

## Vaja 4: Meditacija za skupinsko povezovanje

V postopku skupinskega zdravljenja bomo na hitro izvedli tudi skupinsko povezovanje. Da bo skupina lahko usklajeno sledila hitremu postopku usklajevanja in povezovanja, priporočamo, da se vsak član skupine predhodno seznanj s temi postopki in jih tudi praktično poskuša izvajati. Meditacijo lahko izvajate sami, v paru ali skupinsko.

Sledi opis z obrazložitvami posameznih stopenj povezovanja v skupino, kot nam jih je podaj Mojster Djwhal Khul. Tukaj opisani postopki se bodo morda zdeli dolgi in zapleteni, vendar je vključena tudi priprava, ki je podrobno opisana v **Vaji 2: Priprava na meditacijo** in je potreben del vsake okultne meditacije. Ti postopki priprave in skupinskega povezovanja pa bodo tudi del meditativnega procesa, ki ga bomo izvajali pri skupinskem zdravljenju.

### Priprava na meditacijo

1. Udobno se namestite v sede em 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 začuti prisotnost duše znotraj srca.
9. Naj ta občutek prisotnosti duše preplavi vaše celotno telo in ta občutek nekaj trenutkov zadržite.

Tako smo vzpostavili oziroma ozavestili stik s svojo dušo. Naslednji koraki vas bo usposobili za delovanje v skupini.

## Skupinsko povezovanje

10. Izberite nekaj dobrosrčnih ljudi, ki jih poznate. Predstavljajte si, da skupaj z njimi oblikujete skupino. Vsakega člana skupine poimenujte in mu iz srca pošljite ljubezen. Ljubezen je namreč sila, ki povezuje in združuje.
11. Predstavljajte si, da skupaj z vsemi člani skupine oblikujete krog, tako da v središču ni nikogar. Vsak član predstavlja sijočo točko svetlobe.
12. Zamislite si, da se te točke svetlobe zlijejo, tako da nastane žareče sonce, ki s svojimi žarki obliva vse strani neba in s tem vse v skupini.
13. To predstavo zadržite nekaj trenutkov, kolikor zmorete.
14. Za zaključek meditacije trikrat izgovorite Sveto Besedo:

OM.....OM.....OM

Ta vaja oziroma meditacija je lahko zelo učinkovita. Ne samo, da z njo razvijate skupinsko zavest, močno pripomore tudi k presvetljevanju vašega celotnega bitja. Izvajajte jo skrbno in čim pogosteje, tako da vam bo postala domača in boste zanjo potrebovali le nekaj minut. Brez težav pa boste izvajali tudi vodene postopke skupinskega zdravljenja.

Ta meditacija predstavlja temeljno pripravo za delo v skupini. Skupinsko delo je temeljni princip, ki ga je treba usvojiti, če želimo delovati v duhu Nove dobe. Več o tem si lahko preberete v **Lekciji 8: Načela skupinskega delovanja**