

ARHATICKÁ MEDITACE KUNDALINI (meditace o vnitřním dechu)

Přilož dlaně k sobě na své srdce,
zvedni je vysoko nad hlavu a opakuj po mně:
Nejvyšší Bože, božský Otče, božská Matko,
děkuji za tvá neocenitelná požehnání, božské světlo, božskou lásku, božské vedení,
božskou lásku, milosrdenství, vnitřní uzdravení, fyzické uzdravení,
děkuji za vnitřní sílu pravidelně praktikovat,
děkuji za božskou pomoc a ochranu, za osvětlení,
za hojnost a prosperitu.
Děkuji.

Dej ruce trochu níže a v duchu řekni:
Mistře Choa Kok Sui, Bodhisattvo Mei Lingu,
všichni duchovní velikáni, svatí guruové, Nanebevzatí Mistři, duchovní pomocníci
a moje vyšší duše,
Děkuji za vaše neocenitelná požehnání.

Dej ruce na vrcholek hlavy a řekni – s vděčností,
hluboce se nadechni.
Dej ruce na své srdce – s láskou,
Děkuji vám v plné víře.

V duchu po mně opakuj:
Já jsem, co jsem,
nejsem tělo,
Nejsem emoce ani myšlenky,
Nejsem mysl.
Mysl je jen jemný nástroj duše.
Já jsem duše:
Jsem duchovní bytost božské inteligence, lásky a síly.
Jsem ve spojení a v jednotě se svou vyšší duší,
jsem v jednotě s božskou jiskrou ve mně,
jsem boží dítě,
jsem v jednotě s Bohem,
Jsem v jednotě se vším.
Je to pravda bez ohledu na schopnost mozku zažít pravdu.
Ať to tak je.

Buď v klidu a buď vnímavý.
Vytvoř rukama mudru – levá ruka navrch pravé ruky
oba palce se dotýkají a vytvářejí kruh před pupkem.
Sed' zpříma a opři špičku jazyka o patro.
Můžeš zavřít oči nebo je mít pootevřené nebo je nechat otevřené.

Uvědom si svou korunní čakru.

Duchovní energie tvého učitele, všech duchovních a vyšších bytostí a tvé vyšší duše vstupuje do korunní čakry.

Vstupuje do tvého mozku, do celého mozku.

Do pravé části mozku a do levé části mozku.

Uvědom si celý mozek, jeho zadní, střední a přední část.

Celý tvůj mozek je naplněn duchovní energií.

Uvědom si svou čelní čakru.

Tvá čelní čakra je vysoce energetizovaná a vysoce aktivovaná.

Uvědom si oblast mezi obočím.

Tvá adžna je vysoce energetizovaná a vysoce aktivovaná.

Duchovní energie sestupuje dolů ke špičce jazyka.

Uvědom si špičku jazyka, jazyk a krční čakru.

Tvá krční čakra je vysoce aktivovaná.

Duchovní energie sestupuje dolů do sekundární krční čakry.

Sestupuje dolů do srdeční čakry. Srdeční čakra je vysoce aktivovaná.

Duchovní energie sestupuje do čakry solar plexu. Čakra solar plexu je vysoce energetizovaná.

Duchovní energie vstupuje do pupeční čakry.

Pupeční čakra je vysoce energetizovaná a vysoce aktivovaná.

Uvědom si sekundární pupeční čakry, které leží asi 3 cm pod pupkem.

Energie sestupuje dolů do oblasti stydké kosti.

Pohlavní čakra je vysoce energetizovaná a aktivovaná.

Vnímej jak energie postupuje do čakry perinea a do základní čakry.

Buď v klidu, vnímej, uvolni energii.

Uvědom si základnu páteře a celou páteř. Buď klidný a vnímavý.

Cítíš, jak energie vystřeluje páteří nahoru?

Posuň své vědomí 5 cm nad základnu páteře.

Dalších 5 cm výše.

Sed' vzpřímeně.

Přeskoč meng mein.

Jsi 5 cm nad čakrou meng mein.

Posuň své vědomí o 5 cm výše. Vnímej zadní čakru solar plexu.

Udržuj svou pozornost, sed' vzpřímeně, posuň své vědomí dalších 5 cm výše.

Uvědom si zadní srdeční čakru.

Tvá zadní srdeční čakra je vysoce energetizovaná a vysoce aktivovaná.

Posuň pozornost o dalších 5 cm výše.

Vnímej krk a zadní část hlavy.

Uvědom si korunní čakru a celý mozek.

Pociťuj, jak energie vstupuje do mozku. Do pravé a do levé části mozku.

Vnímej zadní, střední a přední část mozku.

Uvědom si celý mozek. Každá mozková buňka je vysoce energetizovaná, vysoce aktivovaná.

