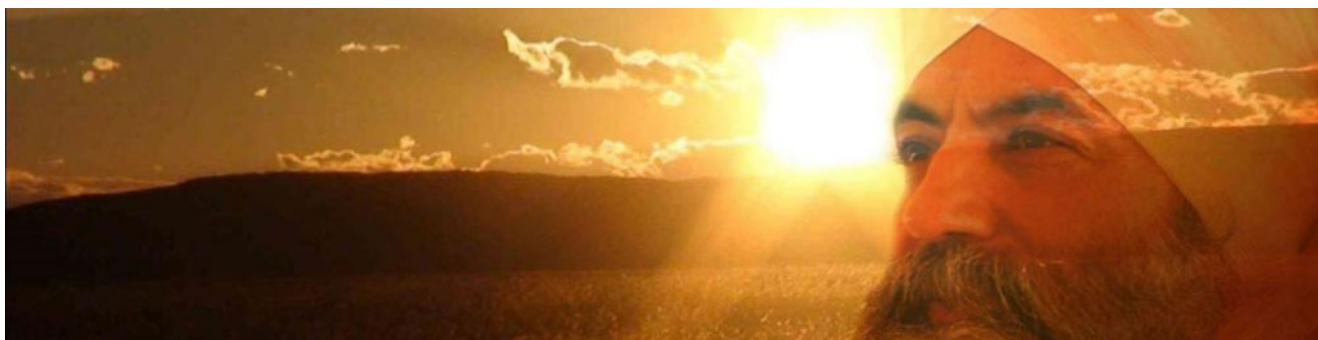


Славянская садхана lite



Что такое садхана

Что такое Садхана? Это практика самодисциплины, которая позволяет человеку проявлять Бесконечность внутри себя. Вы делаете ее, чтобы через принятие обязательства победить свою лень, свое эго, свою глупость. Это не то, что делается в угоду кому-то или с целью получить что-то. Садхана это личный процесс, в котором проявляется все лучшее, что есть в вас". Йоги Бхаджан

Необходимо ее выполнять после пробуждения, в предрассветные часы, когда весь мир еще спит. В это время у человека есть прекрасная возможность услышать свою душу, освободиться от узлов бесконечных действий и противодействий. Результатом ежедневной садханы станет жизнь в свете осознанности.

Практика состоит из следующих элементов:

Подъем до восхода. В разное время года это происходит от 4 до 7 утра. В раннем пробуждении есть особый смысл. Учение йоги называет его – время нектара. В эти часы весь мир спит, кругом царит тишина, в которой вы можете услышать свою душу. Вы максимально расслаблены, свободны от воздействия негативных сил, энергетические каналы не заблокированы, контроль подсознания минимальный. У вас есть шанс обрести свободную от предрассудков жизнь.

Холодный душ. Ключевое значение в этой процедуре имеет температура воды. Холодный душ – это акт закаливания и

получение заряда бодрости на день, совмещенный с очисткой тонкого тела, то есть избавлением от негативной кармы.

Чтение славянских молитв. Специально подобранные молитвы, которые настраивают человека на общение со своей душой, очищение от сущностей и гармонизацию женского и мужского начала.

Медитации и крийи. Эта часть Садханы – забота о теле. Включают в себя разные связки, которые можно выбрать и выполнять подряд 40 или 90 дней. Срок выполнения определяющий. Учение йоги считает, что именно за 90 дней происходит перелом в жизни, формируются новые привычки.

Пение мантр. Завершающий элемент Садханы, длящийся около 1 часа. Особые мантры, подобранные из традиций славянской культуры и кундалини йоги. Если вы выполняете Садхану в группе, лучше делать это под живой аккомпанемент. Когда такой возможности нет, включите соответствующую музыку с дисков.

Общее время выполнения Садханы – 2, 5 часа.

Сначала это кажется длительным процессом. Но учтите, что практика связана с очень ранним пробуждением. Весь световой день после Садханы будет в вашем распоряжении.

Вы получите заряд бодрости. Ваш день пройдет с максимальной продуктивностью.

