



## **Сам Нам! Добро пожаловать на семинар Йоги Белой Тантры 2020 в Москве.**

**Мы рады видеть вас здесь.**

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

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

- Мобильные телефоны должны быть выключены. В случае, если вы, например, врач или ждете 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 фасилитатору.

**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 звездочкой (\*).**

**HUMEE HUM BRAHM HUM\***  
(Nirinjan Kaur)

**ХАМИ ХАМ БРАМ ХАМ\*** (в исп. Ниринджан Каур)

*We are we and we are God.*

Мы — это мы, мы — это Творец

**I AM THINE IN MINE MYSELF, WAHE GURU\*** (Livtar Singh)

**Я Твой в самом себе, Вахэ Гуру,**  
(в исп. Ливтар Сингх)

**HUMEE HUM, TUMEE TUM, WAHE GURU**

**Хами Хам, Туми Тум, Вахэ Гуру**

**HAPPINESS HAPPINESS ALMIGHTY...**  
(Nirinjan Kaur)

**СЧАСТЬЕ, СЧАСТЬЕ ВСЕМОГУЩЕЕ...** (в исп. Ниринджан Каур)

Happiness, Happiness, Almighty  
Grace, Grace, Nobility  
Happiness, Nobility and Infinity  
All is Thou's Prosperity  
Aad Aneel Anaad Anahat  
Jug Jug Ayko Ves (2x)

*Хэппинес, Хэппинес, Олмайти  
Грэйс, Грэйс, Нобилити  
Хэппинес, Нобилити энд Инфинити  
Ол из зоус просперити  
Аад Аниил Анаад Анахат  
Джуг Джуг Эко Вес (2 раза)*

*He is the primal One pure without beginning  
or end, through all the ages He is the One.*

*Перевод:  
Счастье, Счастье Всемогущее  
Благодать, Благодать, Благородство  
Счастье, Благородство и Бесконечность  
Все это процветание в Тебе  
Аад Аниил Анаад Анахат  
Джуг Джуг Эко Вэс (2 раза)*

*Он – Изначальный, Неописуемый, Вечный,  
Неразрушимый, Неизменный во все времена.*

## EVERY HEARTBEAT\* (Nirinjan Kaur)

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.

### CHORUS

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

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.

### CHORUS

Aad Sach, Jugaad Sach, Haibay Sach, Naanak  
Hosee Bay Sach

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  
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.

### CHORUS

Aad Sach, Jugaad Sach, Haibay Sach, Naanak  
Hosee Bay Sach

## КАЖДЫЙ УДАР СЕРДЦА\* (в исп. Нуринджан Каур)

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,  
Рассвет играет симфонию — открывая мне  
реальность.

### ПРИПЕВ

Каждая жизнь для меня — это живой Творец,  
Все вокруг меня — это лица Творца,  
Каждый поцелуй для меня — это роман  
Творца,  
И каждая любовь — это Его новое  
проявление.

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.

### ПРИПЕВ

Аад Сач, Джугаад Сач, Хэйби Сач, Наанак Хоси  
Бэй Сач

(Истина была изначально. Истина  
существовала во все времена. Истина есть и  
сейчас. Истина пребудет вовеки).

С каждым ударом сердца я чувствую в себе  
присутствие Творца  
И с каждым дыханием Ты сообщаем мне, что  
я живу в едином ритме с тобой.  
Звуки, которые я слышу в себе, – это Твоя  
музыка  
Ты присутствуешь внутри меня через свои  
Слова, и я воспеваю Твою славу.

Каждое биение сердца для меня – это имя  
Творца.  
А каждое дыхание жизни – это восторг.  
На ветру я чувствую твоё прикосновение ко  
мне,  
В каждом лице я вижу Твой взгляд.  
По Твоей милости я живу в гармонии со своей  
истинной сущностью.

### ПРИПЕВ

Аад Сач, Джугаад Сач, Хэйби Сач, Наанак Хоси  
Бэй Сач