Vnímej korunní čakru. Přesuň své vědomí 7 cm nad korunní čakru.

Uvolni energii, nech ji být. Buď klidný, vnímavý a nech to plynout.

Uvědom si korunní čakru.
Provedeme čistící cirkulaci.
Uvědom si mozek. Pravou, levou, přední, střední a zadní část mozku.
Uvědom si zadní část hlavy. Uvědom si krk.
Posuň pozornost dolů k zadní srdeční čakře.
Posuň pozornost dolů k zadní čakře solar plexu.
Zadní čakra solar plexu je důkladně vyčištěná.
Posuň pozornost dolů k čakře meng mein.
Přeskoč meng mein. Sestup dolů k základní čakře.
Buď klidný, vnímavý. Uvolni energii.
Celá tvá páteř je důkladně pročištěná.
Uvědom si základnu páteře.
Uvědom si perineum, uvědom si pohlavní čakru, pohlavní čakra je důkladně pročišťovaná.
Uvědom si sekundární pupeční čakry, pupeční čakru, posuň pozornost 5 cm nad pupeční čakru.
Uvědom si přední čakru solar plexu, je důkladně pročišťovaná.
Posuň pozornost o 5 cm nad čakru solar plexu, uvědom si srdeční čakru, srdeční čakra je důkladně pročišťovaná.
Posuň pozornost výše o 5 cm a uvědom si sekundární krční čakru.
Uvědom si krční čakru, špičku jazyka, adžnu, čelní čakru a korunní čakru.
Vnímej celý mozek. Pravou, levou, přední, střední a zadní část mozku.
Vnímej korunní čakru, 7 cm nad korunní čakrou. Uvolni energii! Nech ji být.

Uvědom si svou korunní čakru, celý mozek, jeho pravou, levou, zadní, střední a přední část.
Vnímej celý mozek. Je vysoce energetizovaný a aktivovaný.
Uvědom si čelní čakru.
Tvá čelní čakra je vysoce energetizovaná a aktivovaná.
Uvědom si oblast mezi obočím, adžna je vysoce energetizovaná a aktivovaná.
Uvědom si špičku jazyka, jazyk, krk, a sekundární krční čakru.
Jemně přesuň pozornost dolů k srdci.
Tvá srdeční čakra je vysoce aktivovaná. Buď klidný a vnímavý.
Přesuň pozornost dolů na čakru solar plexu.
Pomalou postupuj dolů k pupeční čakře. Tvá pupeční čakra je vysoce energetizovaná a aktivovaná.
Sestup k sekundárním pupečním čakrám, pokračuj dolů, tvá pohlavní čakra je vysoce energetizovaná a aktivovaná.
Pokračuj dolů přes perineum k základní čakře.
Uvědom si základní čakru. Uvolni energii, buď v klidu, buď vnímavý.
Sed' vzpřímeně, vnímej základnu páteře a celou páteř.
Cítíš, jak energie vystřeluje páteří vzhůru?
Uvědom si místo 5 cm nad základnou páteře,
Přesuň pozornost o dalších 5 cm výše,
přeskoč meng mein. Uvědom si místo 5 cm na čakrou meng mein,
Posuň svoje vědomí o 5 cm výše. Vnímej zadní čakrasolar plexu.
Uvědom si zadní srdeční čakru.
Posuň pozornost o dalších 5 cm nahoru, uvědom si krk, zadní část hlavy, temeno,

celý mozek, pravou a levou část mozku, zadní, střední a přední část mozku.
Celý tvůj mozek je vysoce energetizovaný a aktivovaný.
Uvědom si svou korunní čakru, 7 cm nad korunní čakrou, uvolni energii.
Zůstaň klidný a vnímavý.

Uvědom si korunní čakru, provedeme čistící okruh.
Uvědom si mozek. Pravou a levou část, přední, střední a zadní část mozku.
Uvědom si zadní část hlavy. Uvědom si krk.
Posuň pozornost dolů k srdeční čakře.
Posuň pozornost dolů k čakře solar plexu. Tvá zadní čakra solar plexu je důkladně pročišťována.
Přesuň pozornost dolů k čakře meng mein.
Přeskoč meng mein. Pokračuj dolů k základní čakře.
Buď klidný a vnímavý. Uvolni energii.
Celá tvá páteř je důkladně pročišťována.

Uvědom si základnu páteře.
Uvědom si perineum, pohlavní čakru, tvá pohlavní čakra je důkladně pročišťována.
Uvědom si sekundární pupeční čakry, pupeční čakru, přesuň pozornost 5 cm nad pupeční čakru.
Uvědom si čakru solar plexu, je důkladně pročišťována.
Posuň pozornost 5 cm výše nad čakru solar plexu, uvědom si srdeční čakru, tvá srdeční čakra je důkladně pročišťována.
Přesuň pozornost dalších 5 cm nahoru, uvědom si sekundární krční čakru.
Uvědom si krční čakru, jazyk, špičku jazyka,
Uvědom si adžnu, čelní čakru a korunní čakru.
Uvědom si celý mozek, pravou a levou část, přední, střední a zadní část mozku.
Uvědom si temeno, 7 cm nad temenem, uvolni energii.

