

**Сат Нам! Добро пожаловать на семинар Йоги Белой Тантры 2019 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 включать 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 (\*).**

#71

**GOD IS WITHIN ME** (в исп. Симран Каур и Киртан Сингх)

God is within me.  
I am dwelling within Thee.  
I have no fear, I see God clear. God in all, big and small.  
I have no fear, I see God clear, God in all, big and small.  
God is within me.  
Me and God are one.  
I am dwelling within Thee.  
God and me are one.  
As the moon and sun, shining on everyone.  
When God above all,  
God in all—big and small.  
Every problem of fear is solved.

Чаттр чаккр вартти  
Чаттр чаккр б(х)уггтэй  
Сайамб(х)ав саб(х)ан(г)  
Сараб даа сараб джугтэй  
Дукаалан(г) пранааси  
Дэйаалан(г) сарупэй  
Садаа ан(г) сангэй  
Аб(х)анган(г) биб(х)утэй

**Творец ВО МНЕ** (в исп. Симран Каур и Киртан Сингх)

*Творец во мне. Я пребываю в Творце.  
Во мне нет страха, я ясно вижу Творца.  
Творец – во всём, в малом и большом.  
Во мне нет страха, я ясно вижу Творца.  
Творец – во всём, в малом и большом.  
Творец внутри меня, я и Творец едины.  
Едины я и Творец, я пребываю в Творце.  
Как Солнце и Луна, сияющие в вышине.  
Когда Творец стоит над всем,  
Он – во всём, в малом и большом.  
Решается любая проблема, исчезает любой страх.*

*Ты Тот есть, кто заполняет собою четыре стороны света,  
В наслаждении ими играя.  
Ты сам себе свет, и един Ты со всеми.  
Несчастье Ты сокрушаешь, милости Ты воплощение,  
Вечно Ты в нас пребываешь.  
О вечный источник, даритель силы несокрушимой*

<p><b>* МУЛ МАНТРА</b> (в исп. Симран Каур и Киртан Сингх)  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><b>МУЛ МАНТРА</b> (в исп. Симран Каур и Киртан Сингх)  <i>Творец и всё творение едины.  Истина – Его Имя.  Он – Тот, кто созидает всё.  Вне страха.  Вне враждебности.  Неумирающий,  Нерождённый,  Самосуций.  Это Дар Гуру.  Повторяй!  Истина была в начале творения,  Истина была во все времена,  Истина жива и сейчас.  О Нанак! Истина пребудет вовеки.</i></p>
<p><b>EVERY HEARTBEAT</b> (в исп. Ниринджан Каур)  Every heartbeat is God’s Name to me,  And every breath of life is ecstasy.  Every night is a bliss to me,  And I awake in your company,  The dawn plays a symphony – revealing reality.</p> <p>Every life is a living God to me, Everything is God’s Personality.  Every kiss is God’s Romance to me,  And every love is God’s Originality.</p> <p>I hear and see and speak of You,  Each breath reveals this Universal Truth.  From the past and future and now it shall be,  With Thy Name I dwell in you eternally.</p> <p>Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bay Sach, Naanak Hosee Bay Sach.</p> <p>In me, with every beat of my heart, I feel the Presence of You.  And in me, with every breath You impart, I’m in the rhythm with You.  In me, from the sounds that I hear, I play the Music of You.  Within me, through Your Words You are here, So I</p>	<p><b>С КАЖДЫМ БИЕНИЕМ СЕРДЦА</b>  <i>Каждое биение сердца для меня – это имя Творца,  А каждое дыхание жизни – это восторг.  Каждая ночь – это счастье для меня,  И я просыпаюсь в компании с Тобой,  Рас свет играет симфонию, открывая мне реальность.</i></p> <p><i>Каждая жизнь для меня – это живой Творец,  Всё вокруг меня – это лица Творца.  Каждый поцелуй для меня – это роман Творца,  И каждая любовь – это Его новое проявление.</i></p> <p><i>Я слышу, вижу и говорю о Тебе,  Каждое дыхание раскрывает эту Вселенскую Истину.  В прошлом и будущем, и ныне так должно быть,  С Твоим именем я живу в Тебе вечно.</i></p> <p><i>Аад Сач Джугаад Сач, Хэб(х)и Сач Наанак Хоси Б(х)иСач. (Истина была изначально. Истина существовала во все времена. Истина есть и сейчас. Истина пребудет вовеки – так говорит Нанак.)</i></p> <p><i>С каждым ударом сердца  Я чувствую в себе присутствие Творца.  И с каждым дыханием Ты сообщаемь мне,  Что я живу в едином ритме с Тобой.  Звуки, которые я слышу в себе, –  Это Твоя музыка.  Ты присутствуешь внутри меня через свои</i></p>

<p>sing the Glory of You. Every heartbeat is God's Name to me, And every breath of life is ecstasy. In a breeze, I feel You touching me, With every face, I see You looking at me, By Your Grace, I'm in harmony – living reality.</p> <p>Aad Sach, Jugaad Sach, Haibay Sach, Nanak Hosee Bay Sach</p>	<p>Слова, И я воспеваю Твою славу. Каждое биение сердца для меня – это имя Творца, А каждое дыхание жизни – это восторг. Я дышу, я чувствую Твое прикосновение ко мне, С каждым новым лицом я вижу, что Ты смотришь на меня, По Твоей милости я живу в гармонии со своей истинной сущностью.</p> <p>Аад Сач Джугаад Сач, Хэб(х)и Сач Наанак Хоси Б(х)иСач. (Истина была изначально. Истина существовала во все времена. Истина есть и сейчас. Истина пребудет вовеки – так говорит Нанак.)</p>
<p><b>BOUNTYFUL, BLISSFUL AND BEAUTIFUL</b> (в исп. Ниринджан Каур)</p> <p>I am bountiful, blissful and beautiful. Bountiful, blissful and beautiful I am.</p> <p>эж он(г) кар сат гур парсад ананд б(х)а-и-аа мэйри маа-эй сатикуру мэ паа-и-аа сатикуру та паа-и-аа сэ(х)эдж сэйти ман ваджиаа ваад(х)ааиаа рааг ратан парваар париаа шабд гааван ааиаа шабдо таа гаав(х)о хари кэйраа ман джিনি вэсаа-и-аа ка(х)эй наанэк ананд хоаа сатикуру мэ паа-и-аа</p>	<p><b>МАНТРА БЛАЖЕНСТВА: АФФИРМАЦИЯ БОЖЕСТВЕННОГО «Я»</b></p> <p>Я полон процветания, блаженства и красоты. Процветание, блаженство и красота наполняют меня.</p> <p>Творец и творение едины, Милостью Гуру это стало известно мне. О моя мать, я в Бесконечном блаженстве, ибо обрёл Истинного Гуру – Слово, Шабд Гуру. С этим Истинным Гуру я повстречался легко и естественно: подобно божественной музыке, он звучит в моём сердце. Ритм его звенит, как небесные жемчуга, Все силы неся в этих божественных песнях. Когда Творец пребывает внутри вас, сознание наполнено им И словно эхом откликается божественной песней хвалы. Я пребываю в высшем блаженстве, ибо теперь я един С Истинным Гуру; так говорит Нанак.</p>
<p>* <b>ВА-(Х)ЭЙ ГУРУ</b></p>	<p>Переживая Неописуемую Мудрость, я пребываю в экстазе.</p>
<p>* <b>ХАМИ ХАМ БРА(Х)М ХАМ</b> (в исп. Ниринджан Каур)</p>	<p>Мы – это мы, Мы – это Творец.</p>