



M redaktimi

Meditimi i një pjese aktive të adhurimit të 1 ZOTI

Për njohuri shpirtërore dhe përdorim të harmonisë së brendshme, 'meditim!'

Meditimi i kujdestarit të kujdestarit bëhet pa përdorimin e shtojcave bimore ose kimike. CG përdor vetëm kuarcin natyror të paprerë të trëndafilit. CG mediton në vetmi ose në një grup në një 'Mbledhje'.

Kur meditoni një mendje tërhiqet nga të gjitha përshtypjet e jashtme, atëherë çlirohet nga të gjitha mendimet, kjo qetësi, heshtja po qetësohet. Pas qetësimit, ju mund të shikoni të vërtetat e Shpirtit tuaj, njohuri që lidhen me qëllimin e jetës. **Shënim !** Një shpirt i trazuar mund të japë njohuri që krijojnë një gjendje ankthi nëse kjo ndodh **NDALO meditimin**. Provo një ditë tjetër.

Mbështetësit e 1 BESIM meditonin vetëm duke përdorur një kuarc trëndafil. Kur vizitoni një Mbledhje të Kujdestarëve të Universit . Ekziston një grup intensiv meditimi që lutet (IMGP) .

Meditimi vetëm:

Pini një gotë ujë të filtruar para se të meditonin.

Shtrihuni në tokë ose në shtrat.

Vendosni një kuarc të përafërt në ballë.

Shtrihuni i qetë, drejt shtrirë në krahët tuaj mbrapa të shtrënguar kundër trupit, sytë mbyllur.

Pastaj mbyllni të gjitha shpërqendrimet përreth duke gjetur harmoninë e brendshme. Harmonia e brendshme çon në përvoja shpirtërore.

Përvojat e forta shpirtërore mund të çojnë në gjumë të thellë.

Shënim ! Gjumi i thellë ndihmon në rigjenerimin e trupit dhe shpirtit të mendjes duke rezultuar në një person më të shëndetshëm me përmbajtje.

Meditimi nuk është gjithmonë i suksesshëm. Ndale! provo një ditë tjetër.

Një kuarc trëndafil kur përdoret gjatë meditimit mund të zvogëlojë zemërimin, ankthin, depresionin ... Një meditim i suksesshëm do të ringjallë trupin fizikisht emocionalisht dhe shpirtërisht.

Ajo rrit komunikimin me 1 Zoti



IMPP IntenseMeditimi i Lutjeve Personale

Lutje personale duke medituar intensivisht (IMPP) mund të përdoren kur e tyre është një nevojë e ngutshme për të komunikuar me të **1 ZOTI** . IMPP bëhet më mirë kur jeni vetëm në shtëpi. **IMPP** nuk duhet të përdoret vazhdimisht.

Si të IMPP:

Uluni në një dyshek këmbësh të shtrira duart e palosura në sytë mbyllur

Me pjesën e sipërme të trupit filloni butësisht të lëkundni përpara, prapa

Vazhdoni të lëkundni, filloni të këndon: 'Për Lavdinë e **1 ZOTI** dhe e mira e njerëzimit '

Vazhdoni të këndon derisa të ndjeni ekstazë sikur filloni të këndon lutjen tuaj

Lutja që këndon mund të jetë 1 nga udhëzuesi i lutjeve ose nga juaji

Ju mund ta këndon lutjen aq shpesh sa ndiheni të nevojshëm

Kur të mbaroni së kënduari ndaloni lëkundjen hapni sytë, çohuni.

Shënim ! Guri i meditimit i kuarcit trëndafil **1 BESIM** nuk përdoret.

Lutja në grup

Lutjet mund të jenë një grup (2 ose më shumë) ngjarje Grupi i Kujdestarisë lutet në Tubimet që marrin pjesë të gjithë. Kur e tyre është një nevojë e ngutshme për të komunikuar me **1 ZOTI**, Përdoret **IMGP**.