Uvědom si korunní čakru, uvědom si celý mozek.
Uvědom si čelní čakru.
Uvědom si oblast mezi obočím, špičku jazyka, jazyk a sekundární krční čakru.
Posuň pozornost dolů do přední čakry solar plexu.
Pomalou se přesuň k pupeční čakře, k sekundárním pupečním čakrám, dolů k pohlavní čakře a perineu.
Uvědom si základní čakru, uvolni energii.

Vnímej základnu páteře a celou páteř.
Cítíš, jak energie vystřeluje nahoru?
Uvědom si místo 5 cm nad základnu páteře, přesuň pozornost o 5 cm výše, přeskoč meng mein.
Uvědom si místo 5 cm nad čakrou meng mein, uvědom si zadní čakru solar plexu.
Posuň své vědomí o 5 cm nad zadní čakru solar plexu, uvědom si zadní srdeční čakru.
Dalších 5 cm výše, uvědom si celý krk, zadní část hlavy, temeno, celý mozek,
Uvědom si korunní čakru, 7 cm nad korunní čakrou, uvolni energii.
Zůstaň klidný a vnímavý.

Tři minuty ticha ... Zvonek (3x)

Vrať zpátky do těla teď. Vnímej celé své tělo.

Uvědom si pupeční čakru.

Pomalů se nadechni, zadrž dech, pomalů vydechni, zadrž dech.

Pomalů se nadechni,

Vydechni.

Shromažďujeme všechnu přebytečnou energii z různých částí těla do pupeční čakry.

Pomalý nádech – zadrž.

Pomalý výdech – zadrž.

6x

Uvědom si sekundární pupeční čakry. Přibližně 3,75 cm pod pupeční čakrou.

Buď klidný a vnímavý.

Pomalů se nadechni – zadrž

Pomalů vydechni – zadrž

7x

Představ si světelný bod na sekundárních čakrách a otáčej jím po směru hodinových ručiček sedmkrát.

Sedmkrát pohybuji rukama a světlem zároveň po směru hodinových ručiček.

Jeden, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm.

Teď si představ, jak se světlo otáčí třikrát proti směru hodinových ručiček.

Jeden, dva, tři.

Zvedni ruce na úroveň hrudníku s dlaněmi otočenými ven.

Uvolni všechnu přebytečnou energii.

Představ si před sebou Zemi ve velikosti malého míče.

Ať je celá Země požehnaná božím Světlem, boží Láskou, boží Silou.

Ať nastane mír, harmonie, pokrok, duchovnost, hojnost, a prosperita.

Požehnání všem.

Ať je celá Země požehnaná. Ať je požehnaná každá bytost, každý člověk.

Požehnání všem.

Požehnej svým blízkým, příbuzným, přátelům,

ať je celá Země, každý člověk, každá bytost požehnaná.

Polož ruce dolů, uvědom si chodidla a uvolni přebytečnou energii.

Ať je Matka Země uzdravená, oživená, zrevitalizovaná a požehnaná.

Jsem vrostlý do Matky Země a jsem s ní spojen. Tak se staň!

Spoj ruce na srdci, zvedni je nad hlavu:

Nejvyšší Bože, božský Otče, božská Matko,

děkuji za vaše neocenitelná požehnání.

Děkuji.

Níže ...

Bodhisattvovi Mei Lingovi, všem velkým duším, všem guruům, svatým mistrům, svatým andělům duchovním pomocníkům, své vyšší duši a svému duchovnímu učiteli Mistru Choa Kok Sui, děkuji za vaše požehnání.

Temeno – s vděčností – hluboký nádech,

Adžna – s hlubokou úctou – hluboký nádech,

Srdce – s láskou – hluboký nádech.
Děkuji vám v plné víře.
Otevři oči a doširoka se usměj.

ARHATIC KUNDALINI MEDITATION

Put your hands together on your heart,
Přilož dlaně k sobě na své srdce,
rise them high above your head and repeat after me:
zvedni je vysoko nad hlavu a opakuj po mně:
To the Supreme God, Divine Father, Divine Mother,
Nejvyšší Bože, božský Otče, božská Matko,
thank you for your priceless blessings, for divine Light, divine Love, divine Guidance,
děkuji za tvá neocenitelná požehnání, božské světlo, božskou lásku, božské vedení,
divine love, mercy, inner healing, physical healing,
božskou lásku, milosrdenství, vnitřní uzdravení, fyzické uzdravení,
thank you for the inner strenght to practice regularly,
děkuji za vnitřní sílu pravidelně praktikovat,
thank you for the divine help and protection, for ilumination,
děkuji za božskou pomoc a ochranu, za osvětlení,
for abundance and prosperity.
za hojnost a prosperitu.
Thank you.
Děkuji.

