

ARHATICKÝ DHYAN

Dej dlaně k sobě a přilož je na srdce
zvedni je vysoko nad hlavu a opakuj po mně:
Nejvyšší Bože, boží otče, boží matko,
děkuji za tvá neocenitelná požehnání, boží světlo, boží lásku, boží vedení,
milosrdenství, vnitřní uzdravení, fyzické uzdravení,
děkuji za vnitřní sílu pravidelně praktikovat
děkuji za boží pomoc a ochranu, za osvětlení,
za hojnost a prosperitu.
Děkuji.

Dej ruce trochu níž a v duchu řekni:
Mistrovi Choa Kok Sui, Bódhisattvovi Mei Lingovi,
všem velkým duším, svatým guru, Nanebevzatým Mistrům, duchovním
pomocníkům
a své vyšší duši
Děkuji Vám za vaše neocenitelná požehnání.

Přilož ruce na temeno a řekni – „S vděčností“
zhluboka se nadechni
Přilož ruce na adžnu – „S úctou“
děkuji
dej ruce na své srdce – „S láskou“
Děkuji Vám v plné víře.

V duchu po mně opakuj:
Já jsem to, co jsem
Nejsem tělo,
nejsem emoce,
nejsem myšlenky,
nejsem mysl.
Mysl je jen nástrojem duše.
Jsem duchovní bytost božské inteligence,
božské lásky a božské síly.
Jsem sjednocen/a se svou vyšší duší.

Já jsem to, co jsem.

Jsem Boží dítě

spojené s Bohem

v jednotě s Bohem

v jednotě se vším.

Je to pravda bez ohledu na schopnost mozku prožívat pravdu.

Já jsem to, co jsem.

Dejte ruce do správné mudry,

provedeme arhatický dhyan.

Uděláme 14 cyklů želvího dýchání střední rychlostí.

Nádech – zakloň hlavu

výdech – předkloň hlavu,

aby se brada dotkla hrudi.

Nádech nosem,

výdech ústy.

Nádech – so,

výdech – ham.

Jsi připraven/a?

Nádech SO – zádrž – výdech HAM – zádrž

SO – HAM

celkem 14x

To stačí.

Uvědom si celé tělo,

zachovej si bdělost a vnitřní klid,

uvědom si celé tělo.

Cítíš tu vibraci?

Cítíš pohyb energie?

Vnímej pohyb energie a celé tělo současně.

Zachovej si bdělost a vnitřní klid.

Současně si uvědom svůj dech.

Nekontroluj ho.

Jen si ho uvědom.

Současně vnímej pohyb energie a své tělo.

Uvědom si nádech a mezeru,

uvědom si výdech a mezeru.

Zachovej si bdělost a vnitřní klid.

Vnímej ticho a zvláště mezeru,

nekontroluj svůj dech, jen si ho uvědom.

Současně vnímej vnitřní klid, vnitřní blaženost a ticho.

Zároveň vnímej pohyb energie a svůj dech.

Nekontroluj svůj dech.

Zachovej si vnitřní klid a bdělost. A nech to plynout.

Provedeme další želví dýchání 14x.

Nádech nosem, výdech ústy.

Nádech – SO, výdech – HAM

So – ham, so – ham

14x

To stačí.

Uvědom si celé tělo, zachovej si bdělost a klid.

Vnímáš vibrace nebo pohyb energie?

Vnímej tuto energii a celé tělo současně.

Vnímej svůj dech,

vnímej nádech, mezeru, výdech a mezeru,

uvědom si ticho v mezeře,

uvědom si hlubší ticho,

vnímej hluboké ticho v mezeře,

zachovej si bdělost a klid.

Současně vnímej vnitřní klid, vnitřní blaženost a ticho.

Zachovej si klid, uvědomění a nech to plynout.

Provedeme další želví dýchání, tentokrát velmi pomalu.

Sooooo – Haaaaam

14x

To stačí.

Vnímej pohyb energie,
zachovej si klid a bdělost,
vnímej vnitřní klid, vnitřní blaženost a ticho současně,
udržuj si vnímavost.

Provedeme další želví dýchání, tentokrát velmi pomalu.

Sooooo – Haaaaam

14x

To stačí.

Vnímej pohyb energie,
zachovej si klid a bdělost,
vnímej vnitřní klid, vnitřní blaženost a ticho současně,
udržuj si vnímavost.

