

# Organizar un grupo de meditación durante el Plenilunio

---

Muchos estudiantes se preguntan cómo organizar un servicio de meditación grupal durante el plenilunio en sus comunidades. Esperamos que las siguientes ideas puedan ser de ayuda. Nos gustaría recibir otras sugerencias sobre la base de sus experiencias.

### Razones para meditar en grupo durante el Plenilunio

La meditación de plenilunio es una forma específica de servicio debido a que el período de la luna llena es un momento especial del mes cuando el alineamiento y contacto con el Alma se intensifican y la Tierra es particularmente receptiva a la energía del Logos Solar. Las meditaciones de plenilunio refuerzan el vínculo entre la Humanidad, la Jerarquía Espiritual y Shamballa; por lo tanto, cuando meditamos durante la luna llena decidimos ejercer una función importante en el Plan evolutivo. El objetivo de la meditación de plenilunio es contactar, mantener y distribuir la energía espiritual disponible, en plena inofensividad, en modo concentrado y definido. Al participar en un servicio de meditación durante el plenilunio, siempre es importante recordar liberar la energía generada durante la meditación en servicio al mundo.

### Algunas consideraciones

1. *Participantes:* Tres personas es un buen número para empezar porque el triángulo es una potente unidad de servicio invocadora.
2. *Dónde reunirse:* El grupo puede reunirse en cualquier lugar adaptado, como por ejemplo una sala de reuniones tranquila, la casa de uno de los miembros, o en un espacio público prestado. Es mejor si las meditaciones se llevan a cabo siempre en el mismo lugar cada mes porque esto ayuda a crear en el ambiente un aura magnética. No hay necesidad de preparar la sala en manera especial, pero es aconsejable que sea un lugar especialmente acogedor para la ocasión.
3. *Fecha y hora:* [En el sitio web de la Escuela](#) aparece el tiempo exacto de cada plenilunio. Si no es posible programar la meditación en el momento exacto de la luna llena, tratar de reunirse durante el arco de las 12 horas inmediatamente anteriores al plenilunio pues es en ese intervalo que la energía se intensifica.
4. *Materiales online disponibles en el sitio de la Escuela:*
  - a. [Meditación de Plenilunio](#) – fundamento y sugerencias para la meditación individual
  - b. [Escritos de Plenilunio](#) – material de lectura esotérico sobre cada plenilunio
  - c. [Técnicas de Meditación](#) – material sobre el proceso de la meditación creativa
  - d. [Sugerencias para la Meditación](#) – hora exacta del plenilunio y notas clave de cada signo
  - e. [Festivales de Plenilunio](#) - imágenes evocadoras para cada plenilunio y esquema de meditación
5. *Otras lecturas sugeridas:*

*Los Trabajos de Hércules*, de Alice A. Bailey

*Los Doce Festivales Espirituales*, de Jan van der Linden (disponible en inglés contactando a la Escuela)

*La Sinfonía del Zodíaco*, de Torkom Saraydarian

*Astrología Centrada en el Alma*, de Alan Oken (en inglés)

### **La preparación del anfitrión**

El anfitrión tendría que estar bien familiarizado con el proceso de la meditación grupal durante el plenilunio. Se aconseja revisar el material en el sitio web de la Escuela (en la sección anterior). Es bueno charlar con los miembros que formarán el grupo inicial para comprender qué tipo de proceso se desea desarrollar, determinar cuánto durará cada encuentro y cómo se indicará la transición de cada etapa de la meditación. Tener en cuenta que la eficacia de la meditación no está relacionada con su duración, sino más bien con la calidad del enfoque.

### **Cómo preparar las reuniones grupales**

1. *Determinar quién será el facilitador de la reunión.* decidiendo si será la misma persona en todos los encuentros o si se hará rotar esta función entre los distintos miembros cada mes.
2. *Preparar un esquema del proceso.* Incluyendo las frases e invocación que se utilizará. Esto es muy importante para que todos los miembros puedan seguir la meditación y para mantener un foco común.
3. *Preparar el espacio.* Si el espacio no se utiliza regularmente para la meditación, purificar la energía del espacio con una visualización apropiada y luego visualizar el ingreso de luz blanca.
4. *Dar la bienvenida a los participantes.* Hacerles tomar asiento en un lugar cómodo y en silencio; esto facilita que la energía de la meditación se acumule a medida que van llegando todos al grupo.
5. *Hacer una pausa para centrarse.* Una vez que han llegado todos, recogerse mentalmente en el plano interno, lograr un estado centrado e iniciar la meditación.

### **Una secuencia de meditación grupal**

1. Concentrar la energía del grupo emitiendo conjuntamente la Palabra Sagrada OM.
2. Facilitador: Hacer presente al grupo la nota clave del festival de plenilunio y leer algunos pasajes seleccionados y pertinentes para crear el contexto. Sugerir un enfoque particular para el trabajo a realizar durante la meditación – por ejemplo, la nota clave del plenilunio o una frase del material leído.
3. Facilitador: Comenzar la meditación, utilizando el esquema de la Escuela o uno similar.
4. Después de los últimos tres OMs, mantener el campo de la energía generada por un momento antes de concluir el trabajo.
5. Solicitar que los participantes cierren el espacio meditativo en silencio antes de saludarse o charlar.