



Meditatuz

1 gurtzaren parte aktiboa Jainkoa



Welcome to the wonderful world of questions & answers

Ikuspegi espiritualak eta barne harmoniarako erabili, 'meditazioa!'

Custodian Guardian meditazioa landare edo osagarri kimikorik erabili gabe egiten da. CG-k ebaki gabeko leundu gabeko arrosa kuartzo naturala soilik erabiltzen du. CG mediatu bakardadean edo taldean 'Turketa' batean.

Gogoetak gogoeta egiten duenean, kanpoko inpresio guztietatik aldentzen denean pentsamendu guztietatik askatzen da, isiltasun, isiltasun hori lasaigarria da. Lasaigarriaren ondoren zure Arimaren egiak ikus ditzakezu, bizitzaren helburuari buruzko ikuspegiak. **Ohar!** Arima nahasi batek antsietate egoera bat sortzen duten ikuspegiak eman ditzake hori gertatzen bada **Utzi meditatzeari.** Saiatu beste egun batean.

ren aldekoak **1 Fedea** mediatu bakarrik arrosa kuartzo bat erabiliz. Unibertsoko Zaintzaileen Bilera bat bisitatzean. **Meditazio talde bizia dago otoitz egiten (IMGP).**

Bakarrik meditatzen:

Har ezazu edalontzi bat iragazitako ur mediatu aurretik.

Etzan zaitetz lurrean (otoitz mat) edo ohea.

Jarri kuartzo arrosa zakar bat bekokian.

Etzanda geldirik, bizkarrean zuzen luzatuta besoak gorputzaren kontra estu, begiak itxita.

Ondoren, itxi inguruko distrakzio guztiak barne harmonia aurkituz. Barne harmoniak esperientzia espiritualetara eramaten du.

Esperientzia espiritual sendoek lo sakona ekar dezakete.

Ohar! Lo sakonak adimenaren gorputza eta arima birsortzen laguntzen du, eta pertsona osasuntsuagoa edukitzen du.

Meditatzeak ez du beti arrakasta izaten. Gelditu! Saiatu beste egun batean.

Kuartzo arrosa meditatzen denean erabiltzen denean haserrea, antsietatea, depresioa... murrizten ditu. Meditazio arrakastatsu batek gorputza biziberrituko du fisikoki emozionalki eta espiritualki. Komunikazioa hobetzen du **1 Jainkoa.**



IMPP Meditazio bizia otoitz pertsonala

Meditazio bizia otoitz pertsonala (IMPP) komunikatzeko premia larria denean erabil daiteke **1 Jainkoa**. IMPP etxean bakarrik egiten da onena. IMPP ez da etengabe erabili behar.

Nola IMPP:

Eseri esterilla batean hankak luzatuta eskuak altzoan tolestuta begiak itxita Goiko gorputzarekin astiro-astiro kulunkan aurrera, atzera

Jarrai kulunkan, hasi kantuan: 'For the Glory of **1 Jainkoa** eta gizadiaren ona'

Jarraitu kantatzen trantze sentitu arte, orduan hasi zure otoitza kantatzen Abesten duzun otoitza otoitz gidaren 1 edo zurea izan daiteke **Beharrezkoa den adina maiz egin dezakezu otoitza** Kantatzen amaitzean, utzi begiak ireki, jaiki. **Ohar !1 Fedearen meditazio harria arrosa kuartzoa ez da erabiltzen.**

Talde Otoitzean

Otoitzak talde bat izan daitezke (**2 edo gehiago**) gertaera. Zaintza taldeak otoitz egiten du Bileretan denek parte hartzen dute. **1.ekin** komunikatzeko premia larria denean **Jainkoa**, IMGP erabiltzen da.

IMGP Meditazio Intenso Taldea Otoitz

IMGP gizabanako batek besteen laguntza morala behar duenean edo komunitateko gaiei buruzkoa denean erabiltzen da. Taldeak zure otoitz pertsonala kantatzea nahi baduzu, hitz egin Bilera batean adineko batekin. **Otoitz egin, hausnartu 1 Fedearen aldeko beste batzuekin batera.**

IMGP nola:

Talde bat osatu

Zu zaitetz lurrean oinak zapaltzen hasi begiak itxita

Jarraitu zapaltzen, hasi eskuak txaloka

Orain, hasi kantatzen: 'For the Glory of **1 Jainkoa** eta gizadiaren ona'

Jarrai ezazu zapalka, txaloka, kantatzen trantze sentitu arte, zure otoitza kantatzen hasteko

Abesten duzun otoitza otoitz gidaren 1 edo zurea izan daiteke

Beharrezkoa den adina maiz egin dezakezu otoitza

Kantatzen amaitzean, gelditu zapaldu, txaloka ireki begiak, lasai **Ohar!**

Adineko batek IMGP hasi beharko luke

1 Jainkoamaite aBiltzea

A**Biltzea** Egunsentia baino ordu bete lehenagotik irekita dago Ilunabarra baino ordu bete lehenago ixteko (Denbora **triangelua**) Fun Days-en. Fun Day askok gaiak, lotsa, ospakizunak eta oroimen egunak dituzte. Bilera erlijiosoak ez ezik, gizarteratzeko ere bada: Otoitz egin, eztabaidatu, berriketan, jan eta edan (alkoholik **gabekoa**), abestu eta dantzatu, barre egin, jolastu, harmonizatu. Topaketa batek tokiko ohiturak, tradizioak bizirik mantentzen ditu (sukaldaritza, euskalkia, janzkera, musika, dantza) betiere, ez dute aurka egiten 'LGM'.

Hasi Bilketa bat

Ezin da Topaketarik aurkitu. Laguntzaileek gutxienez 7 pertsona aurkitzen dituzte eta gero elkartzen dira, hau da, Bilera. A 1st Elkarretaratzea etxean egin daiteke. Alternatibak SmeC, PHeC edo Eskola dira. (ikus Bilera bat hasi)

Gurtzatzea

Gurtza gurtza aitortzen da **1 Jainkoa!** Unibertso ederrenaren sortzailea. **1 Jainkoa** Bera eta Bera da. **1 Jainkoa** jatorrizko Soul da. Zaindarien zaindaria Unibertso fisiko espiritualaren sortzailea gurtzen du **1 Jainkoa 1 Fedea 1 Eliza!**

Gurtza-ekintza bat talde informal edo formal batean egin daiteke, bakarka edo izendatutako buruzagi batek. Tradizio erlijioso askok gurtza erregularra espero dute maiz, askotan egunero edo astero. Gurtza-adierazpenak aldatu egiten dira, baina normalean honako hauetako bat edo gehiago sartzen dira: otoitza, kantua, dantza, debozio-kanta, jaiak, meditazioa, musika, erromeria, sermoiak, erritua, sakramentuak, Eskritura edo, besterik gabe, debozio-ekintza pribatuak...

1 Jainkoez du sakrifizio nahi, ezagutzak bilatu, lortu eta aplikatzea baizik. Beraz, aldareak atrilarekin ordezkatzeko dira. CG-k ezagutzak bilatu, irabazten, aplikatzen ditu eta ezagutzaren jarraitutasuna landu, bizitza guztian.

Erligio-gurtza hainbat tokitan gertatzen da: horretarako eraikitako gurtza-lekuetan, etxean edo irekian. Zaindarien zaindaria edozein lekutan gurtzen du horretarako eraikitako lekuak izan ezik. **Ohar!** **1 Jainko**ez du nahi horretarako eraikitako Jauregiak (Katedralak, Elizak, Meskitak, Santutegiak, Tenpluak Sinagogak...) gurtzarako.