Zachovej si klid, uvědomění a nech to plynout.

Pomalu se vrať do svého těla.

Zahýbej prsty na rukou a na nohou.

Dej ruce do správné mudry,

shromáždí přebytečnou energii do poupeční čakry.

Pomalý nádech – zadrž – výdech - zadrž.

8x

Uvědom si sekundární pupeční čakry,

ulož zlatou chi do sekundárních pupečních čaker.

Pomalý nádech – zadrž – výdech – zadrž.

Otáčeš energií po směru hodinových ručiček na svou levou stranu

7x

v opačném směru

3x

Zvedni ruce do úrovně hrudníku,

představ si Zemi.

Ať je celá země, každý člověk, každá bytost požehnaná božským světlem,
božskou láskou, božskou silou.

Ať je celá země požehnaná mírem, harmonií, pokrokem, duchovností, hojností a
prosperitou. Požehnání všem.

Uvědom si základnu páteře a chodidla.

Představ si světlo proudící do země, asi tři metry a žehnej Matce Zemi.

Ať je Matka Země požehnána světlem, láskou a silou,
ať je Matka Země uzdravena, ať je Matka Země zregenerována a zrevitalizována.
Požehnání Matce Zemi.

Ať je Matka Země požehnaná čistým vzduchem, vodou, půdou.
Požehnání Matce Zemi.

Přilož dlaně k sobě,
zvedni je vysoko nad hlavu.
Nejvyšší Bože, božský otče, božská matko,
děkuji za vaše neocenitelná požehnání.
Děkuji.

Ruce níže

Bodhisattvovi Mei Lingovi, všem duchovním velikánům, svatým guru,
Nanebevzatým Mistrům, svatým andělům, duchovním pomocníkům,
své vyšší duši a Mistru Choa Kok Sui,
Děkuji za vaše požehnání.

Temenó – „S vděčností“ – hluboce se nadechni
Adžna – „S hlubokou úctou“ – hluboce se nadechni
Srdce – „S láskou“ – hluboce se nadechni
V plné víře děkujeme.
Otevři oči s velkým úsměvem.

Prosím masírujte své tělo a zacvičte si, abyste se vyhnuli zahlcení – městnání
energie v těle.

ARHATIC DHYAN

Put your hands together on your heart

Dej dlaně k sobě a přilož je na 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, boží otče, boží matko,

thank you for your priceless blessings, for divine light, divine love, divine guidance,

děkuji za tvá neocenitelná požehnání, boží světlo, boží lásku, boží vedení,

divine love, mercy, inner healing, physical healing,

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 illumination,

děkuji za boží 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 níž a v duchu řekni:

To Master Choa Kok Sui, Lord Bodhisattva Mei Ling,

Mistrovi Choa Kok Sui, Bódhisattvovi Mei Lingovi

all the great great ones, holy gurus, holy masters, holy angels, spiritual helpers,

všem velkým duším, svatým guru, Nanebevzatým Mistrům, duchovním

pomocníkům

and to my higher soul

a své vyšší duši

thank you all for your priceless blessings.

Děkuji Vám za vaše neocenitelná požehnání.

Put your hands on your crown – „With gratitude“

Přilož ruce na temeno a řekni – „S vděčností“

take a deep breath

zhluboka se nadechni

Put your hands on the ajna – „With respect“

Přilož ruce na adžnu – „S úctou“

thank you

děkuji

Put your hands on your heart – „With love“

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 to, co jsem

I am not the body,

Nejsem tělo,

I am not the emotions,

nejsem emoce,

I am not the thoughts,

nejsem myšlenky,

I am not the mind.

nejsem mysl.

The mind is just an instrument of the soul.

Mysl je jen nástrojem duše.

I am a spiritual being of Divine Intelligence,

Jsem duchovní bytost božské inteligence,

Divine Love and Divine Power.

božské lásky a božské síly.

I am connected and one with my higher soul.

Jsem sjednocen/a se svou vyšší duší.

I am that I am.

Já jsem to, co jsem.

I am a child of God

Jsem Boží dítě

connected with God

spojené s Bohem

one with God

v jednotě s Bohem

and one with all.

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 prožívat pravdu.

I am that I am.

Já jsem to, co jsem.

Put your hands in the proper mudra,

Dejte ruce do správné mudry,

let us do arhatic dhyan.

provedeme arhatický dhyan.

Let us do 14 turtle breathing medium speed.

