

**Сат Нам! Добро пожаловать на семинар Йоги Белой Тантры 2018 в Москве.
Мы рады видеть вас здесь.**

Чтобы вы могли получить наиболее глубокий опыт, пожалуйста, относитесь к всему происходящему здесь и к полю энергии как к священному пространству и соблюдайте следующие правила:

- Фото- и видеосъёмка запрещена. Нельзя фотографировать фасилитатора и участников, когда они сидят рядами, а также делать «селфи» во время выполнения крий, разминки или перерывов. Съёмка разрешена только вне помещения.

- Мобильные телефоны должны быть выключены. В случае, если вы, например, врач или ждёте важного звонка, вы можете включить свой телефон во время перерывов. Вибросигнал мешает другим участникам медитировать.

- Пожалуйста, воздерживайтесь от использования каких-либо ароматических средств, поскольку многие из участников подвержены аллергиям.

Если возникают какие-либо вопросы, вы всегда можете обратиться к координатору.

Ниже приведены мантры и песни, которые сегодня будут звучать в видеозаписи. Пожалуйста, ознакомьтесь с ними заранее – это позволит вам лучше сконцентрироваться во время медитации. Те из них, которые нужно будет произносить или петь вслух, отмечены звёздочкой (*).

#32

<p>ХАМИ ХАМ БРАМ ХАМ* (в исп. Ниринджан Каур) Хами Хам Брам Хам</p>	<p><i>Мы – это мы, Мы – это Бог.</i></p>
<p>МУЛ МАНТРА* (в исп. Сада Сат Каур) Эк Онг Каар Сат Наам Картаа пурак(х) Нирб(х)о Нирвэр Акаал мурат Аджуни Сэб(х)ан(г) Гурпрасаад Джап! Аад сач Джугаад сач Хэб(х)и сач Наанак хоси б(х)и сач</p>	<p><i>Творец и всё творение едины. Истина – Его Имя. Он – Тот, кто созидает всё. Вне страха. Вне враждебности. Неумирающий, Нерождённый, Самосуший. Это Дар Гуру. Медитируй! Истина была в начале творения, Истина была во все времена, Истина жива и сейчас. О Нанак! Истина пребудет вовеки.</i></p>

<p>ХАР СИНГХ НАР СИНГХ (в исп. Ниринджан Каур) Хар синг(х) нар синг(х) Нил нарайан Гуру сик(х) гуру синг(х) Хар хар гайан Вахэй гуру вахэй гуру Хар хар д(х)иайан Сак(х)ат ниндак душт мат(х)айан</p>	<p><i>Бог-Защитник заботится о Вселенной. Живущие в сознании И силе Бога Повторяют мантру «Хар». Медитируй на «Вахэ Гуру» и живи в этом экстазе. Тот, кто повторяет Имя Бога в единении с Божественным, освобождается от всей кармы.</i></p>
<p>СОЧЭ(Й) СОЧ НА ХОВА-И (в исп. Матамандир Сингх)</p> <p>Сочэ(й) соч на хова-и дже сочи лак(х) вар</p> <p>Чупэ чуп на хова-и дже лаае раха лив тар</p> <p>Бхук-иа бхук(х) на утри дже ба(н)на пури-а бхар</p> <p>Сэхэс сианпа-а лак хохэ та ик на чалэ нал</p> <p>Кив сачиара хои-э кив курэ тутэ пал</p> <p>Хук(а)м раджа-и чална нанак ликхиа нал</p>	<p><i>Мышление не ведёт к чистоте, сколько ни размышляй. Молчание речи также не принесёт молчание ума.</i></p> <p><i>Голод страждущих не насытит, даже если они завладеют всеми богатствами мира. Человек может обладать тысячами и сотнями тысяч мудрых мыслей и тонкостей, но ни одна не поможет ему (достичь Творца). Как же стать истинной личностью, как разорвать завесу лжи? Лишь действуя в согласии с Его волей, о, Нанак, волей, написанной на скрижалях сердца каждого существа.</i></p>
<p>МИР И ПОКОЙ (в исп. Ниринджан Каур) PEACE AND TRANQUILITY</p> <p><i>Give me the wisdom, give me the glory Peace and tranquility, forever I long for You, I long to belong to You My Lord, my dream, my love, myself I long for You, forever I see You in all. I see all of You in and around me. I longingly see, see You forever. Oh, I longingly see, see you forever. My lord, myself, love me, hug me, kiss me Raise me to, raise me to ecstasy.</i></p> <p><i>I longingly see, see You forever Oh, I longingly see, see You forever My Lord, myself, love me, hug me, kiss me Raise me to, raise me to the ecstasy</i></p>	<p><i>Одари меня мудростью, одари меня величием. Миром и спокойствием, навсегда. Я стремлюсь к Тебе, я стремлюсь принадлежать Тебе. Мой Господь, моя мечта, моя любовь, мое «я». Я стремлюсь к Тебе, стремлюсь видеть Тебя во всем. Я вижу Тебя внутри и вокруг себя. С томлением я вижу Тебя, всегда вижу Тебя. О, С томлением я вижу Тебя, всегда вижу Тебя. Мой Господь, мое «я», люби меня, обними меня, возвысь меня, возвысь меня к восторгу существования.</i></p> <p><i>С томлением я вижу Тебя, всегда вижу Тебя. О, С томлением я вижу Тебя, всегда вижу Тебя. Мой Господь, мое «я», люби меня, обними меня, возвысь меня, возвысь меня к восторгу существования.</i></p>

