



Сат Нам!

Добро пожаловать в Сочи, в Россию, на Йогу Белой Тантры®. Мы рады видеть вас здесь. Чтобы получить максимальный опыт, пожалуйста, относитесь к окружающей обстановке и энергетическому полю как к священному пространству и соблюдайте следующие правила:

- Фото- и видеосъемка запрещена. Это означает, что нельзя снимать во время крий, перерывов и разминки, в том числе делать «селфи», фотографировать фасилитаторов и участников, сидящих в рядах. Фотографировать можно только за пределами зала.
- Мобильные телефоны должны быть выключены. Если вы врач или ждете важного звонка, вы можете проверить свой телефон во время перерыва. Виброзвонок будет мешать другим участникам во время медитации.
- Пожалуйста, воздержитесь от использования любых ароматических средств, поскольку у многих участников может быть аллергия.

С любыми вопросами можно обращаться к фасилитатору.

Ниже приведены мантры и песни, которые будут сегодня на видео. Пожалуйста, ознакомьтесь с ними заранее, чтобы не отвлекаться во время медитаций. Те, которые нужно будет петь вслух, отмечены «».*

Мантры для этого курса

Призыв (Гуру Прем Сингх и Ниринджан Каур)

Куплет 1:

Идя по жизни, в танце жизни, мы все наполняем праническим дыханием,
Мы рождаемся в этом чудесном мире, чтобы найти свою глубину.

Припев:

Звучит призыв – пришло время пробудить внутренний ритм.
Все пространство Бога озарено ярким светом Его Благодати.
Эк Онг Кар Сат Нам Сири Вахэ Гуру.

Куплет 2:

Мы должны идти по пути высшего «Я», чтобы найти Благодать в себе,
Внутреннюю любовь, чувство чувств, знание всей Вселенной.

Припев:

Куплет 3:

Но я также знаю, что любовь – это сила, благословение Гуру и милость Бога, которую Он
изливает на нас. В радости мы счастливы, и в печали мы ее находим, в блаженстве мы ей
наслаждаемся, мужеством мы ее оттачиваем. Атомы движутся в своем тройственном танце,
Любовь – это сила, бесконечная красота, которая все украшает.

Припев:

Помню о Нем (Сингх Каур)

Я приношу себя в жертву Единому, днем и ночью с каждым дыханием

Помню о Нем

Помню о Нем

Помню о Нем

Днем и ночью помню о Нем.

Ап Сахаэ Хоа Сачэ Да Сачэ Доа, Хар Хар Хар
Здесь и по ту сторону Господь – мой защитник, Хар Хар Хар
Бог милостив к смиренным, Хар Хар Хар
Сам Господь защищает своих детей, Хар Хар Хар
Его прекрасные песни звучат в каждом сердце, Хар Хар Хар

Ап Сахаэ Хоа Сачэ Да Сачэ Доа, Хар Хар Хар
Сам Господь стал моим прибежищем, Хар Хар Хар
Поддержка истинного Господа истинна, Хар Хар Хар
В преданном служении Тебе, мой возлюбленный Господь,
Все величие.
Ища у Тебя прибежища, я достиг небывалого величия, О Господь.
Ап Сахаэ Хоа Сачэ Да Сачэ Доа, Хар Хар Хар

Вахэ Гуру* (*Бесконечный экстаз пребывания в Боге*)

Сат Нам* (*Истина – Имя (идентичность) Бога*)

Сочэ Соч На Ховэ (Матамандир Сингх)
Сочэ соч на ховэ дже сочи лакх вар
Чупэ чуп на ховэ дже лае раха лив тар.
Букхиа букх на утри дже банна пуриа бхар.
Сахас сианпа лакх хои та ик на чалаи нал.
Кив сачиара хоиэ кив курэ тутэ пал.
Хукам раджэ чална Нанак ликхиа нал.

Размышляя о природе Бога,
Его невозможно познать;
Ты можешь пытаться хоть тысячу раз,
Погружением в тишину Его не познаешь -
Сознание должно слиться с Ним.
Все богатства этого мира
Не утолят голод голодных.
И даже обладая сотнями тысяч достоинств,
Никто не войдет в царство Бога.
Как же достичь Истины и рассеять завесу иллюзии?
Нанак говорит: когда Его милостью судьба человека совершенна
И он во всем следует Его Воле,
Завеса иллюзии рассеивается.

Анг Санг Вахэ Гуру* (Ниринджан Каур) Бесконечный Бог с тобой, в каждой части твоего существа.