя в качестве наблюдателя от наблюдаемого объекта:  Статичная осознанность всех движений внутри и снаружи.
4.6	Usually our attention is wandering upon external things.	Обычно наше внимание обращено на внешние объекты.
4.7	There is a random and inert subjection to the impacts of external contacts.	Существует случайное и пассивное подчинение влияниям внешних воздействий.
4.8	By shifting attention inward we can observe the movements of our surface consciousness.	Переведя внимание внутрь, мы можем наблюдать за движениями нашего поверхностного сознания.
4.9	For this the power of concentration is required.	Для этого необходима сила концентрации.
4.1	Close observation can reveal the entangled workings of mental, vital and physical energies often at odds with each other.	При тщательном наблюдении можно обнаружить переплетение функционирования ментальной, витальной и физической энергий, часто противоречащих друг другу.
4.11	Movements of the lower layers can confuse the functions of the higher layers.	Движения нижних уровней могут мешать правильному функционированию более высоких уровней.
4.12	Mind is not material in essence, but in the human body it operates primarily through the brain – a material organ.	Ум – это не материальная субстанция, но в человеческом теле он функционирует в основном посредством мозга – материального органа.
4.13	Because of this our mind is dependent on the body's healthy functioning.	Поэтому наш ум зависим от здоровья тела.
4.14	The consciousness of the physical is habitual, inert and passive.  ...Also it disperses energy.	Сознание физического обыденно, инертно и пассивно.  ...Оно также рассеивает энергию.
4.15	When the physical dominates, the mind gets dispersed through useless scattered and habitual movements of thoughts.	Когда преобладает физическое, ум становится рассеянным из-за обыденного и хаотичного круговорота мыслей.
4.16	When the vital energy dominates the mind, thoughts and imaginations get driven by attractions, repulsions and impulses of the vital.	Когда витальная энергия преобладает над разумом, мышлением и воображением начинают управлять влечение, отвращение и другие импульсы витального.
4.17	Consciousness of the vital generally lives in its emotional drama...  ...fantasies of greatness...  ... desires and fears.	Сознание витального обычно живёт в своих эмоциональных драмах...  ...иллюзиях о своём величии  ...желаниях и страхах.
4.18	The physical dominating the vital causes habitual cycles of these movements.	Результатом преобладания физического над витальным является привычная цикличность этих движений.
4.19	By developing the power of self observation we can distinguish	Развивая способность к самонаблюдению мы сможем

	different parts of our psychological makeup.	распознавать различные части нашей психологической структуры.
4.2	Our intelligence and will can be made free by a constant rejection of habits and impulses arising from below.	Посредством отвержения привычек и импульсов, идущих снизу, мы можем освободить свою волю и свой интеллект.
4.21	As our mind gets increasingly free, its power of concentration also increases.  They go together as two sides of one movement.	По мере того, как наш ум будет освобождаться, будет также увеличиваться и его способность к концентрации.  Эти два движения являются двумя сторонами одной медали.
4.22	This process of vigilant rejection liberates the intelligence and will of our mental being from the domination of our lower nature.	Этот процесс бдительного отвержения освобождает интеллект и волю нашего ментального существа от господства низшей природы.
4.23	The result is a more individualised mental being capable of differentiating itself from the collective being.	Результатом его является более индивидуализированное ментальное существо, способное отличить себя от коллективного сознания.
4.24	This is still a developmental stage of the mental ego , the surface person.	Это всё ещё одна из стадий развития ментального эго, поверхностной личности.
4.25	The true person, our psychic being, is behind the veil.	Истинная личность, наше психическое существо, находится за завесой.
4.26	Discovering our psychic being is accomplished by the triple movements of :  - aspiration - rejection and - surrender.	Раскрытие нашего психического существа осуществляется тремя движениями:  - стремлением - отвержением и - самоотдачей.
4.27	At our inmost centre is the psychic being, secretly guiding our evolution...	В глубине нашего сердца находится психическое существо, тайно направляющее нашу эволюцию...
4.28	...awaiting discovery..  ....behind the frontal waves of emotions.	...ожидающее своего раскрытия...  ...позади поверхностных всплесков эмоций.
4.29	Our psychic being reveals itself as a gentle response and preference for all that is True, Good and Beautiful.	Наше психическое существо проявляет себя в предпочтении всего того, что Истинно, Благостно и Прекрасно.
4.3	But this gentle response gets lost in the flux of surface consciousness.	Но его мягкий ответ теряется в вихре поверхностного сознания.
4.31	Our identification with mental chatter veils the messages coming from the emerging psychic being.	Наше отождествление с ментальной болтовнёй скрывает послания, приходящие от проявляющегося психического существа.
4.32	Therefore it is necessary to establish silence and peace in our surface consciousness.	Вот почему так необходимо установить покой и безмолвие в нашем поверхностном сознании.

