



# Nagmumuni-muni

isang aktibong bahagi ng pagsamba sa 1 Diyos



**Welcome to the wonderful World of Questions & Answers**

Para sa espirituwal na mga pananaw at panloob na pagkakaisa gamitin, 'pagninilay!' Ang pagmumuni-muni ng

Custodian Guardian ay ginagawa nang hindi gumagamit ng mga pandagdag sa halaman o kemikal. Ang CG ay gumagamit lamang ng natural na hindi pinutol na rosas na kuwarts. CG magnilay sa pag-iisa o sa isang grupo sa isang 'Pagtitipon'.

Kapag ang pagninilay-nilay ng isip ay nag-aalis ng sarili mula sa lahat ng panlabas na mga impresyon pagkatapos ay nagpapalaya sa sarili mula sa lahat ng mga pag-iisip, ang katahimikang ito, ang katahimikan ay nagpapatahimik. Pagkatapos ng pagpapatahimik maaari mong sulyap ang mga katotohanan ng iyong Kaluluwa, mga pananaw na may kaugnayan sa layunin ng buhay. **Tandaan!** Ang isang nababagabag na kaluluwa ay maaaring magbigay ng mga insight na lumikha ng isang estado ng pagkabalisa kung mangyari ito **Itigil ang pagmumuni-muni.** Subukan sa ibang araw.

Ang mga tagasuporta ng 1 Faith ay nagmumuni-muni nang mag-isa gamit ang isang rose quartz. Kapag bumisita sa isang Universe Custodian Guardian Gathering. Mayroong matinding meditat-ing group praying (IMGP).

Pagmumuni-muni nang mag-isa :

Kumuha ng isang baso ng sinala na tubig bago magnilay.

Humiga sa lupa (prayer mat) o kama.

Maglagay ng rough rose quartz sa iyong noo.

Humiga pa rin, tuwid na nakaunat sa iyong likod na mga braso nang mahigpit sa katawan, nakapikit ang mga mata.

Pagkatapos ay isara ang lahat ng nakapaligid na distractions sa paghahanap ng panloob na pagkakaisa.

Ang panloob na pagkakaisa ay humahantong sa mga espirituwal na karanasan.

Ang matinding espirituwal na karanasan ay maaaring humantong sa mahimbing na pagtulog.

**Tandaan!** Ang malalim na pagtulog ay nakakatulong upang muling buuin ang isip ng katawan at kaluluwa na nagreresulta sa isang mas malusog na mas kontentong tao.

Ang pagmumuni-muni ay hindi palaging matagumpay. Tumigil ka! Subukan sa ibang araw.

Ang isang rose quartz kapag ginamit habang nagmumuni-muni ay maaaring mabawasan ang galit, pagkabalisa, depresyon... Ang matagumpay na pagmumuni-muni ay magpapasigla sa katawan sa pisikal na emosyonal at espirituwal na paraan. Pinahuhusay nito ang komunikasyon sa 1 Diyos.



Maaaring gamitin ang **IMPP Intense Meditating Personal Praying**

Intense Meditating Personal Praying (**IMPP**) kapag kailangan nilang makipag-usap sa **1 Diyos**. Pinakamainam na gawin ang IMPP kapag nag-iisa sa bahay. Ang **IMPP** ay hindi dapat gamitin palagi.

**Paano mag-IMPP:**

Umupo sa isang banig na nakaunat ang mga kamay na nakatupi sa iyong kandungan na nakapikit

Sa itaas na katawan magsimulang malumanay na umindayog pasulong, paatras

Patuloy na umindayog, magsimulang umawit: 'Para sa Kaluwalhatian ng **1 Diyos** at sa Kabutihan ng sangkatauhan'

Panatilihin ang pag-awit hanggang sa makaramdam ka ng kawalan ng ulirat tulad ng pagkatapos ay simulan ang pag-awit

ng iyong panalangin Ang panalangin na iyong binibigkas ay maaaring 1 mula sa gabay sa mga panalangin o sa

iyong sarili **Maaari mong kantahin ang panalangin nang madalas hangga't sa tingin mo ay**

**kinakailangan** Kapag natapos na ang pag-awit huminto sa pag-indayog imulat ang iyong mga mata, bumangon.

**Tandaan!** Meditation stone ng **1 Faith** the rose quartz is not used.

**Group Praying** Ang mga

panalangin ay maaaring isang grupo (**2 o higit pa**) na kaganapan. Ang grupong tagapag-alaga ay nagdarasal sa Gath-erings lahat ay nakikilahok. Kapag kailangan nilang makipag-ugnayan sa **1 Diyos**, ginagamit ang **IMGP**.