Lower your hands slightly, silently say:
Dej ruce trochu níže a v duchu řekni:
To Master Choa Kok Sui, Lord Bodhisattva Mei Ling,
Mistře Choa Kok Sui, Bodhisattvo Mei Lingu,
all the Great Great Ones, holy gurus, holy Masters, holy angels, spriritual helpers,
všichni duchovní velikáni, svatí guruové, Nanebevzatí Mistři, duchovní pomocníci
and to my higher soul,
a moje vyšší duše,
thank you all for your priceless blessings.
Děkuji za vaše neocenitelná požehnání.

Put your hands on the crown – with gratitude,
Dej ruce na vrcholek hlavy a řekni – s vděčností,
take a deep breath.
hluboce se nadechni.
Put your hands on the ajna – with respect,
Dej ruce na své srdce – s láskou,
thank you in full faith.
Děkuji vám v plné víře.

Silently repeat after me:

V duchu po mně opakuj:

I am that I am

Já jsem, co jsem,

I am not the body

nejsem tělo,

I am not the emotions or the thoughts

Nejsem emoce ani myšlenky,

I am not the mind.

Nejsem mysl.

The mind is just the subtle instrument of the soul.

Mysl je jen jemný nástroj duše.

I am the soul.

Já jsem duše:

I am the spiritual being of Divine Intelligence, Love and Power.

Jsem duchovní bytost božské inteligence, lásky a síly.

I am connected and one with my higher soul,

Jsem ve spojení a v jednotě se svou vyšší duší,

I am one with the Divine Spark within me,

jsem v jednotě s božskou jiskrou ve mně,

I am a child of God,

jsem Boží dítě,

I am connected with God,

jsem v jednotě s Bohem,

I am one with all.

Jsem v jednotě se vším.

This is the truth regardless of the capacity of the brain to experience the truth.

Je to pravda bez ohledu na schopnost mozku zažít pravdu.

So be it.

Ať to tak je.

Be still, be aware.

Buď v klidu a buď vnímavý.

Put your hands in the proper mudra – left hand on the top of the right hand

Vytvoř rukama mudru – levá ruka navrch pravé ruky

with both thumbs connecting to form a circle in front of your navel.

oba palce se dotýkají a vytvářejí kruh před pupkem.

Keep your spine erected and put your tongue on your palate.

Sed' zpříma a opři špičku jazyka o patro.

You may close your eyes, or partially close your eyes, or keep them open.

Můžeš zavřít oči nebo je mít pootevřené nebo je nechat otevřené.

Be aware of your crown.

Uvědom si svou korunní čakru.

The spiritual energy from your teacher, from all spiritual beings and higher beings and from your soul is entering into your crown chakra.

Duchovní energie tvého učitele, všech duchovních a vyšších bytostí a tvé vyšší duše vstupuje do korunní čakry.

It is going down into your brain. It is entering your entire brain.

Vstupuje do tvého mozku, do celého mozku.

To the right brain and the left brain.

Do pravé části mozku a do levé části mozku.

Be aware of the whole brain, be aware of the back, the middle, and the front of the brain.

Uvědom si celý mozek, jeho zadní, střední a přední část.

Your entire brain is filled with spiritual energy.

Celý tvůj mozek je naplněn duchovní energií.

Be aware of your forehead.

Uvědom si svou čelní čakru.

Your forehead chakra is highly energized and highly activated.

Tvá čelní čakra je vysoce energetizovaná a vysoce aktivovaná.

Be aware of the area between your eyebrows.

Uvědom si oblast mezi obočím.

Your ajna chakra is highly energized and highly activated.

Tvá adžna je vysoce energetizovaná a vysoce aktivovaná.

The spiritual energy is coming down, down to tip of the tongue.

Duchovní energie sestupuje dolů ke špičce jazyka.

Be aware of the tip of your tongue, be aware of your tongue, be aware of your throat chakra.

Uvědom si špičku jazyka, jazyk a krční čakru.

Your throat chakra is highly energized and highly activated.

Tvá krční čakra je vysoce aktivovaná.

The spiritual energy is moving down to the secondary throat chakra.

Duchovní energie sestupuje dolů do sekundární krční čakry.

It is going down to the heart. Your heart chakra is highly activated.

Sestupuje dolů do srdeční čakry. Srdeční čakra je vysoce aktivovaná.