Выполнение Садханы ежедневно – это идеальный вариант.

Но сначала вы можете практиковать хотя бы раз в неделю. Разумеется, это потребует приложения недюжинных усилий.

Подготовка к Садхане:

На самом деле, утренняя садхана начинается накануне вечером!!!

Начинается она с того, как вы готовитесь ко сну. От этого зависит, сможете ли Вы встать рано утром. Заводите будильник с

вечера и ложитесь спать пораньше.

Чтобы регулярно делать утреннюю садхану, от вас потребуются способность планировать день и уметь сказать «стоп, пора отдыха» в те моменты, когда вечером, кажется, что обязательно следует сделать то и другое, отложив сон до поздней ночи.

Поэтому садхана – это практика внутренней дисциплины.

Одним из наиболее важных шагов в подготовке к садхане является холодный душ.

Всего за 5 минут он поможет вам открыть капилляры, активизировать кровообращение, пробудить и мобилизовать всю нервную систему. Такая процедура называется ишнаан.

Вы не можете полностью отдаться медитации, если циркуляция крови у вас все еще во власти сна и дремоты.

После принятия водных процедур оденьтесь, в опрятную, чистую, свободную одежду.

Одежда: Лучший цвет одежды для садханы – белый.

Не одевайте на садхану, ту одежду, в которой вы спите. Вы должны внушить своему сознанию, что садхана – это особая практика, в которой вы готовитесь и даже специально для нее одеваетесь. Ваш ум будет бдителен и отзывчив, если он знает, что предстоит важное событие.

!!! Волосы по возможности должны быть зачесаны вверх. Волосы регулируют приток солнечной энергии в системе тела. Если волосы спущены вниз, не собраны или не покрыты, то они электрически не сбалансированы и естественный подъем энергии кундалини затруднен.

!!! Перед занятием хорошо выпить стакан воды.

!!! С собой будет уместным взять:

– то, чем вы сможете накрыть голову, т.к. во время садханы

голова обязательно должна быть накрыта натуральной тканью (хлопок, лен)

– коврик или шкуру (сидеть лучше всего на шкуре животного, самая хорошая толщина у овечьей шкуры. Она предотвращает ощущение усталости и ухода энергии во время медитации. Хорошие материалы также шерсть, хлопок, шелк)

- – плед, чтобы укрыться во время релаксации,
- – бутылку воды,
- – носовой платок.

ПОСЛЕ ТАКОЙ НАСТРОЙКИ ВЫ ГОТОВЫ ПРИСТУПИТЬ К САМОЙ УТРЕННЕЙ САДХАНЕ.

После садханы делайте что хотите!

Садхана – это садхана. Сразу после садханы – это ваш день. То, что принадлежит Богу, отдайте Богу через садхану. В течение дня делайте то, что вы делаете, но помните, когда вам нужно будет обратиться к Богу на следующий день, вы должны обратиться с чистым сердцем и чистым лицом. Каждый день, когда вы делаете Садхану, ничего не случается. Но вы же приходите на Садхану не из-за своей жадности. Вы просто приходите, чтобы завоевать свою душу, победить свою лень, эго, глупость, и при этом присутствует, как основное, ваш долг. Вот и все, что имеется в виду под Садханой. С любой ситуацией можно полностью справиться, если человек решает делать Садхану каждое утро.

Настрой на практику

- Прямая спина (хватаем себя за мокушку и подтягиваем мысленно)
- Расслабленность (расслабляем лоб и низ живота)
- Сердечное родение (раскрываем сердце путем вспоминание любимого человека или момента)

Открытие пространства

(предварительно использовать эфирное масло)

Призываю силу рода всевышнего – отца творца, призываю силу рода от первоистоков, призываю силу легов хранителей, призываю силу природы!

Соединяюсь со своим божественным физическим телом, со своей божественной душой, божественным духом и высшим Азъ.

Азъ посылаю духу сегодняшнего дня от первоистоков свою любовь и пусть он наполнится божественной энергией отца-творца!

