



এম সম্পাদনা করা হচ্ছে

1 এর পূজার সক্রিয় অংশ ধ্যান সৃষ্টিকর্তা

আধ্যাত্মিক অন্তর্দৃষ্টি এবং অভ্যন্তরীণ সম্প্রীতি ব্যবহারের জন্য, 'ধ্যান!'

উদ্ভিদ বা রাসায়নিক পরিপূরক ব্যবহার না করে কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান ধ্যান করা হয়। সিজি কেবল প্রাকৃতিক অপ্রয়োজনীয় গোলাপ কোয়ার্টজ ব্যবহার করে। সিজি নির্জনে বা একটি গ্রুপে একটি 'সমাবেশ' এ ধ্যান করুন।

মন ধ্যান করার সময় সমস্ত বাইরের ছাপ থেকে নিজেকে সরিয়ে নিয়ে যায় তখন সমস্ত চিন্তা থেকে নিজেকে মুক্তি দেয়, এই স্থিরতা, নীরবতা শান্ত হয়। শান্ত হওয়ার পরে আপনি আপনার আত্মার সত্যের ঝলক দেখতে পারেন, জীবনের উদ্দেশ্য সম্পর্কিত অন্তর্দৃষ্টি। **বিঃদ্রঃ !** একটি অস্থির আত্মা অন্তর্দৃষ্টি দিতে পারে যা যদি এমন হয় তবে উদ্বেগের পরিস্থিতি তৈরি করে স্টপমিডিটিং। অন্য দিন চেষ্টা করুন।

সমর্থকরা 1 বিশ্বাস গোলাপ কোয়ার্টজ ব্যবহার করে একা ধ্যান করুন। যখন কোনও ইউনিভার্স কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান গার্ডিং পরিদর্শন করেন। সেখানে প্রার্থনা করছে নিবিড় ধ্যানমূলক দল (আইএমজিপি)।

একা ধ্যান:

ধ্যান করার আগে এক গ্লাস ফিল্টারযুক্ত জল পান করুন।

মাটিতে বা বিছানায় শুয়ে থাকুন।

আপনার কপালে একটি বুক্স গোলাপ কোয়ার্টজ রাখুন।

স্থির হয়ে শুয়ে থাকো, সরাসরি আপনার পিছনের বাহুতে দেহের বিপরীতে আঁটসাঁট হয়ে চোখ বন্ধ করল।

তারপরে অভ্যন্তরীণ সাদৃশ্য খুঁজে পেতে পার্শ্ববর্তী সমস্ত বিভ্রান্তি বন্ধ করে দিন। অভ্যন্তরীণ সম্প্রীতি

আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতার দিকে পরিচালিত করে।

শক্তিশালী আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা গভীর ঘুম হতে পারে।

বিঃদ্রঃ ! গভীর ঘুম মনের দেহ এবং আত্মাকে পুনরুত্থিত করতে সাহায্য করে যার ফলস্বরূপ একজন স্বাস্থ্যকর আরও কন্টেন্ট ব্যক্তি।

ধ্যান সবসময় সফল হয় না। থামো! অন্য কিছু দিন চেষ্টা করুন।

ধ্যানের সময় যখন গোলাপ কোয়ার্টজ ব্যবহার করা হয় তখন রাগ, উদ্বেগ, হতাশা হ্রাস হতে পারে ... একটি সফল ধ্যান দেহকে শারীরিকভাবে আবেগগত এবং আধ্যাত্মিকভাবে পুনর্জীবিত করবে।

এটি 1 এর সাথে যোগাযোগ বাড়ায় সৃষ্টিকর্তা.



