



मनन करना

1 . की पूजा का एक सक्रिय हिस्सा परमेश्वर



Welcome to the wonderful World of Questions & Answers

आध्यात्मिक अंतरदृष्टि और आंतरिक सद्भाव के लिए 'ध्यान' का प्रयोग करें!

संरक्षक संरक्षक ध्यान पौधे या रासायनिक पूरक के उपयोग के बिना किया जाता है। सीजी केवल प्राकृतिक बिना काटे बिना पॉलिश किए गुलाब क्वार्ट्ज का उपयोग करता है। सीजी एकांत में या एक समूह में 'सभा' पर ध्यान करते हैं।

जब ध्यान करते हुए मन सभी बाहरी छापों से खुद को वापस ले लेता है तो अपने आप को सभी विचारों से मुक्त कर लेता है, यह शांति, मौन शांत होता है। शांत होने के बाद आप अपनी आत्मा के सत्य, जीवन के उद्देश्य से संबंधित अंतरदृष्टि को देख सकते हैं। **ध्यान दें!** एक परेशान आत्मा अंतरदृष्टि दे सकती है जो ऐसा होने पर चिंता की स्थिति पैदा कर सकती है **ध्यान करना बंद करो**. एक और दिन कोशिश करें.

के समर्थक 1 आस्था गुलाब क्वार्ट्ज का उपयोग करके अकेले ध्यान करें। यूनिवर्स कस्टोडियन गार्जियन गैदरिंग का दौरा करते समय. गहन ध्यान करने वाला समूह प्रार्थना कर रहा है(आईएमजीपी).

अकेले ध्यान करना:

ध्यान करने से पहले एक गिलास फिल्टर्ड पानी पिएं।

जमीन पर लेट जाओ (प्रार्थना करने की चटाई) या बिस्तर। अपने माथे पर एक मोटा गुलाब क्वार्ट्ज लगाएं।

अभी भी लेट जाओ, सीधे अपनी पीठ के बल बाजुओं को शरीर से सटाकर, आँखें बंद कर लें।

फिर अपने आस-पास के सभी विकर्षणों को बंद कर दें और आंतरिक सद्भाव प्राप्त करें। आंतरिक सद्भाव आध्यात्मिक अनुभवों की ओर ले जाता है। मजबूत आध्यात्मिक अनुभव से गहरी नींद आ सकती है।

ध्यान दें! गहरी नींद मन के शरीर और आत्मा को पुनः उत्पन्न करने में मदद करती है जिसके परिणामस्वरूप एक स्वस्थ और अधिक संतुष्ट व्यक्ति होता है।

ध्यान करना हमेशा सफल नहीं होता है। विराम! किसी और दिन कोशिश करो।

ध्यान करते समय गुलाब क्वार्ट्ज का उपयोग क्रोध, चिंता, अवसाद को कम कर सकता है ... एक सफल ध्यान शारीरिक रूप से भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से शरीर को पुनर्जीवित करेगा। यह 1 . के साथ संचार को बढ़ाता है **परमेश्वर**.



आईएमपीपी गहन ध्यान व्यक्तिगत प्रार्थना

गहन ध्यान व्यक्तिगत प्रार्थना (आईएमपीपी) का उपयोग तब किया जा सकता है जब उनके साथ संवाद करने की अत्यधिक आवश्यकता होती है 1 भगवान. घर पर अकेले होने पर IMPP सबसे अच्छा किया जाता है। IMPP का लगातार उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

आईएमपीपी कैसे करें:

एक चटाई पर बैठो, पैरों को फैलाओ, हाथों को अपनी गोद में मोड़ो, आँखें बंद करो ऊपरी शरीर के साथ धीरे से आगे, पीछे की ओर झुकना शुरू करें

लहराते रहो, जप करना शुरू करो: 'की महिमा के लिए' 1 भगवान और मानव जाति की भलाई'

तब तक जप करते रहें जब तक कि आप समाधि का अनुभव न करें तब अपनी प्रार्थना का जप शुरू करें आप जिस प्रार्थना का जाप करते हैं वह प्रार्थना मार्गदर्शिका से 1 या आपकी अपनी हो सकती है आप जितनी बार आवश्यक समझे प्रार्थना का जाप कर सकते हैं जब जप समाप्त हो जाए, तो बोलबाला बंद कर दें, अपनी आँखें खोलो, उठो। **ध्यान दें!** 1 आस्था का ध्यान पत्थर गुलाब क्वार्ट्ज का उपयोग नहीं किया जाता है।

सामूहिक प्रार्थना

प्रार्थना एक समूह हो सकता है (2 या अधिक) प्रतिस्पर्धा। कस्टोडियन ग्रुप प्रार्थना सभा में हर कोई भाग लेता है। जब उन्हें 1 . के साथ संवाद करने की अत्यधिक आवश्यकता होती है **परमेश्वर**, IMGP का उपयोग किया जाता है।