The spiritual energy is going down to your solar plexus chakra. The solar plexus chakra is highly energized.

Duchovní energie sestupuje do čakry solar plexu. Čakra solar plexu je vysoce energetizovaná.

The spiritual energy is going to your navel.

Duchovní energie vstupuje do pupeční čakry.

Your navel chakra is highly energized and highly activated.

Pupeční čakra je vysoce energetizovaná a vysoce aktivovaná.

Be aware of your secondary navel chakras, which are about one and half inches or 3,75 cm below the navel.

Uvědom si sekundární pupeční čakry, které leží asi 3 cm pod pupkem.

The energy is going down, down to the pubic area.

Energie sestupuje dolů do oblasti stydké kosti.

The sex chakra is highly energized and activated.

Pohlavní čakra je vysoce energetizovaná a aktivovaná.

Be aware of the energy going down to the perineum, to the basic chakra.

Vnímejte jak energie postupuje do čakry perinea a do základní čakry.

Be still, be aware, release. Let go off the energy.

Buď v klidu, vnímej, uvolni energii.

Be aware of the base of your spine and the entire spine. Be still, be aware.

Uvědom si základnu páteře a celou páteř. Buď klidný a vnímavý.

Can you feel the energy shooting up your spine?

Cítíš, jak energie vystřeluje páteří nahoru?

Move your consciousness up two inches above the base of the spine.

Posuň své vědomí 5 cm nad základnu páteře.

Another two inches upward.

Dalších 5 cm výše.

Keep your spine straight.

Sed' vzpřímeně.

Skip the meng mein.

Přeskoč meng mein.

Be aware two inches above the meng mein chakra.

Jsi 5 cm nad čakrou meng mein.

Move your awareness two inches up upwards. Be aware of your back solar plexus chakra.

Posuň své vědomí o 5 cm výše. Vnímej zadní čakru solar plexu.

Maintain your attentiveness, keep your spine straight, move your awareness up another two inches upward.

Udržuj svou pozornost, sed' vzpřímeně, posuň své vědomí dalších 5 cm výše.

Be aware of your heart chakra.

Uvědom si zadní srdeční čakru.

Your back heart is highly energized, highly activated:

Tvá zadní srdeční čakra je vysoce energetizovaná a vysoce aktivovaná.

Move your awareness up another two inches upward.

Posuň pozornost o dalších 5 cm výše.

Be aware of your neck. Be aware of back of your head.

Vnímej krk a zadní část hlavy.

Be aware of your crown. Of your entire brain.

Uvědom si korunní čakru a celý mozek.

Feel the energy going into your brain. The right brain and the left brain.

Pociťuj, jak energie vstupuje do mozku. Do pravé a do levé části mozku.

Be aware of the back, the middle and the front of the brain.

Vnímej zadní, střední a přední část mozku.

Be aware of your entire brain. Every brain cell is highly energized, highly activated.

Uvědom si celý mozek. Každá mozková buňka je vysoce energetizovaná, vysoce aktivovaná.

Be aware of your crown. Be aware of three inches or seven centimeters above the crown.

Vnímej korunní čakru. Přesuň své vědomí 7 cm nad korunní čakru.

Release! Let go. Be still, be aware and let go.

Uvolni energii, nech ji být. Buď klidný, vnímavý a nech to plynout.

Be aware of your crown.

Uvědom si korunní čakru.

We will be doing cleansing circulation.

Provedeme čistící cirkulaci.

Be aware of your brain. The right, the left, the front, the middle and the back of the brain.

Uvědom si mozek. Pravou, levou, přední, střední a zadní část mozku.

Be aware of your back head. Be aware of your neck.

Uvědom si zadní část hlavy. Uvědom si krk.

Move your awareness down, down, down, to the back heart chakra.

Posuň pozornost dolů k zadní srdeční čakře.

Move your awareness down to the back solar plexus chakra.

Posuň pozornost dolů k zadní čakře solar plexu.

Your back solar plexus chakra is being cleansed thoroughly.

Zadní čakra solar plexu je důkladně vyčištěná.

Move your awareness down, down, down to the meng mein.

Posuň pozornost dolů k čakře meng mein.

Skip the meng mein. Down, down, to the basic chakra.

Přeskoč meng mein. Sestup dolů k základní čakře.

Be still, be aware. Release! Let go off the energy.

Buď klidný, vnímavý. Uvolni energii.

Your whole spine is being cleansed thoroughly.

Celá tvá páteř je důkladně pročištěná.

Be aware of the base of your spine.

Uvědom si základnu páteře.

Be aware of the perineum, be aware of your sex chakra, your sex chakra is being cleansed thoroughly.

Uvědom si perineum, uvědom si pohlavní čakru, pohlavní čakra je důkladně pročišťovaná.