আইএমপিপি IntenseMeditating ব্যক্তিগত প্রার্থনা

নিবিড় ধ্যান ব্যক্তিগত প্রার্থনা (আইএমপিপি) যখন তাদের সাথে যোগাযোগের চাপ দেওয়া দরকার তখন ব্যবহার করা যেতে পারে **1 শ্রব**। আইএমপিপি ঘরে বসে একাই থাকাকালীন সবচেয়ে ভাল হয়। আইএমপিপি অবিচ্ছিন্নভাবে ব্যবহার করা উচিত নয়।

কীভাবে আইএমপিপি করবেন:

আপনার কোলে চোখ গুটিয়ে হাত বাড়ানো একটি মাদুর পায়ে বসুন

উপরের শরীরটি আলতো করে পিছনে পিছনে পিছনে দোলা শুরু করুন

দুলতে থাকুন, জপ শুরু করুন: 'গ্লোরি অফ অফ গ্লোরি'র জন্য **1 শ্রব** এবং মানবজাতির মঙ্গল '

যতক্ষণ না আপনার মনে প্রশান্তি অনুভব হয় ততক্ষণ জপ চালিয়ে যান এবং প্রার্থনা শুরু করুন

আপনি যে প্রার্থনাটি উচ্চারণ করেন সেটি প্রার্থনা গাইড বা আপনার নিজের থেকে 1 হতে পারে

আপনি যতবার প্রয়োজন বোধ হয় নামায পড়তে পারেন

জপ করা শেষ হয়ে গেলে আপনার চোখ খুলুন, উঠে পড়ুন।

বিঃদ্রঃ ! 1 টি বিশ্বাসের মেডিটেশন পাথর গোলাপ কোয়ার্টজ ব্যবহার করা হয় না।

গ্রুপ প্রার্থনা

প্রার্থনা একটি দল হতে পারে (২ বা আরও) ইভেন্ট। কাস্টোডিয়ান গ্রুপের সমাবেশে সবাই প্রার্থনা করে pray যখন তাদের 1 টির সাথে যোগাযোগের জন্য একটি চাপ প্রয়োজন **সৃষ্টিকর্তা**, আইএমজিপি ব্যবহৃত হয়।

IMGP নিবিড় ধ্যানমূলক দল প্রার্থনা করছে Pray

আইএমজিপি ব্যবহার করা হয় যখন কোনও ব্যক্তির অন্যের কাছ থেকে নৈতিক সমর্থন প্রয়োজন হয় বা যখন এটি সম্প্রদায় সংক্রান্ত সমস্যা নিয়ে উদ্বেগ প্রকাশ করে। আপনি যদি গোষ্ঠীটি কোনও সমাবেশে কোনও বয়স্কের সাথে আপনার ব্যক্তিগত প্রার্থনা আলোচনা করতে চান। 1 বিশ্বাসের অন্যান্য সমর্থকদের সাথে প্রার্থনা করুন, ধ্যান করুন।

আইএমজিপি কীভাবে করবেন:

একটি গ্রুপ গঠন

মাটিতে দাঁড়ান আপনার পা বন্ধ করে চোখ বন্ধ করুন স্টোপিং রাখুন, হাততালি

দেওয়া শুরু করুন

এখন, জপ শুরু করুন: 'গৌরব অর্জনের জন্য **1 শ্রব** এবং মানবজাতির মঙ্গল '

স্ট্যাম্পিং, তালি দেওয়া, জপ করতে থাকুন যতক্ষণ না আপনার মনে প্রশান্তি অনুভব হয় ততক্ষণ আপনার প্রার্থনা জপ শুরু করুন

আপনি যে প্রার্থনাটি উচ্চারণ করেন সেটি প্রার্থনা গাইড বা আপনার নিজের থেকে 1 হতে পারে