4.33	There is a zone of silence and vast peace above the head...	Над нашей головой находится зона безмолвия и обширного покоя...
4.34	By opening to this region by concentration above the head, silence and peace descends into the instrumental nature.	При открытии в эту область с помощью концентрации над головой, покой и безмолвие нисходят в инструментальную природу.
4.35	The descending silence and peace settles and establishes calm equanimity in the whole system.	Низошедшие покой и безмолвие воцаряются и устанавливают во всей системе невозмутимость и равнозначность.
4.36	Then communication from the inner guide becomes clear and steady	Связь с внутренним руководителем становится более чёткой и стабильной.
4.37	The more we follow this inner call the more the inner guide reveals.	Чем чаще мы следуем этому внутреннему зову, тем больше открывается внутренний руководитель.
4.38	As the inner guidance become steady all movements of our thoughts, emotions and actions are to be offered for the inner sanction.	Когда внутреннее управление обретёт стабильность, все движения нашего мышления, эмоции и поступки должны получать внутреннее одобрение.
4.39	Consecration of Knowledge, Will and Love thus forms the triple movements of practice opening the inner doors.	Таким образом, посвящение Знаний, Воли и Любви является триумvirатом практики открытия внутренних дверей.
4.4	This inward journey into the depths of our heart opens the subliminal ranges of our consciousness.	Внутреннее путешествие в глубины нашего сердца открывает сублиминальные области нашего сознания.
4.41	There are vast inner physical, inner vital and inner mental ranges of consciousness within.	Внутри нас есть области внутреннего физического, внутреннего витального и внутреннего ментального сознаний.
4.42	Yoga opens these inner doors...	Йога открывает эти внутренние двери...
4.43	As we follow the inner guidance, the psychic presence grows...	По мере того, как мы следуем внутреннему руководству, в нас растёт психическое присутствие...
4.44	...and eventually we enter the world of profoundly sacred psychic being.	...и в конце концов мы входим в мир глубоко сокрытого психического существа.
4.45	Our outer person gladly merges with the psychic being.	Наша поверхностная личность радостно сливается с психическим существом.
4.46	This inner union brings a reversal of consciousness...	Этот внутренний союз приводит к перевороту в сознании.
4.47	...the psychic being comes forward to govern the evolutionary transformation.	...психическое существо выходит вперёд, чтобы возглавить эволюционную трансформацию.
4.48	This is the process of psychic transformation...	Таков процесс психической трансформации...
	...bringing realisation of the divine presence	...ведущий к реализации божественного присутствия,
	growing within...	растущего внутри...
	as well as all around...	как и повсюду...
	Guiding all...	Руководящего всем...

5.1	<b>Chapter – 5</b>  <b>Spiritual and Supramental Transformation</b>	<b>Глава – 5</b> Духовная и Супраментальная Трансформация
5.2		
5.3		
5.4		
5.5	If psychic transformation is a change that emerges from within...	Если психическая трансформация - это изменение, приходящее изнутри...
5.6	...spiritual transformation is a change that comes by a <b>descent</b> of higher consciousness from above.	... то духовная трансформация происходит в результате нисхождения более высокого сознания свыше.
5.7	These two transformations support and complete each other.	Эти две трансформации поддерживают и дополняют друг друга.
5.8	A wide upward opening to what is above the head opens the doors for Divine Peace, Light, Knowledge, Power and Bliss to descend from above.	Широкое раскрытие пространству над головой открывает двери Божественному Покою, Свету, Знанию, Силе и Блаженству, и позволяет им спуститься вниз.
5.9		
5.1 0	...which transforms the lower nature.	... что трансформирует низшую природу.
5.1 1	The Divine Force descending works its way downward from top to bottom opening all the centres of consciousness.	Божественная Сила осуществляет своё нисхождение сверху вниз и открывает все центры сознания.
5.1 2	When it reaches the lowest, the physical centre, it awakens the divine force asleep in matter....  ... the Kundalini, which then awakens and rises upward...	Когда она достигает самого нижнего, физического центра, она пробуждает божественную силу, спящую в материи...  ... Кундалини, которая пробуждается и поднимается вверх...
5.1 3	...and our centre of consciousness rises above the body.	... и тогда наш центр сознания поднимается над телом.
5.1 4	The sense of a separate self, the ego, completely dissolves.	Ощущение отделенного я, эго, полностью исчезает...
5.1 5	Consciousness widens to impersonal and spiritual ranges of the Mind.	Сознание ширится в безличные и духовные области Разума.
5.1 6	This wider self has two aspects: the static and the dynamic.	У этого более обширного сознания есть два аспекта: статический и динамический.
5.1	The static aspect is the silent Self of wide peace and freedom.	Статический аспект - это безмолвное Бытие обширного