**IMGP Intense Meditating Group Praying** Ang **IMGP** ay ginagamit kapag ang isang

indibidwal ay nangangailangan ng moral na suporta mula sa iba o kapag ito ay may kinalaman sa mga isyu sa komunidad. Kung gusto mong kantahin ng grupo ang iyong personal na panalangin makipag-usap sa isang Elder sa isang Pagtitipon. Manalangin, magnilay kasama ang iba pang mga tagasuporta ng **1 Faith**.

**IMGP kung paano:**

Bumuo ng grupo

Tumayo sa lupa simulang itapak ang iyong mga paa na nakapikit

Panatilihin ang pagtapak, simulan ang pagpalakpak ng iyong mga kamay

Ngayon, simulan ang pag-awit: 'Para sa Kaluwalhatian ng **1 Diyos** at sa Kabutihan ng sangkatauhan'

Panatilihin ang pagtapak, pagpalakpak, pag-awit hanggang sa makaramdam ka ng ulirat tulad ng pagkatapos ay simulan ang pag-awit ng iyong panalangin

Ang panalangin na iyong kinakanta ay maaaring 1 mula sa gabay sa mga panalangin o sa iyo

Maaari mong kantahin ang panalangin nang madalas kung sa tingin mo ay kinakailangan

Kapag natapos na ang pag-awit itigil ang pagtapak, pagpalakpak, buksan ang iyong mga mata, magpahinga

**Tandaan!** Dapat simulan ng isang Elder ang IMGP

## 1 Gustung-gusto ng Diyos ang isang Pagtitipon

Ang isang **Pagtitipon** ay bukas mula 1 oras pagkatapos ng pagsikat ng araw hanggang sa magsara 1 oras bago Paglubog ng araw (**Time Triangle**) sa Mga Masasayang Araw. Maraming Masasayang Araw ang may mga tema, kahihyan, pagdiriwang at mga araw ng alaala. Ang pagtitipon ay hindi lamang isang relihiyosong pagsasama-sama kundi para din sa pakikisalamuha: Magdasal, mag-usap, makipagkwentuhan, kumain at uminom (**non alcoholic**), kumanta at sumayaw, tumawa, tumugtog, magkakasundo. Ang isang Pagtitipon ay nagpapanatili sa mga lokal na kaugalian, tradisyon na buhay (**luto, diyalekto, pananamit, musika, sayaw**) hangga't hindi nila sinasalungat ang '**LGM**'.

### Magsimula ng Pagtitipon

Hindi makahanap ng Pagtitipon. Nakahanap ang mga tagasuporta ng hindi bababa sa 7 tao pagkatapos ay makakakuha sama-sama iyon ay isang Pagtitipon. A 1 **Ang st Gathering** ay maaaring gawin sa bahay. Ang mga alternatibo ay isang SmeC, PHeC o Paaralan. (**tingnan ang Magsimula ng Pagtitipon**)

### Pagsamba

Ang pagsamba ay ang pagsamba sa **1 Diyos!** Tagalikha ng pinaka ang ganda ng Universe. **1 Ang Diyos** ay Siya at Siya. **1 Ang Diyos** ang orihinal Kaluluwa. Sinasamba ng Tagapag-alaga ang Tagapaglikha ng pisikal na espirituwal Universe bilang **1 Diyos 1 Pananampalataya 1 Simbahan!**

Ang isang gawa ng pagsamba ay maaaring isagawa, sa isang impormal o pormal na grupo, sa pamamagitan ng isang indibidwal o ng isang itinalagang pinuno. Maraming relihiyosong tradisyon ang umaasa sa regular na pagsamba sa madalas na mga pagitan, madalas araw-araw o lingguhan. **Iba-iba ang mga pagpapahayag ng pagsamba** ngunit kadalasang kinabibilangan ng isa o higit pa sa mga sumusunod: panalangin, pag-awit, sayaw, debosyonal na awit, pagdiriwang, pagninilay-nilay, musika, paglalakbay sa banal na lugar, mga sermon, ritwal, mga sakramento, banal na kasulatan, o simpleng pribadong indibidwal na mga gawa ng debosyon...

**1** Hindi gusto ng Diyos ang mga sakripisyo, ngunit ang paghahanap, pagkamit at paggamit ng kaalaman. Samakatuwid ang mga altar ay pinalitan ng Lectern. CG maghanap, makakuha, mag-apply kaalaman at pagsasanay sa pagpapatuloy ng kaalaman, sa buong buhay .

Nangyayari ang relihiyosong pagsamba sa iba't ibang lokasyon: sa mga lugar ng pagsamba, sa bahay o sa bukas na lugar. Ang Custodian Guardian ay sumasamba kahit saan maliban sa mga lugar na ginawa ng layunin.

**Tandaan!** 1 Ayaw ng Diyos

Mga Palasyo na may layuning ginawa (**Katedral, Simbahan, Mosque, Dambana, Templo Sinagoga ...**) para sa pagsamba.