(вдох – собираем всю свою любовь, выдох – посылаем свою любовь этому дню)

Здесь и сейчас Азъ соединяюсь со всем своим родом от первоистоков.

Леги-хранители направляют мои мысли, слова и действия на путь самосовершенствования.

Род всевышний благослави мою практику и мой сегодняшний день!

СВЯЩЕННЫЕ МОЛИТВЫ

Азъ сын Бога

Отец небесный, прошу проявись рядом со мной, уплотненным состоянием пространства вокруг меня. Азъ чувствую твою любовь и присутствие!

Азъ благодарю Тебя за такую огромную и в тоже время мягкую и удивительную любовь!

Азъ знаю, что каждый из нас для тебя неповторим. Благодарю тебя, за то что веришь в меня. Азъ твой ребенок возвращаю себе то первозданное чувство, первозданную веру и то первозданное осознание себя! АЗЪ СЫН БОГА!

Отец небесный, Азъ являюсь твоим помощником! Благослови меня: Пусть ко мне придет озарение, то в чем Азъ нуждаюсь сейчас больше всего!

Отец, прошу тебя, ускорь мою скорость мыслей на столько, на сколько это возможно, с учетом состояния моего физического тела, разума, сознания, подсознания, эмоций, психической составляющей. Чтобы Азь мог осознавать, принимать и применять посланные тобой осознания.

Подкрепи веру мою в самого себя. Азь легко говорю себе правду о самом себе и принимаю её!

Азь доверяю тебе БОГ – Род Всевышний – Отец Творец!

Азь доверяю пространству вокруг себя, всё случается самым наилучшим образом с соблюдением интересов всех сторон.

Настройка на свою душу

Здравствуй, моя душа. Моя добрая, нежная и ласковая. Душа, излучающая свет. Душа, излучающая радость. Душа, излучающая любовь. Здравствуй, моя родная. Душа, не знающая никаких границ и преград. Душа, для которой открыты все знания вселенной. Душа, для которой открыты все способности отца-творца. Здравствуй, моя родная, моя любимая.

Ты прости, Душа, за то что ты так долго находилась в забвении. Что Азь так долго не обращал на тебя никакого внимания, жил умом и не придавал значения твоим подсказкам. Прости меня за то, что я совершал действия, которые блокировали тебя. А ты так стремилась мне помочь, от чего-то огородить, уберечь. Но Азь не осознавал, не чувствовал и не понимал этого. Прости, меня родная, за это долгое забвение. Душа моя, Азь знаю, Азь чувствую и понимаю теперь, что ты самое дорогое, что есть в моей жизни. Ты дана мне самим отцом-творцом и на прямую с ним связана и никогда не прекращала этой связи с ним. И Азь намерен, это мое яркое желание, идти путем своей души, путем света, а значит идти путем отца-творца.

Душа моя, родная, любимая какое это счастье, что мы с тобой в этой жизни вместе и ты достойна жить в сильном, крепком и здоровом теле. Азь осознаю, что мое тело – это храм для тебя.

И Азь хочу, чтобы этот храм был достойным тебя. Помоги пожалуйста найти пути для исцеления моего физического тела. Душа моя, родная, любимая Азь очень желаю научиться тебя понимать, осознавать и по-настоящему, осознанно тебя чувствовать. Азь чувствую тебя в полном твоём проявлении, взаимодействую с тобой, слышу и слушаю тебя, твои подсказки, твои знания и иду божественным путём.

Азь позволяю тебе раскрываться во мне, расширяться, увеличиваться в размерах. И из маленькой горошинки все больше и больше увеличивать свои размеры, все больше и больше распространяться по всей моей груди, затем разливаться по всему моему телу и выходить за рамки моего тела, потому что для тебя не существует никаких границ и преград.

Душа моя, любимая, родная, Азь посылаю тебе свою любовь. Азь наполняю нежностью, любовью, радостью, лаской и дарю это все тебе. Принимай, моя родная. Азь направляю все эти чувства, всю свою любовь в центр грудной клетки, там, где находится моя любимая душа. На вдохе собираю, а на выдохе отправляю своей душе.