7		покоя и свободы.
5.1 8	...unaffected by any action or experience.	... незатронутое никакой деятельностью или опытом.
5.1 9	The silent Self does not originate any action, instead it stands back detached and impartial.	Безмолвное Бытие пребывает позади в бездействии, незатронутое и отстраненное.
5.2 0	This is often mistaken for the final liberation, but it is a static liberation and freedom, without any mastery over the cosmic action.	Это часто принимается за окончательное освобождение, но это статичное освобождение, без власти над космической деятельностью.
5.2 1	There is also a dynamic aspect experienced as cosmic Self or Spirit...  ... which not only supports but also originates and contains the cosmic action.	Существует также динамический аспект, воспринимаемый как вселенское Бытие или Дух...  ... который не только поддерживает, но также и является источником вселенской деятельности.
5.2 2	Opening to this dynamic aspect gives us greater powers of cognition, creative action and delight.	Открытие этому динамическому аспекту даёт нам обширные способности познания, творческой деятельности и блаженства.
5.2 3	The Integral Yoga unites both static and dynamic aspects of the Self above.	Интегральная Йога объединяет статический и динамический аспекты этого Бытия свыше.
5.2 4	In the active dynamic condition of the body.	В активном динамичном состоянии тела.
5.2 5	The Force descends from above...	Сила нисходит свыше...
5.2 6	...And acts through the individual in the world with the psychic being as the support below.	... И действует через индивидуума в мире, используя психическое существо как поддержку.
5.2 7	This leads to the spiritual transformation of the whole being...  ...The transformation gradually takes place through a series of ascending and descending movements of consciousness.	Это ведёт к духовной трансформации всего существа...  ... В результате ряда восходящих и нисходящих движений сознания постепенно происходит трансформация.
5.2 8		
5.2 9	There are seven distinct planes of cosmic existence.	Существуют семь четко выраженных уровней космического существования.
5.3 0	Three planes form the upper hemisphere of Satchidananda: the triune Existence, Consciousness and Bliss beyond space and time.	Три уровня составляют верхнюю полусферу Сатчитананды: триединство Существования, Сознания и Блаженства вне пределов пространства и времени.
5.3 1	And the lower hemisphere is formed by the three planes of Mental, Vital and Physical worlds in time and space.	И нижняя полусфера, сформированная из трёх планов - Ментального, Витального и Физического миров, существующих во времени и пространстве.

5.3 2	Between the two hemispheres is the Supermind linking both.	Посредником между полусферами является находящийся посередине Сверхразум.
5.3 3	It is the Mahas or Vijnana of the Vedic Rishis...	Это Махас или Виджняна ведических Риши.
5.3 4	The Supermind is the creative power that builds the worlds.	Сверхразум является созидательной силой, творящей миры.
5.3 5	First it creates the worlds of pure archetypes... ...then forms the worlds of mental ideas...	Вначале он создаёт миры чистых архетипов... ... затем формирует миры ментальных идей...
5.3 6	Then the vital worlds of dynamic life force...	Затем витальные миры динамичной жизненной силы...
5.3 7	And finally the physical world and its material condensations.	И, наконец, физический мир с его материальной уплотнённостью.
5.3 8	But all the higher planes are involved in it.	Но все высшие планы вовлечены в него.
5.3 9	All the involved planes create a pressure within matter to evolve... ...Evolution is the unfolding and emergence of these higher planes within the domain of Matter.	Все вовлечённые планы вынуждают материю эволюционировать... ... Эволюция - это развертывание и проявление этих высших планов в царстве Материи.
5.4 0	This is supported by descending force from the planes above.	Этот процесс поддерживается нисходящей силой с планов выше.
5.4 1	A yogi can consciously ascend to the higher planes.	Йогин может в своем сознании подниматься к высшим планам.
5.4 2	But such an ascent does not transform the human nature.	Но такое восхождение не трансформирует человеческую природу.
5.4 3	Only when the dynamic powers of the higher planes descends...	Только когда динамичные силы высших планов нисходят...
5.4 4	...with the psychic being as the support from below....	... а психическое существо поддерживает внизу...
5.4 5	...the mental, vital and physical parts of being undergo transformation.	... ментальные, витальные и физические части существа претерпевают трансформацию.
5.4 6	The physical is most resistant to change.	Физическое изменяется труднее всего.
5.4 7	This is where the entire evolutionary past of life on earth is stored, as obscure cellular memory bound by habits of disease and death.	В нём хранится всё эволюционное прошлое жизни на земле, как смутная память клеток, связанных привычками болезни и смерти.
5.4	In the process of ascent the intermediate ranges of the Mind above	В процессе восхождения промежуточные уровни Разума