Uděláme 14 cyklů želvího dýchání střední rychlostí.

Inhale – turn your head backward,

Nádech – zakloň hlavu,

exhale – turn your head forward

výdech – předkloň hlavu,

with your chin touching your chest.

aby se brada dotkla hrudi.

Inhale through your nose,

Nádech nosem,

exhale through your mouth.

výdech ústy.

Inhale - so

Nádech – so,

Exhale - ham

výdech – ham.

Are you ready?

Jsi připraven/a?

Inhale – so – hold – exhale – ham - hold

Nádech SO – zádrž – výdech HAM – zádrž

SO - HAM

SO – HAM

celkem 14x

That is enough.

To stačí.

Be aware of your whole body,

Uvědom si celé tělo,

maintain your awareness, maintain your stillness,

zachovej si bdělost a vnitřní klid,

be aware of your whole body.

uvědom si celé tělo.

Can you feel the vibration?

Cítíš tu vibraci?

Can you feel the movement of the energy?

Cítíš pohyb energie?

Be aware of the movements of the energy and the whole body simultaneously.

Vnímej pohyb energie a celé tělo současně.

Maintain your awareness and the stillness.

Zachovej si bdělost a vnitřní klid.

Simultaneously be aware of your physical breath.

Současně si uvědom svůj dech.

Do not control your breathing.

Nekontroluj ho.

Just be aware of your breath.

Jen si ho uvědom.

Be aware of the energy and simultaneously your whole body.

Současně vnímej pohyb energie a své tělo.

Be aware of the inhalation. Be aware of the gap.

Uvědom si nádech a mezeru,

Be aware of the exhalation. Be aware of the gap.

uvědom si výdech a mezeru.

Maintain your awareness. Maintain your stillness.

Zachovej si bdělost a vnitřní klid.

Be aware of the stillness, especially in the gap.

Vnímej ticho a zvláště mezeru,

do not control your breathing. Just be aware.

nekontroluj svůj dech, jen si ho uvědom.

Simultaneously be aware of the inner peace, the inner bliss, and the stillness.

Současně vnímej vnitřní klid, vnitřní blaženost a ticho.

Simultaneously be aware of the movement of the energy and your physical breath.

Zároveň vnímej pohyb energie a svůj dech.

Do not control your breathing.

Nekontroluj svůj dech.

Be still, be aware. And let go.

Zachovej si vnitřní klid a bdělost. A nech to plynout.

Let us do another turtle breathing 14 times.

Provedeme další želví dýchání 14x.

Inhale through the nose, exhale through the mouth.

Nádech nosem, výdech ústy.

Inhale – SO, exhale - HAM

Nádech – SO, výdech – HAM

So – ham, so - ham

So – ham, so – ham

14x

That is enough.

To stačí.

Be aware of your whole body, maintain your stillness and awareness.

Uvědom si celé tělo, zachovej si bdělost a klid.

Can you feel the vibration or the movement of the energy?

Vnímáš vibrace nebo pohyb energie?

Be aware of this energy and your whole body simultaneously.

Vnímej tuto energii a celé tělo současně.

Be aware of your physical breath,

Vnímej svůj dech,

be aware of your inhalation – the gap – the exhalation – and the gap

vnímej nádech, mezeru, výdech a mezeru,

be aware of the stillness in the gap,

uvědom si ticho v mezeře,

be aware of the greater stillness,

uvědom si hlubší ticho,

be aware of the deep stillness in the gap

vnímej hluboké ticho v mezeře,

maintain your awareness and stillness.

zachovej si bdělost a klid.

Simultaneously be aware of the inner peace, the inner bliss, and the inner stillness.

Současně vnímej vnitřní klid, vnitřní blaženost a ticho.

Be still, be aware and let go.

Zachovej si klid, uvědomění a nech to plynout.

Let us do another turtle breathing, 14 times, this time very slowly.

Provedeme další želví dýchání, tentokrát velmi pomalu.

Sooooo – Haaaaam

14x

That is enough.

To stačí.

Be aware of the movement of the energy,

Vnímej pohyb energie,

Maintain your stillness and awareness,

zachovej si klid a bdělost,

be aware of the inner peace, the inner bliss and stillness simultaneously,

vnímej vnitřní klid, vnitřní blaženost a ticho současně,

maintain your awareness.

udržuj si vnímavost.

Let us do another 14 times turtle breathing, this time very slowly.