** После этого нужно замереть, затаиться и почувствовать ответный отклик от своей души.*

Душа, моя родная Азь благодарю тебя за то, что ты отозвалась откликнулась и готова взаимодействовать. Благодарю тебя, благодарю.

Договор с Собой, с Душей и Вселенной

Договор с Собой о хозяйской позиции

Азь _____ беру полную ответственность за все слова, дела, мысли, чувства, поступки и результат моих действий. Это случилось здесь и сейчас.

Да будет так!

Ответственность

Азь _____ беру на себя ответственность. Обращаюсь к роду всевышнему, к своему роду от первоистоков за поддержкой для того, чтобы пробудиться и восстановить наши традиции жизни на Земле, в жизни в достатке, в жизни в самоуправлении, по совести, по чести, в ладу с природой свято чтя мудрых богов и предков.

Азь созрел для проявления себя как мудрого мужчины в этом мире!

Азь беру ответственность, Азь все сделаю для укрепления своего мужского духа, просто поддержите меня.

Договор с Душой:

Азь _____ договариваюсь со своей душой и с собой на то, что Азь имею право желать, мечтать и воплощать свои мечты в жизнь. Азь принимаю поток изобилия и процветания в Свою жизнь, Азь раскрываюсь в этом потоке и он помогает мне во всех сферах своей жизни. Азь принимаю поток изобилия и процветания в Свою жизнь.

Да будет так!

Созидающее обращение к роду

Азь благодарю свой Род и родителей за то, что они дали мне жизнь, что они посвятили мне своё время, здоровье и силы. Азь благодарю родителей за их заботу, ласку, внимание, воспитание, мировоззрение, терпение и прощение.

Азь благодарю свой Род за то, что дал мне место и возможность в нем воплотиться. Азь благодарю своих предков за то, что у меня есть жизнь и программы этой жизни. Для моей жизни у меня все есть и Все остальное Азь творю с помощью Богов.

Род Всевышний, Азь отменяю программы нищеты и бедности, как накопленные в моем роду, так и созданные мною как в этой, так и в прошлых жизнях. Азь прошу сейчас о преобразовании таких программ в энергию изобилия и счастья рода моего.

Род Всевышний, Азь отменяю Твоей Силою и благодатью все свои негативные переживания, негативные переживания моих предков и людей, близких мне по жизни, и их последствия. Азь наполняю через свои мысли и поступки свой род энергий любви и созидания.

Род Всевышний, Азь снимаю с женщин своего Рода программы уничтожения любви, ограниченности, борьбы за власть, уничтожения мужского начала. Азь снимаю программы с мужчин Рода, направленные на уничтожение любви, женского начала. Азь наполняю свою жизнь и жизнь всех мужчин и женщин моего Рода любовью и гармонией.

Род Всевышний, Азь прошу о том, чтобы мои поступки и действия моих потомков восстановили гармоничные отношения между мужчинами и женщинами Рода Великого. Род Всевышний, Азь прошу о том, чтобы все представители Рода обладали первозданным здоровьем, разрешили себе быть в любви, благодати, достатке, счастье, изобилие и во всех сферах жизни следовали по пути своей души.

Азь отменяю негативные программы повторов судьбы своих родителей и предков. Азь прошу о том, чтобы все те в ком есмь дух на Земле пробудились осознанно.

Высвобождающиеся энергии Азь направляю на очищение своей кармы, кармы моего Рода, на расширение сознания и на Благо окружающего мира и вселенной.

Мощная очищающая молитва

«Всех и вся, кого Азь вольно или невольно обидел словом, мыслью, действием или бездействием, на кого обижался или стремился перекроить под своё мировоззрение, кого критиковал, унижал словом, мыслью, делом.

А также обманывал, обманывался, кому завидовал, льстил, игнорировал, притеснял, в чью личную жизнь вмешивался, навязывал своё мнение, давил авторитетом личности, за чей счёт

утверждался, кого судил или причинил какой-либо другой вред, Азь от всего сердца прощаю и, одновременно, прошу прощения! В свою очередь Азь прощаю всех людей, существ и сущностей, причинивший мне вольный или невольный вред, а также прошу простить меня за все мои негармоничные действия или бездействие и нанесённый мною ущерб (душевный, духовный, материальный) – как в этой жизни, так и прошлых воплощениях.

