

Organizzare una meditazione di gruppo durante il Plenilunio

Molti studenti si chiedono come organizzare un servizio di meditazione di gruppo durante il plenilunio nelle loro comunità. Ci auguriamo che le seguenti idee possano essere d'utilità. Vi incoraggiamo a mandarci i vostri suggerimenti in base alla vostra esperienza.

Fondamenti della meditazione di gruppo durante il Plenilunio

La meditazione di plenilunio è un servizio molto specifico perché il plenilunio è un momento speciale del mese in cui l'allineamento e contatto con l'Anima si intensificano e la Terra è particolarmente ricettiva all'energia che emana dal Logos Solare. Le meditazioni di plenilunio rafforzano il rapporto tra l'Umanità, la Gerarchia Spirituale e Shamballa; pertanto, quando meditiamo durante il plenilunio facciamo la scelta di collaborare con il Piano evolutivo. Lo scopo della meditazione di plenilunio è contattare, mantenere e distribuire l'energia spirituale disponibile in piena innocuità, con una focalizzazione ben definita. Durante la partecipazione a un servizio di meditazione durante il plenilunio è importante ricordarsi di rilasciare l'energia generata durante la meditazione in servizio al mondo.

Alcune considerazioni

1. *Numero di partecipanti:* Tre persone è un buon numero per iniziare perché il triangolo è una potente unità di servizio invocativa.
2. *Dove incontrarsi:* Il gruppo può riunirsi in qualsiasi spazio adatto, come ad esempio una tranquilla sala di conferenze o semplicemente la casa di uno dei membri o in uno spazio comunale. È meglio se le meditazioni si svolgono sempre nello stesso posto ogni mese perché ciò contribuisce a creare nell'atmosfera un'aura magnetica. Non c'è bisogno di preparare la stanza in modo particolare, ma si consiglia di renderla un luogo particolarmente accogliente per l'occasione.
3. *Data e ora:* L'ora esatta di ogni plenilunio è disponibile [sul sito web della Scuola](#). Se non è possibile riunirsi al momento esatto del plenilunio, cercare di incontrarsi durante l'arco delle 12 ore immediatamente precedenti al plenilunio perché è in questo momento quando l'energia si intensifica.
4. *Materiali disponibili nel sito web della Scuola:*
 - a. [Meditazione di Plenilunio](#) – spunti e suggerimenti per la meditazione individuale
 - b. [Scritti sul Plenilunio](#) – scritti esoterici su ogni plenilunio
 - c. [Tecniche di meditazione](#) – materiale di lettura sulla meditazione creativa
 - d. [Suggerimenti per la meditazione](#) – ora esatta del plenilunio e note chiave di ogni segno
 - e. [Festival di Plenilunio](#) – immagini evocative per ogni plenilunio e delineamento della meditazione
5. *Altre letture consigliate:*
 - Le Fatiche di Ercole*, di Alice A. Bailey
 - Dodici Festival Spirituali*, di Jan van der Linden (disponibile in inglese contattando la Scuola)
 - Sinfonia dello Zodiaco*, di Torkom Saraydarian
 - Astrologia Centrata nell'Anima*, di Alan Oken

Preparazione del facilitatore

Il facilitatore dovrebbe conoscere bene il processo della meditazione di gruppo durante il plenilunio. Si consiglia di rivedere i materiali sul sito della Scuola (nella sezione precedente). È bene parlare con i membri che formeranno il gruppo iniziale per capire che tipo di processo si vuole sviluppare, determinare quanto durerà ogni incontro e come saranno indicati gli stadi della meditazione. Tenere presente che l'efficacia della meditazione non è data dalla sua durata, ma piuttosto dalla qualità della focalizzazione.

Preparare gli incontri di gruppo

1. *Determinare chi sarà il facilitatore dell'incontro.* Decidere se sarà sempre la stessa persona in tutti gli incontri o se questa funzione ruoterà tra i diversi membri ogni mese.
2. *Stampare il delineamento dell'incontro,* che deve includere le frasi e l'invocazione da utilizzare. Questo è molto importante per aiutare i membri a seguire la meditazione e a mantenere una focalizzazione comune.
3. *Preparare lo spazio.* Se lo spazio non è utilizzato regolarmente per la meditazione, purificare l'energia dello spazio con una visualizzazione appropriata e quindi visualizzare l'ingresso di luce bianca.
4. *Dare il benvenuto ai partecipanti.* Farli accomodare in un ambiente confortevole e tranquillo; questo facilita l'accumulo graduale dell'energia della meditazione mentre arrivano i diversi membri del gruppo.
5. *Fare una pausa e allinearsi.* Una volta che tutti i membri sono arrivati, raccogliersi mentalmente nello spazio interno, raggiungendo uno stato di centratura. Quindi iniziare la meditazione.

Esempio di delineamento di meditazione di gruppo

1. Concentrare l'energia del gruppo suonando congiuntamente la Parola Sacra OM.
2. Facilitatore: Presentare la nota chiave del festival di plenilunio al gruppo e leggere alcuni passaggi rilevanti selezionati per il plenilunio. Sugerire un particolare punto sul quale concentrarsi durante la meditazione – per esempio, la nota chiave del segno o alcuna frase del materiale letto.
3. Facilitatore: Iniziare la meditazione, utilizzando lo schema della Scuola o uno simile.
4. Dopo il triplice OM finale, mantenere per alcuni istanti il campo di energia generata prima di concludere il lavoro.
5. Chiedere ai partecipanti di chiudere lo spazio meditativo in silenzio prima di salutarsi o parlare.