Be aware of your secondary navel chakras, the navel chakra, move your awareness by two inches above your navel chakra.

Uvědom si sekundární pupeční čakry, pupeční čakru, posuň pozornost 5 cm nad pupeční čakru.

Be aware of your front solar plexus chakra, it is being cleansed thoroughly.

Uvědom si přední čakru solar plexu, je důkladně pročišťovaná.

Move your awareness by two inches above your solar plexus chakra, be aware of your front heart chakra, your heart chakra is being cleansed thoroughly.

Posuň pozornost o 5 cm nad čakru solar plexu, uvědom si srdeční čakru, srdeční čakra je důkladně pročišťovaná.

Move your awareness above another two inches upward, be aware of your secondary throat chakra.

Posuň pozornost výše o 5 cm a uvědom si sekundární krční čakru.

Be aware of your throat chakra, be aware of tongue, the tip of the tongue, be aware of the ajna chakra, the forehead chakra, and the crown chakra.

Uvědom si krční čakru, špičku jazyka, adžnu, čelní čakru a korunní čakru.

Be aware of the entire brain. The right and left, front, middle and back.

Vnímej celý mozek. Pravou, levou, přední, střední a zadní část mozku.

Be aware of your crown, three inches above the crown. Release! Let go.

Vnímej korunní čakru, 7 cm nad korunní čakrou. Uvolni energii! Nech ji být.

Be aware of your crown. Your entire brain, the right, the left the back the middle, and the front.

Uvědom si svou korunní čakru, celý mozek, jeho pravou, levou, zadní, střední a přední část.

Be aware of your whole brain. It is highly energized and activated.

Vnímej celý mozek. Je vysoce energetizovaný a aktivovaný.

Be aware of your forehead.

Uvědom si čelní čakru.

Your forehead chakra is highly energized and activated.

Tvá čelní čakra je vysoce energetizovaná a aktivovaná.

Be aware of the area between your eyebrows, your ajna chakra is highly energized and activated.

Uvědom si oblast mezi obočím, adžna je vysoce energetizovaná a aktivovaná.

Be aware of the tip of the tongue, the tongue, the throat, and the secondary throat chakra.

Uvědom si špičku jazyka, jazyk, krk, a sekundární krční čakru.

Gently move your awareness down, down to your heart.

Jemně přesuň pozornost dolů k srdci.

Your heart chakra is highly activated. Be still, be aware.

Tvá srdeční čakra je vysoce aktivovaná. Buď klidný a vnímavý.

Move your awareness down to the solar plexus chakra.

Přesuň pozornost dolů na čakru solar plexu.

Gently move down, down to the navel, your navel is highly energized and activated.

Pomalů postupuj dolů k pupeční čakře. Tvá pupeční čakra je vysoce energetizovaná a aktivovaná.

Gently move down to the secondary navel chakras, down to the pubic area, the sex chakra is highly energized, and activated.

Sestup k sekundárním pupečním čakrám, pokračuj dolů, tvá pohlavní čakra je vysoce energetizovaná a aktivovaná.

Down to the perineum, to the basic chakra.

Pokračuj dolů přes perineum k základní čakře.

Be aware of the basic chakra. Release, let go! Be still, be aware.

Uvědom si základní čakru. Uvolni energii, buď v klidu, buď vnímavý.

Keep your spine straight, be aware of the base of your spine, and your entire spine.

Sed' vzpřímeně, vnímej základnu páteře a celou páteř.

Can you feel the energy shooting up your spine?

Cítíš, jak energie vystřeluje páteří vzhůru?

Be aware of two inches above the base of the spine,

Uvědom si místo 5 cm nad základnou páteře,

move your awareness above another two inches,

Přesuň pozornost o dalších 5 cm výše,

skip the meng mein. Be aware of two inches above the meng mein,

přeskoč meng mein. Uvědom si místo 5 cm na čakrou meng mein,

be aware of your back solar plexus chakra,

uvědom si zadní čakru solar plexu,

be aware of your back heart chakra.

Uvědom si zadní srdeční čakru.

Another two inches upward, be aware of your entire neck, be aware of back of your head, be aware of your crown,

Posuň pozornost o dalších 5 cm nahoru, uvědom si krk, zadní část hlavy, temeno,
your entire brain, the right and the left brain, the back, the middle, and the front of the brain.
celý mozek, pravou a levou část mozku, zadní, střední a přední část mozku.

Your entire brain is highly energized and activated.

Celý tvůj mozek je vysoce energetizovaný a aktivovaný.

Be aware of your crown, three inches above the crown. Release! Let go.

Uvědom si svou korunní čakru, 7 cm nad korunní čakrou, uvolni energii.

Maintain your awareness and stillness.

Zůstaň klidný a vnímavý.

Be aware of your crown. We will be doing cleansing circulation.