Творец, Азь прошу Тебя направь высвобождающуюся энергию осознания на моё дальнейшее развитие, преодоление неведения, возрождение души, восхождение в духе, преобразование негативных черт характера, а также на гармоничное развитие всех существ во Вселенной.

Все и всех, кого и что Азь не понимаю, не осознаю, не воспринимаю, не чувствую, не вижу, не слышу, не обоняю, не ощущаю, Азь прощаю и одновременно прошу простить меня, если Азь их не вижу, не слышу, не осознаю, не воспринимаю, не обоняю, не чувствую.

Прошу простить меня через Бога, как в этой, так и предшествующих жизнях. Все высвобождающиеся энергии Азь направляю на погашение негативных последствий, вызванных моими несовершенствами.

Всех людей, существ, божеств, духов, стихийные силы, сущностей, кому Азь не угодил, не оправдал ожиданий, надежд, не соответствовал их представлениям о жизни, по отношению к кому не выполнил своих клятв, обещаний (реальных и воображаемых), кому мешал (вольно или не вольно), переходил дорогу, навязывал свою волю, унижал своим существованием, присутствием, словами, делами, помыслами, бездействием, в ком вызывал раздражение, страдание, ненависть, опасение, зависть, огорчение, страх, желание физической и мистической расправы, Азь всех прощаю!

Азь прощаю всех от всей души, всем сердцем, сознанием тела, разумом, в своих мыслях, чувствах, эмоциях, памяти –

Азь всех прощаю!

Азь отменяю все разрушительные команды, программы, коды, установки, идеализации, проявленные, по отношению ко мне или мною к другим существам в моём прошлом. Одновременно Азь

прощаю всех людей, существ, божеств, духов, сущностей, стихийные силы, причинивших и причиняющих мне ущерб – как в этой, так и прошлых воплощениях.

Азъ разрешаю всем людям, существам, сущностям, божествам, духам, стихийным силам быть такими, какие они есть; разрешаю быть непохожими на меня; даю им право на ошибки и несовершенства.

Всех людей, существ, божеств, духов, сущностей, стихийные силы, которых Азъ не понимаю, не принимаю, осуждаю, кому завидую, от кого защищаюсь, от кого ожидаю благодарности, любви, признания, уважения, преданности, восхищения, общения, прощения, сострадания,

Азъ всех прощаю!

Азъ прощаю всех всем сердцем, душою, разумом, сознанием, всеми телами, конструкциями, построениями, духовным сердцем. Прощаю как в этой, так и предшествующих жизнях.

Азъ возвращаю им духовный свет, частичку своей судьбы, любви, радости, жизненных энергий на погашение причинённого мною вреда и преобразование негативных последствий.

Это Свершилось Здесь и Сейчас!

Да будет так!

Азъ мастер своей жизни

Азъ люблю и почитаю себя.

Азъ действую по пути саморазвития.

Азъ достоин быть на Земле.

Азъ достоин проявляться на Земле в силе и красоте своего Духа.

Мои творения достойны быть увиденными в физической действительности.

Все возможности открыты для меня.

Азъ соединяюсь с мужской частью своего рода, гармонично

управляю большими финансовыми потоками и чувствую себя при этом в безопасности.

Азъ всегда нахожусь в ценности своих мыслей, слов, действий и опыта.

Азъ всегда нахожусь в правде и заземлен.

Азъ всегда соединен с душой и действую по-совести.

Получается так, что мой потенциал раскрывается легко, быстро и гармонично.

Окружающие люди помогают мне действовать в этом мире с любовью.

Благодарю отца Творца за то, что Азъ в радости изменяю и обновляю мир вокруг себя.

Моя память улучшается с каждым днем и Азъ вспоминаю кто Азъ и для чего пришел в этот мир.

У меня высокая скорость мыслей и с каждым днем становится все быстрее. Азъ мыслю, создаю образы и действую на много лет вперед.