আপনি যতবার প্রয়োজন বোধ হয় নামায পড়তে পারেন

স্টোপিং থামান, হাততালি দিয়ে চোখ খুলুন, শিথিল করুন

বিঃদ্রঃ ! কোনও প্রবীণকে আইএমজিপি শুরু করা উচিত

1 শ্বর ভালবাসে একটি জড়ো হচ্ছে

ক জড়ো হচ্ছে সূর্যোদয়ের 1 ঘন্টা অবধি সূর্যাস্তের 1 ঘন্টা আগে বন্ধ থাকে (সময় ত্রিভুজ) মজার দিনগুলিতে। অনেক মজার দিনগুলির থিম, লজ্জা, 'উদযাপন এবং স্মৃতি দিবস' রয়েছে। জমায়েত হওয়া কেবলমাত্র একটি সম্মিলিত মানুষ নয়, এটি সামাজিকীকরণের জন্মও রয়েছে: প্রার্থনা, আলোচনা, আড্ডা, খাওয়া-দাওয়া (আমি মদ খাই না), গান এবং নাচ, হাসি, খেলুন, সুরেলা করুন। একটি সমাবেশ স্থানীয় রীতিনীতি, traditionsতিহ্যকে বাঁচিয়ে রাখে (খাবার, উপভাষা, পোশাক, সংগীত, নৃত্য) যতক্ষণ না তারা লঙ্ঘন করে 'এলজিএম'।

একটি সংগ্রহ শুরু করুন

জমায়েত খুঁজে পাচ্ছি না। সমর্থকরা সর্বনিম্ন 7 জনকে খুঁজে পান তবে এটি একত্রিত। ক ঘ স্ট্র্যান্ড বাড়িতে জড়ো হতে পারে। বিকল্পগুলি একটি এসএমসি, পিএইচসি বা স্কুল C (দেখুন জড়ো হওয়া শুরু করুন)

উপাসনা

পূজা হল আদরের স্বীকৃতি 1 শ্বর! সর্বাধিক সুন্দর মহাবিশ্বের স্রষ্টা। 1 শ্বর তিনি এবং তিনি উভয়ই। 1 শ্বর আসল আত্মা। কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান শারীরিক আধ্যাত্মিক মহাবিশ্বের স্রষ্টাকে যেমন উপাসনা করেন 1 শ্বর 1 বিশ্বাস 1 গির্জা!

উপাসনা একটি কাজ একটি অনানুষ্ঠানিক বা আনুষ্ঠানিক গ্রুপে, স্বতন্ত্রভাবে বা মনোনীত নেতা দ্বারা করা যেতে পারে। অনেক ধর্মীয় traditionsতিহ্যগুলি প্রায়শই প্রতিদিন বা সাপ্তাহিক বিরতিতে নিয়মিত উপাসনা আশা করে। পূজার চাপগুলি বিভিন্ন রকম হয় তবে সাধারণত এক বা একাধিক মনোভাব অন্তর্ভুক্ত থাকে: প্রার্থনা, জপ, নৃত্য, ভক্তিমূলক গান, উত্সব, ধ্যান, সংগীত, তীর্থযাত্রা, ধর্মীয় অনুষ্ঠান, ধর্মীয় অনুষ্ঠান, ধর্মগ্রন্থ বা কেবল ব্যক্তিগতভাবে ব্যক্তিগত ভক্তি ...

1 শ্বর ত্যাগ চায় না, বরং জ্ঞান সন্ধান, অর্জন ও প্রয়োগ করতে চায়। সুতরাং বেদীগুলি লেকচারনের সাথে প্রতিস্থাপন করা হয়েছে। সিজি জ্ঞান সন্ধান, অর্জন, প্রয়োগ এবং জ্ঞানের ধারাবাহিকতা অনুশীলন করুন।

ধর্মীয় উপাসনা বিভিন্ন স্থানে ঘটে: উদ্দেশ্যমূলকভাবে নির্মিত উপাসনালয়গুলি, বাড়িতে বা খোলা জায়গায়। কাস্টোডিয়ান গার্ডিয়ান উদ্দেশ্য নির্মিত স্থান ব্যতীত যে কোনও জায়গায় উপাসনা করে। বিঃদ্রঃ!

1 শ্বর উদ্দেশ্য-নির্মিত প্রাসাদ চান না (ক্যাথেড্রালস, গীর্জা, মসজিদ, মন্দির, মন্দির ও উপাসনালয় ...) উপাসনা জন্ম।