

## Vaja 2: Priprava na meditacijo

Ko človek dozori in začne z meditacijo, je priporočljivo, da upošteva utečene prakse in smernice za pravilno izvajanje. Podali vam bomo nekaj začetnih smernic, ki vam bodo koristile pri pravilnem izvajanju okultne meditacije. S tem pa se boste tudi usposobili za izvajanje postopkov skupinskega zdravljenja, kar je naš osnovni namen.

Pred vsako meditacijo se morate nekoliko pripraviti. Opisani postopki so enostavni in jih z malo vaje opravite v nekaj minutah. Vsako točko postopka spremlja tudi obrazložitev, kako jo pravilno izvajati. Pripravo na meditacijo po točkah, brez obrazložitve najdete na koncu.

Po pripravi lahko začnete s katerokoli meditacijo, ki ste jo izbrali. Primeri meditacije so opisani v [Vaji 3: Meditacija za povezovanje z dušo](#) in v [Vaji 4: Meditacija za skupinsko povezovanje](#).

Meditacijo po možnosti izvajajte vsak dan, vedno na istem mestu, kjer vas nihče ne bo motil ali prekinjal. S tem boste zgradili energijsko polje, ki vam bo služilo za zaščito in vam omogočilo lažje doseganje visokega stika.

### 1. Udobno se namestite v sedečem položaju in zaprite oči.

Večini najbolj odgovarja sedeči položaj prekrižanih nog, z neko oporo za hrbet. Lahko se tudi usedete na stol. Pomembno je, da vam bo udobno in bo hrbet vzravnana. Namestite se tako, da boste kar najlažje odmislili svoje fizično telo in vzdrževali pozornost in budnost. Da se izognete napetosti, naj glava ne bo nagnjena nazaj, temveč vzravnana, z nekoliko spuščeno brado. V tem položaju bo napetost, za katero mnogi trpijo, izginila, telo pa bo sproščeno. Oči naj bodo zaprte, roke pa sklenjene v naročju.

### 2. Normalno in sproščeno dihanje v enakomernem ritmu.

Kratek čas spremljajte svoje dihanje. Najprej nekajkrat globoko vdihnite, nato dihanje normalno. Dihanje naj bo pravilno, umirjeno in enakomerno, brez pretirane globine ali zadrževanja daha. Ko boste meditirali ni treba, da dihanju namenjate posebno pozornost.

### 3. Sprostite svoje telo.

Pozabite na dihanje in se povsem sprostite. Svojo pozornost osredotočite na občutek umirjenosti in sproščenosti fizičnega telesa. Če vam misli odtavajo, mirno vrnite svojo pozornost na občutek sproščenosti fizičnega telesa.

Če se vam v nekem delu telesa pojavi napetost, vdihnite in ta vdih usmerite v napeti del telesa ter z izdihom izplaknete napetost iz sebe. Nekajkrat tako vdihnite in izdihnite skozi del, kjer se pojavlja napetost. Večino napetosti je na ta način možno odpraviti. Če napetost ali neprijetni fizični občutki ne prenehajo, oziroma je prisotna kakršnakoli bolečina, prenehajte s pripravo in z meditacijo poskusite kasneje. Ravnajte se po svojih občutkih in zdravi pameti. Nič ne sme biti storjeno na silo.

#### **4. Svojo pozornost iz umirjenega fizičnega telesa preusmerite na svoje občutke.**

V sebi tiho izgovorite besede, Mir, Lepota, Ljubezen. Ob vsaki izgovorjeni besedi si predstavljajte, kako se vaše čustveno telo polni z mirom, lepoto in ljubeznijo.

Ob izgovarjanju besede mir si lahko predstavljate, kako se astralno oziroma čustveno telo osvobaja čustvenih napetosti in se polni z mirom. Z umiritvijo čustveno telo postane odprto in dovzetno za energijo duše.

Ob izgovarjanju besede lepota si lahko predstavljate, da se vaša čustvena aura polni z nežno rožnato barvo, ki odstranjuje čustvene navezanosti, nepotrebne želje in omejujoča hrepenenja, ki vas dušijo in ovirajo pri vašem razvoju. Tako polnite svoje čustveno telo z lepoto in se osvobajate.

Ko izgovorite besedo ljubezen in si predstavljajte, kako ta kvaliteta preplavi vaše čustveno telo, s tem pa odpirate svoje srce in krepite svoj občutek povezanosti z vsemi ljudmi in vsem stvarstvom. S temi tremi besedami čustveno telo pripravljate na prejem višjih energij tekom meditacije.

#### **5. Nato se zavejte svojih misli.**

Izgovorite besede, Zbranost, Osredotočenost, Moč. Nato za nekaj trenutkov ponovno usmerite pozornost na sproščeno dihanje. S tem umirite svoj um.

Mislite ne posvečajte posebne pozornosti, le toliko, da ozavestite svoje mentalno telo in ga z zapovedmi Zbranost, Osredotočenost, Moč, umirite in pripravite na izrečene kvalitete, ki so potrebne za izvajanje vsake meditacije. S preusmeritvijo pozornosti na dihanje pa boste lažje umirili um oziroma svojo miselno aktivnost in se odprli višjemu navdihu.