У меня всегда есть силы действовать и двигаться вперед не смотря ни на что. Всегда вижу только преодолимое.

Род всевышний, дай мне радость видеть плоды моего труда, видеть доброе и вечное в моих предприятиях.

Поддержи меня в том, чтобы все мои труды служили людям во благо всегда.

Душа моя, время пришло соединиться с духом!

Азъ открываюсь высшей мудрости своего духа, потому что Азъ всё знаю и мне просто нужно открыться своему знанию.

Азъ признаю и почитаю свою божественность.

Азъ ценю свой опыт, слова и действия.

Азь отпускаю изжившее себя старое и принимаю новое.

Азь принимаю, что во мне всего достаточно и Азь делюсь из достатка, как вселенная.

Азь всегда соединен со своими божественными желаниями.

Азь принимаю и признаю себя полностью таким, какой Азь есть в данный момент и в правде о самом себе.

Азь искренне радуюсь за успех других людей.

Азь тактичен со всеми людьми.

Азь открываю свою душу миру.

Азь соединяюсь с потоком высшей мудрости.

Азь соединяюсь с потоком процветания, здоровья и любви.

Азь уважаю и почитаю себя.

Молитва изобилия

Азь есмь Свет Вселенной.

Азь есмь Любовь Вселенной.

Азь есмь Сила Вселенной.

Азь есмь Сердце Вселенной.

Азь ПРОВОЗГЛАШАЮ:

Азь пребываю посреди Безконечного Изобилия. Изобилие Вселенной – мой Безконечный Источник. Река Жизни всегда течёт. Она течет через меня во всей щедрости.

Блага приходят ко мне неожиданными путями, и Бог благословляет меня множеством способов.

Азь открываюсь получению своего Блага. Всё достижимо. Чудеса Вселенной безграничны.

Азь свободен от мыслей о прошлом или будущем. Времени нет!

Силой моего убеждения, в сочетании с моими целенаправленными действиями и глубокой связью со Вселенной, моё будущее создается и моё изобилие проявляется.

Азь прошу и принимаю Высшую Истину. Мой ум спокоен.

С этого дня Азь Благодарю жизни и жизнь воздает мне многократно. Благословения приходят разными путями. Вселенная одаряет меня чудесными способами!

Азь есмь Свет Вселенной.

Азь есмь Любовь Вселенной.

Азь есмь Сила Вселенной.

Азь есмь Сердце Вселенной.

Азь есмь Благодарность!

Да будет так!

МОЕ ИЗОБИЛИЕ БЕЗГРАНИЧНО, КАК ВСЕЛЕННАЯ, АЗЬ ОТКРЫТ ПОТОКУ БЛАГА, КОТОРОЕ ПОСТОЯННО НАПОЛНЯЕТ МОЮ ЖИЗНЬ!

ДА ПРИУМНОЖИТСЯ МОЕ ИЗОБИЛИЕ!

Да будет так!

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

[Крийя пробуждения к осознанию десяти тел](#)

МАНТРЫ

Утренний зов на санскрите

Karta Singh – Long Ek Ong Kars

Эк Он(г) Кар Сат Наам Сири Вахе Гуру

Перевод: Един Творец, Истина – Его Имя. Великолепна и неописуема Его бесконечная мудрость.

Сделайте шейный замок, вдох; Эк – коротко, втягивая живот, Онг и Кар – долгие, равные по длительности. Вдох: Сат – коротко, втягивая живот, Наам – долгое, Сири – с остатком воздуха, – короткий вдох верхушкой легких – Вахе Гуру. Эта мантра поднимает Кундалини. ***Поется 7 минут.***

АураМира - Сила Рода

Дана, Дана-Матушка, Вода-Водиченька!

Лейся-полейся, лейся-полейся!

Боже-Стрибоже! Воздухом явиши,
Вейся-повейся, вейся-повейся!

Яра-Яриле! Агни-Агонь,
Гари-загарайся, гари-загарайся!

Матушка-Сыра-Земля! Земля-земелюшка!
Ради-раждайся, ради-раждайся!