आईएमजीपी गहन ध्यान समूह प्रार्थना

IMGP का उपयोग तब किया जाता है जब किसी व्यक्ति को दूसरों से नैतिक समर्थन की आवश्यकता होती है या जब यह सामुदायिक मुद्दों से संबंधित होता है। यदि आप चाहते हैं कि समूह आपकी व्यक्तिगत प्रार्थना का जप करे तो सभा में किसी बुजुर्ग से बात करें। 1 आस्था के अन्य समर्थकों के साथ मिलकर प्रार्थना करें, ध्यान करें।

आईएमजीपी कैसे करें:

एक समूह बनाएं

जमीन पर खड़े हो जाओ अपने पैरों को पेट करना शुरू करो आँखें बंद करो

पेट भरते रहो, अपने हाथों को ताली बजाना शुरू करो

अब, जप शुरू करें: 'की महिमा के लिए' 1 भगवान और मानव जाति की भलाई'

पेट भरते रहो, ताली बजाते रहो, तब तक जप करते रहो जब तक कि तुम समाधि का अनुभव न करो तब अपनी प्रार्थना का जप करना शुरू करो

आप जिस प्रार्थना का जाप करते हैं वह प्रार्थना मार्गदर्शिका से 1 या आपकी अपनी हो सकती है

आप जितनी बार आवश्यक समझे प्रार्थना का जाप कर सकते हैं
जब जप समाप्त हो जाए तो पेट भरना बंद कर दें, ताली बजाकर अपनी आंखें खोलें, आराम करें
ध्यान दें! एक बुजुर्ग को IMGPs शुरू करना चाहिए

1 भगवान एक प्यार करता है सभा

ए **सभा** सूर्योदय के 1 घंटे बाद से सूर्यास्त से 1 घंटे पहले बंद करने के लिए खुला है (समय **त्रिभुज**) मस्ती के दिनों में। कई फन डेज में थीम, लज्जा, उत्सव और स्मृति दिवस होते हैं। एक सभा न केवल एक धार्मिक मिलन है बल्कि सामाजिककरण के लिए भी है: प्रार्थना करो, चर्चा करो, गपशप करो, खाओ और पियो (गैर शराबी), गाओ और नाचो, हंसो, खेलो, सामंजस्य करो। एक सभा स्थानीय रीति-रिवाजों, परंपराओं को जीवित रखती है (व्यंजन, बोली, पोशाक, संगीत, नृत्य) जब तक वे उल्लंघन नहीं करते 'LGM'.

एक सभा शुरू करें

सभा नहीं मिल रही है। समर्थक कम से कम 7 लोगों को ढूंढते हैं तो एक साथ हो जाते हैं जो कि एक सभा है। ए 1 अनुसूचित जनजाति घर में बैठक हो सकती है। विकल्प एक एसएमईसी, पीएचईसी या स्कूल है। (एक सभा शुरू करें देखें)

पूजा

पूजा की आराध्य स्वीकृति है **1 भगवान!** सबसे सुंदर ब्रह्मांड के निर्माता। **1 भगवान** वह और वह दोनों हैं। **1 भगवान** मूल आत्मा है। संरक्षक अभिभावक भौतिक आध्यात्मिक ब्रह्मांड के निर्माता के रूप में पूजा करते हैं **1 ईश्वर 1 विश्वास 1 चर्च!**

एक अनौपचारिक या औपचारिक समूह में, व्यक्तिगत रूप से या किसी नामित नेता द्वारा पूजा का कार्य किया जा सकता है। कई धार्मिक परंपराएं नियमित अंतराल पर नियमित पूजा की अपेक्षा करती हैं, अक्सर दैनिक या साप्ताहिक। पूजा की अभिव्यक्तियाँ अलग-अलग होती हैं, लेकिन आम तौर पर इनमें से एक या अधिक शामिल होती हैं: प्रार्थना, जप, नृत्य, भक्ति गीत, त्योहार, ध्यान, संगीत, तीर्थयात्रा, धर्मोपदेश, अनुष्ठान, संस्कार, शास्त्र, या केवल व्यक्तिगत व्यक्तिगत भक्ति के कार्य ...

1 भगवान बलिदान नहीं चाहता, बल्कि ज्ञान की खोज, प्राप्ति और प्रयोग करना चाहता है। इसलिए वेदियों को लेक्टर्न से बदल दिया जाता है। तटरक्षक ज्ञान की तलाश, हासिल, लागू करने और ज्ञान निरंतरता, पूरे जीवन का अभ्यास करता है।

धार्मिक पूजा कई तरह के स्थानों पर होती है: उद्देश्य से निर्मित पूजा स्थलों में, घर पर या खुले में। कस्टोडियन गार्जियन उद्देश्य निर्मित स्थानों को छोड़कर कहीं भी पूजा करते हैं। **ध्यान दें!** **1 भगवान** उद्देश्य से निर्मित महल नहीं चाहता (कैथेड्रल, चर्च, मस्जिद, तीर्थ, मंदिर सिनेगॉग ...) पूजा के लिए।