



# Meditant

una part activa de l'adoració de 1 Déu



Welcome to the wonderful world of questions & answers

Per a coneixements espirituals i harmonia interior, utilitzeu "meditació!"

La meditació de Custodian Guardian es fa sense l'ús de suplementes vegetals o químics. CG utilitza només el quars rosa natural sense tallar sense polir. CG meditar en solitud o en grup en una "Reunió".

Quan medita, una ment es retira de totes les impressions exteriors i després s'allibera de tots els pensaments, aquesta quietud, silenci és calmant. Després de la calma, podeu albirar veritats de la vostra ànima, idees relacionades amb el propòsit de la vida. **Nota!** Una ànima amb problemes pot donar idees que creen un estat d'ansietat si això passa **Deixa de meditar**. Prova un altre dia.

Els partidaris de la 1 Fe medita sol amb un quars rosa. Quan visiteu una reunió de guardians de l'univers. Hi ha un grup de meditació intensa que prega (IMGP).

## Meditant sol:

Preneu un got d'aigua filtrada abans de meditar.

Estireu-vos a terra (estora de pregària) o llit.

Posa un quars rosa rugós al teu front.

Estireu quiet, estirats a l'esquena, amb els braços estrets contra el cos, els ulls tancats.

A continuació, tanqueu totes les distraccions circumdants trobant l'harmonia interior.

L'harmonia interior condueix a experiències espirituals.

Les experiències espirituals fortes poden conduir a un son profund.

**Nota!** El son profund ajuda a regenerar la ment, el cos i l'ànima, donant lloc a una persona més sana i més contenta.

La meditació no sempre té èxit. Atura! Prova un altre dia.

Un quars rosa quan s'utilitza mentre es medita pot reduir la ira, l'ansietat, la depressió... Una meditació reeixida revitalitzarà el cos físicament emocionalment i espiritualment. Millora la comunicació amb 1 Déu.



## IMPP Pregària personal de meditació intensa

Pregària personal de meditació intensa (IMPP) es poden utilitzar quan la necessitat de comunicar-se és urgent 1 Déu. L'IMPP es fa millor quan està sol a casa. L'IMPP no s'ha d'utilitzar constantment.

### Com IMPP:

Seieu en una estora cames esteses mans plegades a la falda amb els ulls tancats Amb la part superior del cos comenceu a balancejar-se suaument cap endavant, cap enrere

Seguiu balancejant-vos, comenceu a cantar: 'Per la glòria de 1 Déu i el bé de la humanitat'

Continueu cantant fins que sentiu trèngol, com si comenceu a cantar la vostra pregària L'oració que cantes pot ser 1 de la guia d'oracions o la teva Podeu cantar l'oració tantes vegades com ho cregueu necessari Quan acabis de cantar deixa de balancejar, obre els ulls, aixeca't. **Nota !** Pedra de meditació de la 1 Fe el quars rosa no s'utilitza.

## Pregària grupal

Les oracions poden ser un grup (2 o més) esdeveniment. El grup de custodios resa a les reunions tothom hi participa. Quan és una necessitat imperiosa de comunicar-se amb 1 Déu, s'utilitza IMGP.

## Grup de meditació intensa IMGP Pregant

L'IMGP s'utilitza quan un individu necessita el suport moral d'altres persones o quan es tracta de problemes de la comunitat. Si voleu que el grup canti la vostra pregària personal, parleu amb un ancià en una reunió. Prega, medita juntament amb altres partidaris de 1 Fe.

### IMGP com fer-ho:

Formar un grup

Dempeu-vos a terra, comenceu a trepitjar els peus amb els ulls tancats

Seguiu trepitjant, comenceu a picar de mans

Ara, comença a cantar: 'Per la glòria de 1 Déu i el bé de la humanitat'

Segueix trepitjant, aplaudint, cantant fins que sentis trèngol, com si comences a cantar la teva pregària

L'oració que cantes pot ser 1 de la guia d'oracions o la teva

Podeu cantar l'oració tantes vegades com ho cregueu necessari

Quan acabis de cantar deixa de trepitjar, aplaudir, obre els ulls, relaxa't

**Nota !**Un ancià hauria d'iniciar l'IMGP

## 1 Déu estima a Aplec

**Aplec** està obert des d'1 hora després de la sortida del sol fins a tancar 1 hora abans de la posta de sol (**Triangle del temps**) als dies de diversió. Molts dies de diversió tenen temes, vergonya, celebració i dies commemoratius. Un Aplec no només és una reunió religiosa sinó que també és per socialitzar: Pregar, discutir, xerrar, menjar i beure (no alcohòlic), cantar i ballar, riure, jugar, harmonitzar. Un Aplec manté vius els costums i les tradicions locals (cuina, dialecte, vestit, música, dansa) sempre que no contravinguin la **LGM'**.

### Comença una Reunió

No trobo una reunió. Els seguidors troben un mínim de 7 persones i després es reuneixen que és una Aplec. A 1st La reunió es pot fer a casa. Les alternatives són SmeC, PHeC o School. (vegeu Iniciar una reunió)

### Adoració

L'adoració és el reconeixement d'adoració **1 Déu!** Creador de l'Univers més bonic. **1 Déu** és Ell i Ella. **1 Déu** és l'ànima original. Custodi Guardian adora el Creador de l'Univers físic espiritual com **1 Déu 1 Fe 1 Església!**

Un acte de culte pot ser realitzat, en un grup informal o formal, individualment o per un líder designat. Moltes tradicions religioses esperen un culte regular a intervals freqüents, sovint diàriament o setmanalment. Les expressions de culte varien, però normalment inclouen un o més dels següents: pregària, cant, dansa, cant devocional, festivals, meditació, música, pelegrinatge, sermons, rituals, sagraments, escriptures o simplement actes de devoció individuals privats...

**1 Déu** no vol sacrificis, sinó buscar, obtenir i aplicar coneixements. Per tant, els altars són substituïts per faristols. CG buscar, obtenir, aplicar coneixements i practicar la continuïtat del coneixement, tota la vida.

El culte religiós té lloc en una gran varietat d'ubicacions: en llocs de culte construïts específicament, a casa o a l'aire lliure. Custodian Guardian adora a qualsevol lloc excepte als llocs construïts específicament. **Nota!** **1 Déu** no vol palaus construïts específicament (Catedrals, Esglésies, Mesquites, Santuaris, Temples Sinagogues...) per al culte.