Uvědom si korunní čakru, provedeme čistící okruh.

Be aware of your brain. The right, the left, the front, the middle and the back of the brain.

Uvědom si mozek. Pravou a levou část, přední, střední a zadní část mozku.

Be aware of your back head. Be aware of your neck.

Uvědom si zadní část hlavy. Uvědom si krk.

Move your awareness down, down to the back heart chakra.

Posuň pozornost dolů k srdeční čakře.

Move your awareness down, down to the solar plexus chakra. Your back solar plexus chakra is being cleansed thoroughly.

Posuň pozornost dolů k čakře solar plexu. Tvá zadní čakra solar plexu je důkladně pročišťována.

Move your awareness down, down to the meng mein.

Přesuň pozornost dolů k čakře meng mein.

Skip the meng mein. Down, down to the basic chakra.

Přeskoč meng mein. Pokračuj dolů k základní čakře.

Be still, be aware. Release, let go!

Buď klidný a vnímavý. Uvolni energii.

Your whole spine is cleansed thoroughly.

Celá tvá páteř je důkladně pročišťována.

Be aware of the base of the spine.

Uvědom si základnu páteře.

Be aware of the perineum, be aware of your sex chakra, your sex chakra is being cleansed thoroughly.

Uvědom si perineum, pohlavní čakru, tvá pohlavní čakra je důkladně pročišťována.

Be aware of your secondary navel chakra, the navel chakra, move your awareness by two inches above the navel chakra.

Uvědom si sekundární pupeční čakry, pupeční čakru, přesuň pozornost 5 cm nad pupeční čakru.

Be aware of the front solar plexus chakra, it is being cleansed thoroughly.

Uvědom si čakru solar plexu, je důkladně pročišťována.

Move your awareness by two inches above the solar plexus chakra, be aware of your front heart chakra, your front heart chakra is being cleansed thoroughly.

Posuň pozornost 5 cm výše nad čakru solar plexu, uvědom si srdeční čakru, tvá srdeční čakra je důkladně pročišťována.

Move your awareness by another two inches upward, be aware of your secondary throat chakra.

Přesuň pozornost dalších 5 cm nahoru, uvědom si sekundární krční čakru.

Be aware of your throat chakra, be aware of the tongue, the tip of the tongue,

Uvědom si krční čakru, jazyk, špičku jazyka,

be aware of the ajna chakra, the forehead chakra, and the crown chakra.

Uvědom si adžnu, čelní čakru a korunní čakru.

Be aware of the entire brain, the right and left, front middle and back.

Uvědom si celý mozek, pravou a levou část, přední, střední a zadní část mozku.

Be aware of your crown, three inches above the crown, release, let go!

Uvědom si temeno, 7 cm nad temenem, uvolni energii.

Be aware of your crown, be aware of your whole brain.

Uvědom si korunní čakru, uvědom si celý mozek.

Be aware of your forehead.

Uvědom si čelní čakru.

Be aware of the area between your eyebrows, be aware the tip of your tongue, the tongue, the throat, and the secondary throat chakra.

Uvědom si oblast mezi obočím, špičku jazyka, jazyk a sekundární krční čakru.

Gently move your awareness down to the front solar plexus chakra.

Posuň pozornost dolů do přední čakry solar plexu.

Gently move down to the navel, gently move down to the secondary navel chakras, down to the pubic area, down to the perineum.

Pomalů se přesuň k pupeční čakře, k sekundárním pupečním čakrám, dolů k pohlavní čakře a perineu.

Be aware of the basic chakra. Release, let go!

Uvědom si základní čakru, uvolni energii.

Be aware of the base of your spine and your entire spine.

Vnímej základnu páteře a celou páteř.

Can you feel the energy shooting up your spine?

Cítíš, jak energie vystřeluje nahoru?

Be aware of two inches above the base of the spine, move your awareness up by another two inches, skip the meng mein.

Uvědom si místo 5 cm nad základnou páteře, přesuň pozornost o 5 cm výše, přeskoč meng mein.

Be aware of two inches above meng mein, be aware of back solar plexus chakra.

Uvědom si místo 5 cm nad čakrou meng mein, uvědom si zadní čakru solar plexu.

Move your awareness two inches above back solar plexus chakra, be aware of your back heart chakra.

Posuň své vědomí o 5 cm nad zadní čakru solar plexu, uvědom si zadní srdeční čakru.

Another two inches upward, be aware of your entire neck, be aware of back of your head, be aware of your crown, your entire brain.

Dalších 5 cm výše, uvědom si celý krk, zadní část hlavy, temeno, celý mozek,

be aware of your crown, three inches above your crown, release! Let go.

Uvědom si korunní čakru, 7 cm nad korunní čakrou, uvolni energii.

Maintain your awareness and stillness.