Lutja e Grupit të Meditimit Intense **IMGP**

IMGP përdoret kur një individ ka nevojë për mbështetje morale nga të tjerët ose kur ka të bëjë me çështje të komunitetit. Nëse doni që grupi të këndoje lutjen tuaj personale bisedoni me një Plak në një Mbledhje. Lutuni, meditoni së bashku me mbështetësit e tjerë të **1 BESIMIT** .

IMGP si të:

Formoni një grup

Qëndroni në tokë filloni të shkelni këmbët me sy të mbyllur Vazhdoni të

shkelni, filloni të rrahni duart

Tani, filloni të këndon: 'Për Lavdinë e **1 ZOTI** dhe e mira e njerëzimit '

Vazhdoni të shkelni këmbët, të duartrokkitni, të këndon derisa të ndjeni ekstazë sikur filloni të këndon lutjen tuaj

Lutja që këndon mund të jetë 1 nga udhëzuesi i lutjeve ose nga juaji

Ju mund ta këndoni lutjen aq shpesh sa ndiheni të nevojshëm

Kur të mbaroni së kënduari ndaloni duke shkelur këmbë, duke duartrokatur hapni sytë, relaksohuni

Shënim ! Një Plak duhet të fillojë IMG

1 ZOTI dashuron një Mbledhje

A **Mbledhje** është i hapur nga 1 orë pas lindjes së diellit deri në mbyllje 1 orë para perëndimit të diellit (**Trekëndëshi Koha**) në Ditët e Argëtimit. Shumë Ditë Argëtimi kanë tema, turp, 'Festime dhe ditë përkujtimore'. Një tubim jo vetëm që është një mbledhje fetare por është edhe për shoqërim: Lutuni, diskutoni, bisedoni, hani dhe pini (jo alkoolike), këndoni dhe kërceni, qeshni, luani, harmonizoni. Një tubim i mban të gjalla zakonet, traditat lokale (kuzhinë, dialekt, veshje, muzikë, vallëzim) për sa kohë që ata nuk kundërshtojnë '**LGM**'.

Filloni një Mbledhje

Nuk mund të gjesh një Mbledhje. Mbështetësit gjejnë një minimum prej 7 personash, atëherë bëhen bashkë që është një Mbledhje. Një 1^{rr} Mbledhja mund të mbahet në shtëpi. Alternativat janë një SmeC, PHeC ose Shkollë. (shiko Fillo një Mbledhje)

Adhurimi

Adhurimi është mirënjohja adhuruese e **1 ZOTI** ! Krijuesi i Universit më të bukur. **1 ZOTI** është edhe ai edhe ajo. **1 ZOTI** është Shpirti origjinal. Gardiani i Kujdestarisë adhuron Krijuesin e Universit shpirtëror fizik si **1 ZOT 1 BESIM 1 Kisha!**

Një akt adhurimi mund të kryhet, në një grup joformal ose zyrtar, nga një individ ose nga një udhëheqës i caktuar. Shumë tradita fetare presin adhurim të rregullt në intervale të shpeshta, shpesh çdo ditë ose javore. Shprehjet e adhurimit ndryshojnë, por zakonisht përfshijnë një ose më shumë nga vijimet: lutje, këndim, vallëzim, këngë devocionale, festa, meditim, muzikë, pelegrinazh, predikime, rituale, sakramente, shkrime të shenjta, ose thjesht veprime private private të devotshmërisë ...

1 ZOTI nuk dëshiron sakrifica, por kërkon, fiton dhe zbaton njohuritë. Prandaj altarët zëvendësohen me Lectern. CG kërkon, fiton, zbaton njohuritë dhe praktikon vazhdimësinë e njohurive.

Adhurimi fetar ndodh në një larmi vendesh: në vendet e adhurimit të ndërtuara me qëllim, në shtëpi ose në ambiente të hapura. Adhuruesi i Kujdestarit të Kujdestarisë, kudo, përveç vendeve të ndërtuara me qëllim. **Shënim!** **1 ZOTI** nuk dëshiron Pallate të ndërtuara me qëllim (**Katedrale, Kisha, Xhami, Faltore, Tempuj dhe Sinagoga ...**) për adhurim.