Силу Рода принимаю! Ярким Солнышком сияю!

Андрей и Татьяна Шадровы - Мантра Мира

Мир на Земле, Любовь в каждой Семье.
Мир по всей Земле, Любовь в каждой Семье.
Мир в каждой Семье, Любовь по всей Земле,
Мир в каждой Семье, Любовь по всей Земле.

Любовь в каждой Семье – Мир на Земле!
Мир на Земле, Любовь в каждой Семье!
Мир в каждой Семье, Любовь во всей Земле!

Светозар и Аурамира - Мира всем мирам

Мира всем Мирам,
Дари даром.
Мира всем Мирам,
Дари даром.
*Мира всем Мирам,
Дари даром.
Мира всем Мирам,
Дари даром.
Дари даром, Дари даром, Дари дааром. Дари даром, Дари даром,
Дари дааром.*

Буквица

Гой, ты Свети над нами Солнце Огневикое!
Гой, да пребудет в Славе наша Русь Великая!
Гой да пребудет с нами Сила Рода Вышнего!
Гой да пребудет с нами Сила Обережная!

Сила Рода Вышнего!
Сила Обережная!

Сергей Бурков - Пусть солнце светит над тобой

Пусть солнце светит над тобой и любовь прибудет!
Чистый свет озарит тебя и хранит в пути!

МЫСЛЕФОРМЫ ПО ОКОНЧАНИЮ ПРАКТИКИ

Азь выбираю свет!
Азь открываю свое сердце миру!
Азь соединяюсь с потоком любви, здоровья и процветания!
Азь уважаю и почитаю себя!
Азь всегда в гармонии, балансе и равновесии!

ЗАКРЫТИЕ ПРОСТРАНСТВА

Азь благодарю Роду Всевышнему
Азь благодарю Роду нашему от первоисточков
Азь благодарю Легам Хранителям
Азь благодарю пространству вокруг меня
Азь благодарю своему божественному физическому телу
Азь благодарю своей божественной душе
Азь благодарю своему божественному духу
Азь благодарю своему Высшему Азу
Азь благодарю всем божественным наставникам, мастерам,
проводникам света, всем божественным существам, кто к нам
присоединился!

[Светлые-молитвыСкачать](#)

Отдельно плейлист:

https://xn--80afbumcu.xn--plai/wp-content/uploads/2021/02/Karta_Singh_-_Long_Ek_Ong_Kars.mp3

<https://xn--80afbumcu.xn--plai/wp-content/uploads/2019/10/%D0%A1%D0%92%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%97%D0%90%D0%A0-%D0%98-%D0%90%D0%A3%D0%A0%D0%90%D0%9C%D0%98%D0%A0%D0%90-%D0%A1%D0%98%D0%9B%D0%90-%D0%A0%D0%9E%D0%94%D0%90.mp3>

<https://xn--80afbumcu.xn--plai/wp-content/uploads/2019/10/%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B5%D0%B9-%D0%A8%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2-%D0%A2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D0%B0-%D0%A8%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%B0-%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%B0.mp3>

<https://xn--80afbumcu.xn--plai/wp-content/uploads/2020/04/%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%80-%D0%95%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2-%D0%B8-%D0%90%D1%83%D1%80%D0%B0-%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0-%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%B0-%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%BC-%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC.mp3>

<https://xn--80afbumcu.xn--plai/wp-content/uploads/2021/02/Wahe-Guru-Wahe-Jio-II.mp3>

<https://xn--80afbumcu.xn--plai/wp-content/uploads/2023/01/%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%80-%D0%B8-%D0%90%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0-%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0-%D0%A0%D0%BE%D0%B4%D0%B0-%D0%92%D1%8B%D1%88%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE.mp3>

<https://xn--80afbumcu.xn--plai/wp-content/uploads/2020/04/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9-%D0%91%D1%83%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%9F%D1%83%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%A1%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D1%86%D0%B5-%D0%A1%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%82-%D0%9D%D0%B0%D0%B4-%D0%A2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B9.mp3>