



# Meditando

Meditando unha parte activa do culto a 1 DEUS

Para ideas espirituais e harmonía interior, use "meditación".

Custodian Guardian meditando faise sen o uso de suplementos vexetais ou químicos. CG usa só o cuarzo rosa natural sen pulir. CG medita en soidade ou en grupo nunha "reunión".

Cando meditar unha mente retírase de todas as impresións externas, entón libérase de todos os pensamentos, esta quietude, o silencio é calmante. Despois do calmado, pode albiscar verdades da súa Alma, ideas relacionadas co propósito da vida. **Nota !** Unha alma con problemas pode dar ideas que crean un estado de ansiedade se isto ocorre **PARA meditar**. Proba outro día.

Partidarios do 1 FE medita só usando un cuarzo rosa. Cando visitas unha reunión de gardiáns do Universo. Hai un intenso grupo meditando orando(IMGP).

## Meditando só:

Tome un vaso de auga filtrada antes de meditar.

Déitase no chan ou na cama.

Pon un cuarzo rosa áspero na testa.

Deite quieto, estendido cos brazos traseiros axustados contra o corpo, cos ollos pechados.

A continuación, pecha todas as distraccións circundantes atopando harmonía interior.

A harmonía interior leva a experiencias espirituais.

As fortes experiencias espirituais poden levar a un sono profundo.

**Nota !** O sono profundo axuda a rexenerar o corpo e a alma da mente, resultando nunha persoa máis sa e máis contenta.

Meditar non sempre ten éxito. Pare! probe algún outro día.

Un cuarzo rosa cando se usa meditando pode reducir a ira, a ansiedade, a depresión ... Unha meditación exitosa revitalizará o corpo físicamente emocional e espiritualmente. Mellora a comunicación con 1 Deus.



## IMPP Oración persoal intensa meditación

Meditación intensa oración persoal (IMPP) pódese usar cando é unha necesidade urxente de comunicarse **1 DEUS**. IMPP faise mellor cando está só na casa. **IMPP. non se debe empregar constantemente.**

### Como IMPP:

Senta nunha alfombra as pernas estendidas as mans cruzadas no colo os ollos pechados

Coa parte superior do corpo comeza suavemente balance cara adiante, cara atrás

Continúe balanceándose, comece a cantar: 'Pola gloria de **1 DEUS** e o ben da humanidade

Sigue cantando ata que sintas transo coma cando comences a cantar a túa oración

A oración que cantas pode ser a 1 da guía de oracións ou a túa

Podes cantar a oración cantas veces o consideres necesario

Cando remates de cantar deixa de abalar os ollos, levántate.

**Nota ! Pedra de meditación da 1 FE o cuarzo rosa non se usa.**

## Orar en grupo

As oracións poden ser un grupo (2 ou máis) evento. O grupo de custodios reza nas xuntanzas todos participan. Cando é urxente comunicarse con **1 DEUS**, Úsase IMGP.

## IMGP Grupo de Meditación Intensa Rezando

IMGP úsase cando un individuo precisa apoio moral doutros ou cando se refire a problemas da comunidade. Se queres que o grupo cante a túa oración persoal, fala cun ancián nunha reunión. Ora, medita xunto con outros partidarios de 1 FE.

### IMGP como:

Forma un grupo

Póñase no chan empeza a pisar os pés cos ollos pechados

Sigue pisando, empeza a bater as mans

Agora comeza a cantar: "Pola gloria de **1 DEUS** e o ben da humanidade

Sigue pisando, batendo palmas, cantando ata que sintas transo coma entón comezas a cantar a túa oración

A oración que cantas pode ser a 1 da guía de oracións ou a túa

Podes cantar a oración tantas veces o consideres necesario

Cando remates de cantar, deixa de pisar, abre os ollos, relaxa

**Nota !** Un ancián debería iniciar o IMGP

## 1 DEUS ama a Xuntanza

A **Xuntanza** está aberto desde 1 hora despois do amencer ata 1 hora antes do solpor (**Triángulo do tempo**) en Fun Days. Moitos Fun Days teñen temas, vergoña, "Celebracións e días conmemorativos". A reunión non só é unha reunión relixiosa, senón tamén para socializar: ora, discute, fala, come e bebe (**sen alcohol**), cantar e bailar, rir, xogar, harmonizar. Un Gathering mantén vivos os costumes e tradicións locais(**cociña, dialecto, vestido, música, danza**) sempre que non contraveñan o '**LGM**'.

Comezar unha reunión

Non atopo unha reunión. Os seguidores atopan un mínimo de 7 persoas e logo xúntanse que é unha reunión. A 1<sup>st</sup>A reunión pode celebrarse na casa. As alternativas son un SmeC, un PHeC ou unha escola.(**ver Iniciar unha reunión**)

Adoración

O culto é o adorable recoñecemento de **1 DEUS**! Creador do Universo máis fermoso.**1 DEUS** é á vez EL e ELA. **1 DEUS** é a Alma orixinal. Custodian Guardian venera ao Creador do Universo espiritual físico como **1 DEUS 1 FE 1 Igrexa**!

Un acto de adoración pode ser realizado, nun grupo informal ou formal, por un individuo ou por un líder designado. Moitas tradicións relixiosas esperan adoración regular a intervalos frecuentes, a miúdo diariamente ou semanalmente. As expresións de culto varían pero normalmente inclúen un ou máis dos seguintes: oración, canto, danza, canción devocional, festivais, meditación, música, peregrinación, sermóns, rituais, sacramentos, escrituras ou simplemente actos de devoción particulares ...

**1 DEUS** non quere sacrificios, senón buscar, obter e aplicar coñecemento. Polo tanto, os altares substitúense por Atril. CG busca, gaña, aplica o coñecemento e practica a continuidade do coñecemento.

O culto relixioso ocorre nunha ampla variedade de lugares: en lugares de culto específicos, na casa ou ao aire libre. Custodian Guardian adoración en calquera lugar, excepto lugares construídos especialmente. **Nota! 1 DEUS**non quere **Palacios construídos especialmente** (Catedrais, igrexas, mesquitas, santuarios, templos e sinagogas ...) para o culto.