Tako ste zaobjeli celotno svojo osebnost (vsa tri nižja telesa: fizično, astralno in mentalno), ki je odslikava vaše duše v inkarnaciji.

#### **6. Nato izgovorite mantro: Jaz sem duša, ki deluje v tem telesu.**

S to mantro potrdite dejstvo o svojem obstoju kot duša, ki pa je vaši osebni zavesti še zakrito. Tako se ozaveščate. Vi namreč niste telo niti čustva niti vaše misli, vi ste utelešena duša. Priporočamo, da si mantro, »Jaz sem duša, ki deluje v tem telesu,« čim večkrat priključete v spomin in si s tem gradite to prepričanje. To lahko storite kadarkoli čez dan.

Več o duši si lahko preberete v [Lekciji 1: Narava duše](#).

**7. Sedaj si zamislite svoj Ego oziroma svojo duhovno dušo kot žareče sonce zlate svetlobe.**

Lahko si jo predstavljate kot žareče sonce ali pa kot cvet lepega zlatega lotosa. Pomagajte si z domišljijo in si čim bolj živo predstavljajte, kako sonce ali lotos svojega centra pošilja žarke zlate svetlobe na vse strani.

**8. Občutite, kako vas obliva toplina žarkov vaše duše in polni vaše srce.**

Poskušajte začutiti prisotnost duše znotraj srca.

Z izvajanjem meditacije se vam bo vse bolj krepil občutek prisotnosti energije duše v srcu ali v glavi. Na začetku si pomagajte z domišljijo, ki je ustvarjalna sila, ki vam bo pomagala, da boste sčasoma razvili dejanski občutek za prisotnost duše oziroma za njeno energijo.

Ego oziroma duhovna duša je na višji mentalni ravni, katere energij se običajno ne zavedamo. Z energijskimi telesi osebnosti je povezana z življenjsko nitjo, ki je usidrana v glavi in srcu. Zato prisotnost duše najlaže začutimo prav v srcu ali v glavi.

Več o telesih, energijah teles in povezanosti je podano v [Lekciji 2: Energijska telesa](#).

**9. Naj ta občutek prisotnosti duše preplavi vaše celotno telo in ta občutek nekaj trenutkov zadržite.**

Na začetku si lahko pomagata z domišljijo, tako da si predstavljate, kako vas kot slap obliva zlato-bela energija duše, od vrha glave in navzdol po celem telesu. Sčasoma boste dejansko začutili, kako vas energija duše preplavlja in poživlja. Z rednim izvajanjem meditacije boste krepili sposobnost sprejemanja energij duše in razvijali občutljivost nanje.

**10. Za zaključek trikrat izzvenite Sveto Besedo:**

**OM.....OM.....OM**

Če boste to vajo na tem mestu zaključili, trikrat naglas izzvenite OM. Sicer z občutkom prisotnosti duše nadaljujte z izvajanjem izbrane meditacije.

Tako smo vzpostavili stik s svojo dušo oziroma zgradili dušno povezavo in smo pripravljeni na meditacijo. Posamezni postopki v meditacijah se glede na način in namen med seboj nekoliko razlikujejo. Naj vam ta pripravljala vaja služi kot usposabljanje za izvajanje katerekoli individualne ali skupinske meditacije. Izvajanje skupinskega zdravljenja je tudi ena od tehnik meditiranja. V našem primeru bomo izvajali sevalno tehniko

Z nekaj prakse boste pripravo izvedli skoraj avtomatično, tako da ne boste več potrebovali navodil in boste zmožni hitro preiti v meditativno stanje. Seveda je to le ena od možnih priprav, vsak od vas pa naj presodi, ali mu ti postopki ustrezajo ali ne.

## Povzetek: Priprava na meditacijo

1. Udobno se namestite v sedečem položaju in zaprite oči.
2. Normalno in sproščeno dihanje, v enakomernem ritmu.
3. Sprostite svoje telo.
4. Svojo pozornost iz umirjenega fizičnega telesa preusmerite na svoje občutke. V sebi tiho izgovorite besede, Mir, Lepota, Ljubezen. Ob vsaki izgovorjeni besedi si predstavljajte, kako se vaše čustveno telo polni z mirom, lepoto in ljubeznijo.
5. Nato se zavejte svojih misli. Izgovorite besede, Zbranost, Osredotočenost, Moč. Nato za nekaj trenutkov ponovno usmerite pozornost na sproščeno dihanje. S tem umirite svoj um.
6. Nato izgovorite mantro: Jaz sem duša, ki deluje znotraj tega telesa.
7. Sedaj si zamislite svoj Ego oziroma svojo duhovno dušo kot žareče sonce zlate svetlobe.
8. Občutite, kako vas obliva toplina žarkov vaše duše in polni vaše srce. Poskušajte začutiti prisotnost duše znotraj srca.
9. Naj ta občutek prisotnosti duše preplavi vaše celotno telo in ta občutek nekaj trenutkov zadržite.

Tako ste pripravljeni za izvajanje izbrane meditacije. Ta postopek naj vam postane uvodni del vsake meditacije. Meditacijo lahko nadaljujete po navodilih, ki so podana v [Vaji 3: Meditacije za povezovanje z dušo](#) in v [Vaji 4: Meditacija za skupinsko povezovanje](#)