



mediteren

Mediteren een actief onderdeel van de aanbedding van 1 GOD

Gebruik voor spirituele inzichten en innerlijke harmonie 'meditatie!'

Custodian Guardian mediteren wordt gedaan zonder het gebruik van plantaardige of chemische supplementen. CG gebruikt alleen de natuurlijke ongeslepen ongepolijste rozenkwarts. CG mediteert in eenzaamheid of in een groep op een 'Gathering'.

Bij het mediteren trekt een geest zich terug van alle indrukken van buitenaf en bevrijdt zich dan van alle gedachten, deze stilte, stilte is rustgevend. Na de kalmering kun je een glimp opvangen van waarheden van je Ziel, inzichten met betrekking tot het doel van het leven. **Opmerking !** Een gekwelde ziel kan inzichten geven die een staat van angst veroorzaken als dit gebeurt **STOP met mediteren**. **Probeer een andere dag**.

Aanhangers van de 1 GELOOF mediteer alleen met een rozenkwarts. Bij een bezoek aan een Universe Custodian Guardian Gathering. **Er wordt intens gemediteerd in groepsverband(IMGP)**.

Alleen mediteren:

Drink een glas gefilterd water voordat je gaat mediteren.

Ga op de grond of in bed liggen.

Leg een ruwe rozenkwarts op je voorhoofd.

Ga stil liggen, recht uitgestrekt op je rug, armen strak tegen het lichaam, ogen gesloten.

Sluit vervolgens alle omringende afleidingen uit en vind innerlijke harmonie.

Innerlijke harmonie leidt tot spirituele ervaringen.

Sterke spirituele ervaringen kunnen leiden tot diepe slaap.

Opmerking ! Diepe slaap helpt om geest, lichaam en ziel te regenereren, wat resulteert in een gezonder, meer tevreden persoon.

Mediteren is niet altijd succesvol. Hou op! probeer een andere dag.

Een rozenkwarts kan bij gebruik tijdens het mediteren woede, angst, depressie... Een succesvolle meditatie zal het lichaam fysiek emotioneel en spiritueel revitaliseren.

Het verbetert de communicatie met 1 God.



IMPP Intens mediteren Persoonlijk bidden

Intens mediteren Persoonlijk bidden (IMPP) kunnen worden gebruikt wanneer er een dringende behoefte is om te communiceren met **1 GOD**. IMPP kun je het beste alleen thuis doen. **IMPP mag niet constant worden gebruikt.**

Hoe te IMPP:

Ga op een mat zitten benen gestrekt handen gevouwen in je schoot ogen dicht

Begin met het bovenlichaam zachtjes naar voren en naar achteren te zwaaien

Blijf zwaaien, begin te zingen: 'For the Glory of **1 GOD** en het welzijn van de mensheid'

Blijf chanten tot je je in trance voelt en begin dan je gebed te chanten

Het gebed dat je chant kan een gebed zijn uit de gebedsgids of je eigen gebed

Je mag het gebed zo vaak reciteren als je nodig acht

Als je klaar bent met zingen, stop dan met zwaaien, open je ogen en sta op.

Opmerking ! Meditatiesteen van het 1 GELOOF de rozenkwarts wordt niet gebruikt.

Groepsgebed

Gebeden kunnen een groep zijn (2 of meer) evenement. Bewakersgroep bidt bij bijeenkomsten waar iedereen aan deelneemt. Wanneer er een dringende behoefte is om te communiceren met **1 GOD**, IMGP wordt gebruikt.

IMGP Intense Meditatie Groep Bidden

IMGP wordt gebruikt wanneer een individu morele steun van anderen nodig heeft of wanneer het om gemeenschapskwesties gaat. Als je wilt dat de groep je persoonlijke gebed zingt, praat dan met een ouderling op een bijeenkomst. Bid, mediteer samen met andere aanhangers van 1 GELOOF.

IMGP-hoe:

Vorm een groep

Sta op de grond begin met je voeten te stampen ogen dicht

Blijf stampen, begin in je handen te klappen

Begin nu te zingen: 'For the Glory of **1 GOD** en het welzijn van de mensheid'

Blijf stampen, klappen, chanten tot je een trance voelt, begin dan met het chanten van je gebed

Het gebed dat je chant kan een gebed zijn uit de gebedsgids of je eigen gebed

Je mag het gebed zo vaak reciteren als je nodig acht

Als je klaar bent met chanten, stop dan met stampen, klap je ogen open, ontspan

Opmerking! Een ouderling zou de IMGP moeten starten

1 GOD houdt van een Het verzamelen

EEN **Het verzamelen** is geopend van 1 uur na zonsopgang tot 1 uur voor zonsopgang (Tijddriehoek) op leuke dagen. Veel Fun Days hebben thema's, schaamte, 'Feestdagen en herdenkingsdagen'. Een bijeenkomst is niet alleen een religieus samenzijn, maar ook om te socializen: bidden, discussiëren, kletsen, eten en drinken (niet alcoholisch), zing en dans, lach, speel, harmoniseer. A Gathering houdt lokale gebruiken en tradities levend(keuken, dialect, kleding, muziek, dans) zolang ze niet in strijd zijn met de 'LGM'.

Start een bijeenkomst

Kan geen bijeenkomst vinden. Supporters vinden een minimum van 7 mensen en komen dan bij elkaar dat is een Gathering. een 1^{NS} Het verzamelen kan thuis plaatsvinden.

Alternatieven zijn een SmeC, PHeC of School.(zie Een bijeenkomst starten)

Aanbidden

Aanbidding is de aanbeddende erkenning van **1 GOD!** Schepper van de mooiste Universums. **1 GOD** is zowel HIJ als ZIJ. **1 GOD** is de oorspronkelijke ziel. Bewaarder Bewaker aanbidt de Schepper van de fysieke spirituele Universums as **1 GOD 1 GELOOF 1 Kerk!**

Een daad van aanbidding kan worden uitgevoerd, in een informele of formele groep, door een individuele of door een aangewezen leider. Veel religieuze tradities verwachten regelmatige aanbidding met regelmatige tussenpozen, vaak dagelijks of wekelijks. Uitingen van aanbidding variëren, maar omvatten meestal een of meer van de volgende: gebed, chanten, dans, devotionele liederen, festivals, meditatie, muziek, bedevaart, preken, ritueel, sacramenten, schrift, of gewoon individuele devotiedaden ...

1 GOD wil geen offers, maar zoeken, vergaren en toepassen van kennis. Daarom worden altaren vervangen door Lessenaar. CG zoekt, verkrijgt, past kennis toe en oefent kenniscontinuïteit.

Religieuze aanbidding vindt plaats op een grote verscheidenheid aan locaties: in speciaal gebouwde gebedshuizen, thuis of in de open lucht. Bewaarder Guardian aanbidt overal behalve speciaal gebouwde plaatsen. **Opmerking!** **1 GOD** wil geen speciaal gebouwde paleizen (kathedralen, kerken, moskeeën, heiligdommen, tempels en synagogen ...) voor aanbidding.