



Mediteer

aktiewe deel van aanbidding van 1 God



Welcome to the wonderful world of questions & answers

Vir geestelike insigte en innerlike harmonie gebruik, 'meditasie!'

Bewaarder Voog-meditasie word gedoen sonder die gebruik van plant- of chemiese aanvullings. CG gebruik slegs die natuurlike ongeslypte ongepoleerde rooskwarts. CG mediteer in eensaamheid of in 'n groep by 'n 'Gathering'.

Wanneer mediteer 'n gees onttrek hom van alle indrukke van buite dan bevry hom van alle gedagtes, hierdie stilte, stilte is kalmerend. Na die kalmering kan jy 'n blik op waarhede van jou siel sien, insigte wat verband hou met die doel van die lewe. **Let wel!** 'n Ontstelde siel kan dalk insigte gee wat 'n toestand van angsk skep as dit gebeur. **Hou op mediteer.** Probeer 'n ander dag.

Ondersteuners van die 1 Geloof mediteer alleen deur 'n rooskwarts te gebruik. Wanneer u 'n Heelal Bewaarder-voogbyeenkoms besoek. Daar is intense mediterende groepsbid (IMGP).

Mediteer alleen:

Drink 'n glas gefiltreerde water voordat jy mediteer.

Lê op die grond (gebedsmat) of bed. Sit 'n growwe rooskwarts op jou voorkop.

Lê stil, reguit uitgestrek op jou rug arms styf teen lyf, oë toe.

Sluit dan alle omliggende afleidings uit en vind innerlike harmonie.

Innerlike harmonie lei tot geestelike ervarings.

Sterk geestelike ervarings kan lei tot Diepe slaap.

Let wel! Diep slaap help om gees liggaam en siel te herstel, wat lei tot 'n gesonder meer tevrede persoon.

Mediteer is nie altyd suksesvol nie. Stop! Probeer 'n ander dag.

'n Rooskwarts wanneer dit gebruik word tydens mediteer, kan woede, angsk, depressie verminder ... 'n Suksesvolle meditasie sal die liggaam fisies emosioneel en geestelik herleef. Dit verbeter kommunikasie met 1 God.



IMPP Intense mediterende persoonlike gebed

Intense mediterende persoonlike gebed (IMPP) kan gebruik word wanneer hulle 'n dringende behoefte is om mee te kommunikeer 1 God. IMPP word die beste gedoen wanneer alleen by die huis. IMPP moet nie voortdurend gebruik word nie.

Hoe om te IMPP:

Sit op 'n mat bene uitgestrek hande gevou in jou skoot oë toe

Met die bolyf begin liggies vorentoe, agtertoe swaai

Hou aan swaai, begin sing: 'Ter eer van 1 Goden die goeie van die mensdom'

Hou aan sing totdat jy beswyming voel en begin dan jou gebed sing Die gebed wat jy sing kan 1 uit die gebedsgids of jou eie wees Jy mag die gebed sing so dikwels as wat jy nodig voel As jy klaar gesing het, hou op om te swaai, maak jou oë oop, staan op. **Let wel!** Meditasie klip van die 1 Geloof die rooskwarts word nie gebruik nie.

Groep Bid

Gebede kan 'n groep wees (2 of meer) gebeurtenis. Bewaardergroep bid by Byeenkomste almal neem deel. Wanneer hulle 'n dringende behoefte is om met 1 te kommunikeer God, IMGP word gebruik.

IMGP Intense Mediterende Groep Bid

IMGP word gebruik wanneer 'n individu morele ondersteuning van ander benodig of wanneer dit gemeenskapskwesties aangaan. As jy wil hê die groep moet jou persoonlike gebed sing, praat met 'n ouderling by 'n byeenkoms. Bid, mediteer saam met ander ondersteuners van 1 Geloof.

IMGP hoe om:

Vorm 'n groep

Staan op die grond begin stamp jou voete oë toe Hou

aan stamp, begin hande klap

Begin nou sing: 'Ter eer van 1 Goden die goeie van die mensdom'

Hou aan stamp, klap, sing totdat jy beswyming voel, en begin dan jou gebed sing

Die gebed wat jy sing kan 1 uit die gebedsgids of jou eie wees

Jy mag die gebed sing so dikwels as wat jy nodig voel

As jy klaar gesing het, hou op stamp, klap jou oë oop, ontspan **Let wel!** 'n Ouderling moet die IMGP begin

1 Godhou van aByeenkoms

AByeenkoms is oop vanaf 1 uur na sonsopkoms tot 1 uur voor sononder toe (**Tyd Driehoek**) op Pretdae. Baie Pretdae het temas, skaamte, viering en gedenkdae. 'n Byeenkoms is nie net 'n godsdienstige samekoms nie, maar is ook vir sosialisering: Bid, bespreek, gesels, eet en drink (**nie alkoholies**), sing en dans, lag, speel, harmoniseer. A Gathering hou plaaslike gebruike, tradisies lewend (**kombuis, dialek, rok, musiek, dans**) solank hulle nie die **'LGM'**.

Begin 'n byeenkoms

Kan nie 'n byeenkoms vind nie. Ondersteuners vind 'n minimum van 7 mense en kom dan bymekaar wat 'n byeenkoms is. A 1st Byeenkoms kan by die huis gehou word. Alternatiewe is 'n SME, PHeC of Skool. (sien **Begin 'n byeenkoms**)

Aanbidding

Aanbidding is die aanbiddende erkenning van **1 God!** Skepper van die mooiste heelal s'n. **1 God** is beide Hy en Sy. **1 God** is die oorspronklike Siel. Bewaarder Voog aanbid die Skepper van die fisiese geestelike Heelal se as **1 God 1 Geloof 1 Kerk!**

'n Daad van aanbidding kan uitgevoer word, in 'n informele of formele groep, deur 'n individu of deur 'n aangewese leier. Baie godsdienstige tradisies verwag gereelde aanbidding met gereelde tussenposes, dikwels daaglik of weeklik. Uitdrukkings van aanbidding verskil, maar sluit tipies een of meer van die volgende in: gebed, dreunsang, dans, gewyde lied, feeste, meditasie, musiek, pelgrimstogte, preke, ritueel, sakramente, Skrif, of bloot private individuele dade van toewyding...

1 God wil nie opofferings hê nie, maar soek, verkry en toepas van kennis. Daarom word altare vervang met Lessenaar. CG soek, verkry, pas kennis toe en beoefen kenniskontinuiteit, die hele lewe.

Godsdienstige aanbidding vind plaas op 'n wye verskeidenheid plekke: in doelgeboude plekke van aanbidding, by die huis of in die oopte. Bewaarder Voog aanbidding op enige plek behalwe doelgeboude plekke. **Let wel! 1 God** wil nie doelgeboude paleise hê nie (**Katedrale, kerke, moskees, heiligdomme, tempelsinagoges ...**) vir aanbidding.