Provedeme další želví dýchání, tentokrát velmi pomalu.

Sooooo – Haaaaam

14x

That is enough.

To stačí.

Be aware of the movement of the energy, maintain your stillness and your awareness.

Vnímej pohyb energie, zachovej si klid a bdělost,

simultaneously be aware of the inner peace, inner bliss and inner stillness,

vnímej vnitřní klid, vnitřní blaženost a ticho současně,

be still, be aware.

bud' v klidu a bdělý.

Maintain your awareness, be still, be aware and let go.

Zachovej si klid, uvědomění a nech to plynout.

Gently return to your body.

Pomalu se vrať do svého těla.

Move your fingers, move your feet, move your toes.

Zahýbej prsty na rukou a na nohou.

Put your hands in the proper mudra,

Dej ruce do správné mudry,

gather the excess energy in your navel chakra.

shromáždí přebytečnou energii do poupeční čakry.

Inhale slowly – hold – exhale slowly – hold.

Pomalý nádech – zádrž – výdech - zádrž.

8x

Be aware of your secondary chakras,

Uvědom si sekundární pupeční čakry,

deposit the golden chi to your secondary navel chakras

ulož zlatou chi do sekundárních pupečních čaker.

Inhale slowly – hold – exhale slowly - hold

Pomalý nádech – zadrž – výdech – zadrž.

7x

Rotate the energy clockwise to your left.

Otáčeji energií po směru hodinových ručiček na svou levou stranu.

7x

V opačném směru

3x

Rise your hands outwards on your chest level,

Zvedni ruce do úrovně hrudníku,

imagine the Earth.

představ si Zemi.

Let the entire Earth, let every person, every being be blessed with Divine Light,

Ať je celá země, každý člověk, každá bytost požehnána božským světlem,

Divine Love, Divine Power.

božskou láskou, božskou silou.

Let the entire Earth be blessed with peace, harmony, progress, spirituality, abundance and prosperity. Blessings be to all.

Ať je celá země požehnána mírem, harmonií, pokrokem, duchovností, hojností a prosperitou. Požehnání všem.

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

Uvědom si základnu páteře a chodidla.

Imagine light going down to the earth, about 6 feet and bless Mother Earth.

Představ si světlo proudící do země, asi šest stop a požehnej Matce Zemi.

Let Mother Earth be blessed with light, love and power,

Ať je Matka Země požehnána světlem, láskou a silou,

let Mother Earth be healed, let Mother Earth be regenerated and revitalized.

ať je Matka Země uzdravena, ať je Matka Země zregenerována a zrevitalizována.

Blessings be to Mother Earth.

Požehnání Matce Zemi.

Let Mother Earth be blessed with good air, good water, and good earth.

Ať je Matka Země požehnaná čistým vzduchem, vodou, půdou.

Blessings be to Mother Earth.

Požehnání Matce Zemi.

Put your hands together,

Přilož dlaně k sobě,

rise them high above the head.

zvedni je vysoko nad hlavu.

To the Supreme God, Divine Father, Divine Mother,

Nejvyšší Bože, božský otče, božská matko,

Thank you for your priceless blessings.

děkuji za vaše neocenitelná požehnání.

Thank you.

Děkuji.

Lower - **Ruce níže**

To Bodhisattva Mei Ling, to all the Great Great Ones, Holy Gurus, Holy Masters,

Bodhisattvovi Mei Lingovi, všem duchovním velikánům, svatým guru,

Holy Angels, spiritual helpers, to my higher soul, and to Master Choa Kok Sui,

Nanebevzatým Mistrům, svatým andělům, duchovním pomocníkům,

své vyšší duši a Mistru Choa Kok Sui,

Thank you for your blessings.

Děkuji za vaše požehnání.

Crown – „With gratitude“ – take a deep breath,

Temeno – „S vděčností“ – hluboce se nadechni,

Ajna – „With deep respect“ – take a deep breath,

Adžna – „S hlubokou úctou“ – hluboce se nadechni,

Heart . „With love“ – také a deep breath.

Srdce – „S láskou“ – hluboce se nadechni.

In full faith thank you.

V plné víře děkujeme.

You may open your eyes with a big big smile.

Otevři oči s velkým úsměvem.

Please massage your body and do physical exercises to avoid energy congestion on your body.

Prosím masírujte své tělo a zacvičte si, abyste se vyhnuli zahlcení – městnání energie v těle.

