



Medite

Medite yon pati aktif nan adore 1 **BONDYE**

Pou Sur espiyèl ak amoni enteryèl itilize, 'meditasyon!'

Gadyen Gadyen medite se fè san yo pa itilize nan plant oswa sipleman chimik. CG itilize sèlman kwats natirèl natirèl ki pa poli. CG medite nan solitud oswa nan yon gwoup nan yon 'rasanbleman'.

Lè medite yon lide retire tèt li soti nan tout enpresyon deyò Lè sa a, libere tèt li soti nan tout panse, sa a trankilite, silans se kalme. Apre kalme a ou ka aperçu verite nanm ou, apèsi ki gen rapò ak objektif lavi a. **Remak !** Yon nanm boulvèsè ka bay Sur ki kreye yon eta de enkyetid si sa rive **SISPANN medite**. Eseye yon lòt jou.

Sipòtè nan la 1 **LAFWA** medite pou kont li lè l sèvi avèk yon kwatz leve. Lè w ap vizite yon rasanbleman Gadyen Linivè. Gen gwoup medite entans k ap priye (**IMGP**).

Medite pou kont li:

Fè yon vè dlo filtre anvan ou medite.

Kouche atè oswa kabann.

Mete yon kwatz roz ki graj sou fwon ou.

Kouche toujou, dwat lonje sou bra do ou sere kont kò, je fèmen.

Lè sa a, fèmen tout distraksyon ki antoure yo jwenn amoni enteryèl.

Amoni enteryèl mennen nan eksperyans espiyèl.

Bonjan eksperyans espiyèl ka mennen nan dòmi fon.

Remak ! Gwo twou san fon dòmi ede relanse kò lespri ak nanm sa ki lakòz yon moun ki an sante plis kontni.

Medite pa toujou reyisi. Sispann! eseye kèk lòt jou.

Yon kwatz leve lè yo itilize pandan y ap medite ka diminye kòlè, enkyetid, depresyon ... Yon meditasyon siksè pral revitalize kò a fizikman emosyonèlman ak espiyèlman.

Li amelyore kominikasyon ak 1 **Bondye**.



IMPP IntenseMeditating Priyè Pèsonèl

Entans Medite Priye Pèsonèl (IMPP) pouwa dwe itilize lè yo se yon bezwen ijan yo kominike avèk yo **1 BONDYE**. IMPP se pi bon fè lè pou kont li nan kay la. **IMPP**. pa ta dwe itilize toujou.

Ki jan yo IMPP:

Chita sou yon janm Mat lonje men ki plwaye nan janm janm ou fèmen

Avèk kò a anwo kòmanse dousman balanse pi devan, bak

Kontinye balanse, kòmanse chante: 'Pou tout bèl pouwa a nan **1 BONDYE** ak byen imanite '

Kontinye chante jiskaske ou santi vizyon tankou lè sa a kòmanse chante lapriyè ou

Priyè w ap chante a ka soti nan gid priyè a oswa pa ou

Ou ka chante lapriyè a chak fwa ou santi ou nesèsè

Lè fini chante sispann balanse louvri je ou, leve.

Remak ! Meditasyon wòch nan lafwa 1 kwatz roz la pa itilize.

Gwoup Priye

Priyè yo ka yon gwoup (2 oswa plis) evènman. Gwoup Gadyen priye nan rasanbleman tout moun patisipe. Lè yo se yon bezwen ijan yo kominike avèk **1 BONDYE**, IMGP yo itilize.

IMGP Entans Medite Gwoup Priye

IMGP yo itilize lè yon moun bezwen sipò moral nan men lòt moun oswa lè li konsène pwoblèm kominote yo. Si ou vle gwoup la chante lapriyè pèsonèl ou pale ak yon chèf fanmi nan yon rasanbleman. Priye, medite ansanm ak lòt sipòtè **1 LAFWA**.

IMGP ki jan yo:

Fòme yon gwoup

Kanpe atè a kòmanse pye pye ou fèmen je Kenbe pye,

kòmanse bat men ou

Koulye a, kòmanse chante: 'Pou tout bèl pouwa a nan **1 BONDYE** ak byen imanite '

Kontinye bat pye, bat bravo, chante jiskaske ou santi vizyon tankou lè sa a kòmanse chante lapriyè ou

Priyè w ap chante a ka soti nan gid priyè a oswa pa ou

Ou ka chante lapriyè a chak fwa ou santi ou nesesè
Lè ou fini chante sispann bite, bat bravo louveri je ou, detann ou

Remak! Yon Elder ta dwe kòmanse IMGPA la

1 BONDYE renmen yon Rasanbleman

Yon **Rasanbleman** louveri de 1 èdtan apre solèy leve pou fèmen 1 èdtan anvan solèy kouche (**Tan Triyang**) sou jou amizan. Anpil jou amizan gen tèm, wont, 'Selebrasyon ak jou janm bliye'. Yon rasanbleman se pa sèlman yon reyinyon relijye, men tou se pou sosyalize: Priye, diskite, chat, manje ak bwè (**ki pa gen alkòl**), chante ak dans, ri, jwe, amonize. Yon rasanbleman kenbe koutim lokal yo, tradisyon vivan (**cuisine, dyalèk, rad, mizik, dans**) osi lontan ke yo pa kontredi a '**LGM**'.

Kòmanse yon rasanbleman

Pa ka jwenn yon rasanbleman. Sipòtè yo jwenn yon minimòm de 7 moun Lè sa a, mete tèt yo ansanm ki se yon Rasanbleman. Yon 1st Rasanbleman ka fèt nan kay la. Altènativ yo se yon SmeC, PHeC oswa lekòl la. (**gade Kòmanse yon rasanbleman**)

Adorasyon

Adorasyon se rekonesans nan adore nan **1 BONDYE!** Kreyatè pi bèl Linivè a. **1 BONDYE** se li menm ak LI. **1 BONDYE** se nanm orijinal la. Gadyen Gadyen adore kreyatè a nan Linivè fizik espiyèl la kòm **1 BONDYE 1 LAFWA 1 Legliz!**

Yon zak adorasyon ka fèt, nan yon gwoup enfòmèl oswa fòmèl, pa yon endividyèlman oswa pa yon lidè yo deziyen. Anpil tradisyon relijye espere adorasyon regilye nan entèval souvan, souvan chak jou oswa chak semèn. Ekspresyon adorasyon yo varye men tipikman gen ladan youn oswa plis nan sa ki annapre yo: lapriyè, chante, dans, chan devosyonèl, festival, meditasyon, mizik, pelerinaj, prèch, seremoni, sakreman, ekriti, oswa tou senpleman zak endividyèl prive nan devosyon ...

1 BONDYE pa vle sakrifis, men chèche, genyen ak aplike konesans. Se poutèt sa, lotèl yo ranplase ak Lectern. CG chache, genyen, aplike Konesans ak pratik konesans kontinwite.

Adorasyon relijye k ap pase nan yon gran varyete kote: nan lye ki bati espesyalman pou fè adorasyon, lakay ou oswa deyò. Gadyen Gadyen adore nenpòt kote eksepte objektif bati kote. **Remak! 1 BONDYE** pa vle objektif-bati Palè (**Katedral, legliz, moske, tanp, tanp & sinagòg ...**) pou adore.