



M redigering

Mediteer 'n aktiewe deel van aanbidding van 1 GOD

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

Bewaarder word bepeins sonder die gebruik van plant- of chemiese aanvullings. CG gebruik slegs die natuurlike ongeslypte ongepoleerde rooskwarts. CG mediteer in alleenheid of in 'n groep by 'n 'Byeenkoms'.

Wanneer 'n gedagte mediteer, homself onttrek van alle indrukke van buite, dan bevry hy hom van alle gedagtes, hierdie stilte, stilte is kalmerend. Na die kalmering kan u die waarhede van u siel sien, insigte rakende die doel van die lewe. **Let wel!** 'N Ontsteld siel kan insigte gee wat 'n toestand van angs skep as dit gebeur **STOP mediteer**. Probeer 'n ander dag.

Ondersteuners van die 1 GELOOF mediteer alleen met behulp van 'n rooskwarts. By 'n besoek aan 'n Heelal Bewaardersaamtrek . Daar word intense meditasie in die groep gebid (IMGP)

Mediteer alleen:

Neem 'n glas gefiltreerde water voordat u mediteer.

Gaan lê op die grond of bed.

Sit 'n growwe rooskwarts op jou voorkop.

Lê stil, reguit uitgestrek op u arms, styf teen die lyf, toe oë.

Sluit dan alle omliggende afleiding wat innerlike harmonie vind. Innerlike harmonie lei tot geestelike ervarings.

Sterk geestelike ervarings kan lei tot diep slaap.

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

Mediteer is nie altyd suksesvol nie. Hou op! probeer 'n ander dag.

'N Rooskwarts as dit tydens meditasie gebruik word, kan woede, angs, depressie verminder ... 'N Suksesvolle meditasie sal die liggaam fisies emosioneel en geestelik laat herleef.

Dit bevorder kommunikasie met 1 God.



IMPP IntenseMeditating Personal Praying

Intense meditasie oor persoonlike gebed (IMPP) kan gebruik word as dit 'n dringende behoefte is om mee te kommunikeer **1 GOD**. IMPP kan die beste gedoen word as u alleen tuis is. **IMPP** moet nie voortdurend gebruik word nie.

Hoe IMPP:

Sit op 'n mat bene uitgestrekte hande gevou in u skoot oë toe

Begin met die bolyf saggies vorentoe en agtertoe swaai

Hou aan swaai, begin sing: 'Ter ere van **1 GOD** en die goeie van die mensdom '

Hou aan sing totdat u 'n beswyming voel, en begin dan om u gebed te sing

Die gebed wat u sing, kan een uit u gebedsgids wees

U kan die gebed so gereeld sing as wat u nodig het

As u klaar is met sing, hou op om u oë oop te maak, staan op.

Let wel! Meditasiesteen van die 1 GELOOF die rooskwarts word nie gebruik nie.

Groepbid

Gebede kan 'n groep wees (2 of meer) gebeurtenis. Die vooggroep bid tydens byeenkomste waaraan almal deelneem. As dit 'n dringende behoefte is om met 1 te kommunikeer **GOD**, IMGP word gebruik.

IMGP Intense meditasiegroep bid

IMGP word gebruik wanneer 'n individu morele ondersteuning van ander benodig of as dit gemeenskapskewessies betref. As u wil hê dat die groep u persoonlike gebed moet sing, praat dan met 'n ouer man tydens 'n byeenkoms. Bid, mediteer saam met ander ondersteuners van 1 GELOOF.

IMGP hoe om:

Vorm 'n groep

Staan op die grond, begin met u voete trap, toe, hou aan om te trap,

begin hande klap

Begin nou sing: 'Ter ere van **1 GOD** en die goeie van die mensdom '

Hou aan trap, klap, sing totdat u 'n beswyming voel, en begin dan om u gebed te sing

Die gebed wat u sing, kan een uit u gebedsgids wees

U kan die gebed so gereeld sing as wat u nodig het

As jy klaar is met sing, hou op met trap, klap jou oë oop, ontspan

Let wel! 'N Ouderling moet die IMGP begin

1 GOD hou van 'n Versameling

A **Versameling** is oop vanaf 1 uur na sonsopkoms tot 1 uur voor sonsondergang (Tyd Driehoek) op prettdae. Baie prettdae het temas, skande, 'vierings en gedenkdae'. 'N Byeenkoms is nie net 'n goeie samekoms nie, maar ook om te kuier: bid, bespreek, gesels, eet en drink (nie-alkoholies), sing en dans, lag, speel, harmoniseer. 'N Byeenkoms hou plaaslike gebruike, tradisies lewendig (kookkuns, dialek, kleredrag, musiek, dans) solank hulle nie die oortreding van die 'LGM'.

Begin 'n byeenkoms

Kan nie 'n byeenkoms vind nie. Ondersteuners vind 'n minimum van 7 mense en kom dan bymekaar, dit is 'n byeenkoms. A 1st Byeenkoms kan tuis gehou word. Alternatiewe is 'n SmeC, PHeC of 'n skool. (sien Begin 'n byeenkoms)

Aanbidding

Aanbidding is die aanbiddende erkenning van **1 GOD** ! Skepper van die mooiste heelal's. **1 GOD** is beide HY en SY. **1 GOD** is die oorspronklike Soul. Bewaarder voog aanbiddie Skepper van die fisiese geestelike heelal 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, gereeld daaglik of weeklik. Uitdrukkings van aanbidding wissel, maar sluit gewoonlik een of meer van die volgende in: gebed, dreunsang, dans, toewydingslied, feeste, meditasie, musiek, bedevaart, preke, rituele, sakramente, skrifgedeeltes, of bloot private individuele dade van toewyding. ...

1 GOD wil nie opofferings hê nie, maar om kennis te soek, te verwerf en toe te pas. Daarom word altare vervang met 'n preekstoel. CG soek, verwerf, pas kennis toe en oefen kennis kontinuïteit.

Godsdienstige aanbidding vind plaas op 'n wye verskeidenheid plekke: op doelgerigte aanbiddingsplekke, tuis of in die openbaar. Bewaarder van voogde word oral aangebied, behalwe vir doelgeboude plekke. **Let wel!** **1 GOD** wil nie spesiaal geboude paleise hê nie (Katedrale, kerke, moskees, heiligdomme, tempels en sinagoges ...) vir aanbidding.