<p>Мэра ман лоче Гур Даршан таа-ии Билап каре чатрик кии ни-аа-и Трика на утрэй сант на аавэй Бин Даршан сант пи-ааре джио Хо гхоли джио гхол гхумааи Гур Даршан сант пи-ааре джио Тхэра мукх су(х)ава джио Сахэдэж дхун баани Чир хо-аа дэйкхэй саринг паани Дхан со дэйс джаха ту(н) васи-аа Мэйрэй саджан мит мурарэй джио</p> <p>Ик гхари на милатэй та калидэжуг хота Хун кадх мили-эй приа тудх бхагаванта Мохи реин на вихаавэй нид на авэй Бин декхе Гур дарбарэ джио Хо гхоли джио гхол гхумаа-и Тис саче Гур дарбаре джио Бхаг хоаа Гур сант милаа-и-аа Прабх абинаси гхар мехи паа-и-аа Сев каре пал часаа на вичура Джан Наанак даас тумарэ джио Хо гхоли джио гхол гхумааи Джан Нанак даас тумарэ джио</p>	<p>Мой ум томится по благословенному видению даршана Гуру. Он плачет, как томимая жаждой птица чатрик. Моя жажда не утоляется, и я не нахожу покоя без благословенного видения Возлюбленного Святого Гуру.</p> <p>Я жертвую себя, моя душа – жертва благословенному видению святого Гуру. Твое лицо так прекрасно, звук твоих слов передает интуитивную мудрость. Так много времени прошло с тех пор, как птица последний раз видела блеск воды. Благословенна та земля, где живешь Ты, о, мой друг и возлюбленный божественный Гуру. Я жертвую себя, я навсегда жертвую себя своему другу и возлюбленному Гуру.</p> <p>Когда я разлучен с Тобой хотя бы на миг, для меня наступает темный век Кали Юги. Когда же я встречу тебя, о мой Возлюбленный Господь? Я не в силах пережить ночь, сон не идет ко мне без Суда Возлюбленного Гуру. Я жертвую себя, моя душа – жертва Истинному Суду Возлюбленного Гуру. Благодаря счастливой судьбе я встретил Святого Гуру. Я обрел бессмертного Господа в своем собственном доме. Отныне я неустанно буду служить Тебе, и не разлучусь с Тобой даже на мгновение. Слуга Нанак – твой раб, о Возлюбленный Мастер. Я жертвую себя, моя душа – это жертва Тебе, слуга Нанак – Твой раб, о, Господь.</p>
<p>HAPPINESS, HAPPINESS, ALMIGHTY (Nirinjan Kaur)</p> <p>Хэппинес, Хэппинес, Олмайти Грэйс, Грэйс, Нобилити Хэппинес, Нобилити энд Инфинити Ол из зоус просперити Аад анил Анаад Анахат Джуг Джуг Эко Вес (2 р.)</p> <p>HAPPINESS, HAPPINESS, ALMIGHTY GRACE, GRACE, NOBILITY HAPPINESS, NOBILITY AND INFINITY ALL IS THOU 'S PROSPERITY AAD ANEEL ANAAD ANAHAT JUG JUG AYKO VES (2x)</p>	<p>СЧАСТЬЕ, СЧАСТЬЕ, МОГУЩЕСТВО (в исп. Ниринджан Каур)</p> <p>Счастье, счастье, Могущество, Милость, милость, благородство, Счастье, благородство и бесконечность. Всё это - дарованное Тобой процветание. Он – Изначальный, Чистый, Неопикуемый, Вечный, Нерушимый и Неизменный во все времена.</p>

<p>ХАР ХАР ВАХЭ ГУРУ БЛИССФУЛ (в исп. Ниринджан Каур) HAR HAR WAHE GURU BLISSFUL (Nirinjan Kaur) Har Har Wahe Guru Blissful Har Har Wahe Guru Blissful <i>Хар Хар Вахэ Гуру Блоссфул</i> <i>Хар Хар Вахэ Гуру Блоссфул</i></p> <p>Har Har Wahe Guru Blissful, Blissful, Blissful Har Har Wahe Guru <i>Хар Хар Вахэ Гуру Блоссфул, Блоссфул, Блоссфул</i> <i>Хар Хар Вахэ Гуру</i></p> <p>Conquering Lord of Mine Har Har Wahe Guru <i>Конкверинг Лорд оф Майн</i> <i>Хар Хар Вахэ Гуру</i></p> <p>All Victory is Thine All Victory is Thine <i>Ол виктори из тайн</i> <i>Ол виктори из тайн</i></p>	<p><i>Блажен Творящий Бог в экстазе Бесконечной Мудрости.</i> <i>Блажен Творящий Бог в экстазе Бесконечной Мудрости.</i></p> <p><i>Блажен, блажен. блажен Творящий Бог в экстазе Бесконечной Мудрости.</i> <i>Творящий Бог в экстазе Бесконечной Мудрости.</i></p> <p><i>О Мой Торжествующий Господь!</i> <i>Творящий Бог в экстазе Бесконечной Мудрости.</i></p> <p><i>Всё торжество принадлежит Тебе.</i> <i>Всё торжество принадлежит Тебе.</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------