8	descend and transform our lower nature.	свыше спускаются и трансформируют нашу низшую природу.
	First is the Higher Mind which transforms our step by step linear thought process into mass ideation.	Вначале Высший Разум поэтапно трансформирует наше линейное мышление во всецелое понимание.
	Second is the Illumined Mind which sees the truth directly without thought.	Затем идет Озаренный Разум, видящий истину напрямую, не прибегая к мышлению.
	Third is the Intuitive Mind where knowledge comes by identity and is infallible although limited.	Третьим следует Интуитивный Разум, где знание приходит через тождество, безошибочно, но ограничено.
	And the Fourth is Overmind, the highest spiritual range of the Mind...	Четвёртым идёт Надразум, высший духовный уровень Разума...
5.4 9	in which consciousness is universal... ...and all is known but... ...from a limited perspective.	в котором сознание универсально... ... и все известно, но... ... в ограниченной перспективе.
5.5 0	But even the descent of Overmind consciousness is not enough to transform the obscure resistance of the body consciousness.	Но даже нисхождения сознания Надразума недостаточно, чтобы трансформировать скрытое сопротивление сознания тела.
5.5 1	We have to go beyond Overmind	Мы должны выйти за пределы Надразума
5.5 2	And enter the Supermind...	И войти в Сверхразум...
5.5 3	...where reality is no more diversity moving towards unity... ... but unity embracing diversity in the infinity of our being...	.. где реальность больше не является многообразием в поисках единства... ... но единством, объемлющим многообразие в бесконечности нашего бытия....
5.5 4	The power of triple time vision, trikaladrishti, seeing the past, present and future, arrives at its perfection.	В его совершенстве приходит трикаладришти, способность одновременно видеть сразу три времени: прошлое, настоящее и будущее.
5.5 5	Knowledge and Will move together upon the foundation of oneness...	Знание и Воля действуют совместно на общей основе единства...
5.5 6	Only the descent of Supermind into the universalised human instrument can successfully transform the obscure consciousness of the physical nature.	Только нисхождение Сверхразума в универсализированный человеческий инструмент может успешно трансформировать тёмное сознание физической природы.
5.5 7	It is the final transformation leading to a divine life...	Это заключительная трансформация, ведущая к божественной жизни....



5.5 8	... and eventually the birth of a new species on earth.	... и в итоге - к появлению существ нового вида на земле.
5.5 9	It is a radical proposition that has never been attempted in the past.	Это радикальный подход, который никогда не предпринимался в прошлом.
5.6 0	Thus the integral yoga goes beyond the individual liberation and embark upon a collective and evolutionary transformation on earth.	Таким образом, интегральная йога идёт за пределы индивидуального освобождения и приходит к коллективной и эволюционной трансформации на земле.
5.6 1	After Sri Aurobindo's passing The Mother continued their work...	После ухода Шри Ауробиндо Мать продолжила их работу...
5.6 2	And on February 29 <sup>th</sup> , 1956 she brought down the Supramental consciousness upon earth.	И 29 февраля 1956 года она низвела сознание Сверхразума на землю.
5.6 3	Since then the Supermind has been operational on earth as an active evolutionary power.	С тех пор Сверхразум действует на земле как активная эволюционная сила.
5.6 4	A new phase of evolution has begun amidst the collapse of the old world.	Новая стадия эволюции началась среди крушения старого мира.
5.6 5	Integral Yoga is an invitation to take part in an unprecedented adventure of consciousness.	Интегральная Йога - это приглашение принять участие в небывалом приключении сознания.