Zůstaň klidný a vnímavý.

Tři minuty ticha ... Zvonek (3x)

Return to your body now. Be aware of your whole body.

Vrať zpátky do těla teď. Vnímej celé své tělo.

Be aware of your navel.

Uvědom si pupeční čakru.

Inhale slowly, hold. Exhale slowly, hold.

Pomalů se nadechni, zadrž dech, pomalů vydechni, zadrž dech.

Inhale slowly,

Pomalů se nadechni,

Exhale.

Vydechni.

We are gathering all the excess energy from different parts of the body into the navel chakra.

Shromažďujeme všechnu přebytečnou energii z různých částí těla do pupeční čakry.

Inhale slowly – hold.

Pomalý nádech – zadrž.

Exhale slowly – hold.

Pomalý výdech – zadrž.

6x

Inhale. Nádech.

Be aware of your secondary navel chakras. About 1 ½ inches or 3,75 centimeters below navel.

Uvědom si sekundární pupeční čakry. Přibližně 3,75 cm pod pupeční čakrou.

Be still, be aware.

Buď klidný a vnímavý.

Inhale slowly – hold.

Pomalů se nadechni – zadrž

Exhale slowly - hold

Pomalů vydechni – zadrž

7x

Imagine point of light on the secondary navel chakras, rotate it clockwise seven times.

Představ si světelný bod na sekundárních čakrách a otáčej jím po směru hodinových ručiček sedmkrát.

You may move your hands clockwise seven times together with the light.

Sedmkrát pohybuj rukama a světlem zároveň po směru hodinových ručiček.

One, two, three, four, five, six, seven.

Jeden, dva, tři, čtyři, pět, šest, sedm.

Now imagine the light moving counterclockwise three times.

Teď si představ, jak se světlo otáčí třikrát proti směru hodinových ručiček.

One, two, three.

Jeden, dva, tři.

Rise your hands at the chest level with the palms facing outwards.

Zvedni ruce na úroveň hrudníku s dlaněmi otočenými ven.

Release all the excess energy.

Uvolni všechnu přebytečnou energii.

Imagine the Earth in front of you, the size of a small ball.

Představ si před sebou Zemi ve velikosti malého míče.

Let entire Earth be blessed with divine Light, divine Love, divine Power.

Ať je celá Země požehnaná božím Světlem, boží Láskou, boží Silou.

Let there be peace, harmony, progress, spirituality, abundance and prosperity.

Ať nastane mír, harmonie, pokrok, duchovnost, hojnost, a prosperita.

Blessings be to all.

Požehnání všem.

Let entire Earth be blessed. Let every being, every person be blessed.

Ať je celá Země požehnaná. Ať je požehnaná každá bytost, každý člověk.

Blessings be to all.

Požehnání všem.

Bless your loved ones, your relatives, your friends,

let the entire Earth be blessed, let every person, every being be blessed.

Požehnej svým blízkým, příbuzným, přátelům,

ať je celá Země, každý člověk, každá bytost požehnaná.

Gently put your arms down, be aware of your feet. Release the excess energy to the soles of your feet down to the earth.

Polož ruce dolů, uvědom si chodidla a uvolni přebytečnou energii.

Let Mother Earth be blessed with divine Light, divine Love, divine Power.

Ať je Matka Země uzdravená, oživená, zrevitalizovaná a požehnaná.

I am connected and rooted to Mother Earth. So be it!

Jsem vrostlý do Matky Země a jsem s ní spojen. Tak se staň!

Put your hands together, rise them above your head:

Spoj ruce na srdci, zvedni je nad hlavu:

To the Supreme God, Divine Father, Mother,

thank you for your priceless blessings.

Thank you.

Nejvyšší Bože, božský Otče, božská Matko,

děkuji za vaše neocenitelná požehnání.

Děkuji.

Lower ...

Níže ...

to Bodhisattva Mei Ling, to all the Great Great Ones, Holy Gurus, Holy Masters, Holy Angels, spiritual helpers, to my higher soul and to my spiritual teacher Master Choa Kok Sui, thank you for your blessings.

Bodhisattvovi Mei Lingovi, všem velkým duším, všem guruům, svatým mistrům, svatým andělům duchovním pomocníkům, své vyšší duši a svému duchovnímu učiteli Mistru Choa Kok Sui, děkuji za vaše požehnání.

Crown – with gratitude – take a deep breath,

Temeno – s vděčností – hluboký nádech,

Ajna – with deep respect – take a deep breath,

Adžna – s hlubokou úctou – hluboký nádech,

Heart – with love – take a deep breath.

Srdce – s láskou – hluboký nádech.

Thank you in full faith.

Děkuji vám v plné víře.

Open your eyes with a big smile.

Otevři oči a doširoka se usměj.