



Mediteren

een actief onderdeel van de aanbedding van 1 God



Welcome to the wonderful World of Questions & Answers

Voor spirituele inzichten en innerlijke harmonie gebruik je 'meditatie!' Custodian Guardian-mediteren gebeurt zonder het gebruik van plantaardige of chemische supplementen. CG gebruikt alleen de natuurlijke, ongesneden, ongepolijste rozenkwarts. CG mediteert in eenzaamheid of in een groep tijdens een 'Gathering'.

Bij het mediteren trekt de geest zich terug van alle indrukken van buitenaf en bevrijdt zich vervolgens van alle gedachten; deze stilte, stilte is rustgevend. Na de kalmering kun je een glimp opvangen van waarheden over je Ziel, inzichten met betrekking tot het doel van het leven.

Opmerking ! Een onrustige ziel kan inzichten geven die een staat van angst veroorzaken als dit gebeurt. **Stop met mediteren.** Probeer een andere dag.

Aanhangers van het 1 Geloof mediteren alleen met behulp van een rozenkwarts. Bij een bezoek aan een Universe Custodian Guardian Gathering. Er is sprake van intens mediteren in groepsgebeden (IMGP).

Alleen mediteren: Drink een

glas gefilterd water voordat je gaat mediteren.

Ga op de grond (gebedsmat) of 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 buiten en zoek innerlijke harmonie.

Innerlijke harmonie leidt tot spirituele ervaringen.

Sterke spirituele ervaringen kunnen tot een diepe slaap leiden.

Opmerking ! Diepe slaap helpt lichaam en ziel te regenereren, wat resulteert in een gezonder en tevredener persoon.

Mediteren is niet altijd succesvol. Stop! Probeer het een andere dag.

Een rozenkwarts kan bij gebruik tijdens het mediteren woede, angst, depressie verminderen... Een succesvolle meditatie zal het lichaam fysiek, emotioneel en spiritueel revitaliseren. Het verbetert de communicatie met 1 God.



IMPP Intensief Mediteren Persoonlijk Bidden Intensief

Mediteren Persoonlijk Bidden (IMPP) kan worden gebruikt als er een dringende behoefte is om met **God te communiceren**. IMPP kan het beste worden gedaan als u alleen thuis bent. **IMPP mag niet voortdurend worden gebruikt.**

Hoe te IMPPeren:

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

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

Blijf zwaaien, begin te zingen: 'Voor de glorie van **1 God** en het welzijn van Mensheid'

Blijf chanten tot je een trance voelt, begin dan met het chanten van je gebed. Het gebed dat je reciteert kan 1 uit de gebedsgids zijn of je eigen gebed. **Je kunt het gebed zo vaak zingen als je nodig acht** . Wanneer je klaar bent met zingen, stop dan met het openzwaaien van je ogen, sta op.

Opmerking ! Meditatiesteen van de 1 Faith de rozenkwarts wordt niet gebruikt.

Groepsgebeden kunnen

een groepsgebeurtenis (**2 of meer**) zijn . Bewaardersgroep bidt bij bijeenkomsten waar iedereen aan deelneemt. **Als er een dringende behoefte is om met God te communiceren , wordt IMGP gebruikt.**

IMGP Intensief Mediteren Groepsbidden IMGP wordt gebruikt wanneer

een individu morele steun van anderen nodig heeft of wanneer het gemeenschapskwesties betreft. Als je wilt dat de groep jouw persoonlijke gebed uitspreekt, praat dan met een ouderling op een bijeenkomst. **Bid, mediteer samen met andere aanhangers van 1 Geloof.**

IMGP hoe:

Vorm een groep

Ga op de grond staan en stamp met je voeten, ogen dicht

Blijf stampen, begin in je handen te klappen

Begin nu te zingen: 'Voor de glorie van **God** en het welzijn van.' Mensheid'

Blijf stampen, klappen, zingen totdat je een trance voelt, en begin dan je gebed te zingen

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

U kunt het gebed zo vaak zingen als u nodig acht

Wanneer u klaar bent met zingen, stop dan met stampen, klap uw ogen open en ontspan

Opmerking ! Een ouderling zou de IMGP moeten starten

1 God houdt van een bijeenkomst

A **Gathering** is geopend vanaf 1 uur na zonsopgang tot 1 uur ervoor
Zonsondergang (**Tijddriehoek**) op leuke dagen. Veel Fun Days hebben thema's,
schaamte-, feest- en herdenkingsdagen. Een bijeenkomst is niet alleen een religieuze
bijeenkomst, maar ook bedoeld om te socialiseren: bidden, discussiëren, kletsen, eten en
drinken (**niet-alcoholisch**), zingen en dansen, lachen, spelen, harmoniseren. Een
bijeenkomst houdt lokale gebruiken en tradities levend (keuken, dialect, kleding, muziek,
dans) zolang ze niet in strijd zijn met de '**LGM**'.

Begin een bijeenkomst

Kan geen bijeenkomst vinden. Supporters vinden minimaal 7 personen en halen dan
samen is dat een Samenkomst. Een 1st De bijeenkomst 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 het meeste
prachtige universums. **1God** is zowel Hij als Zij. **1 God** is het origineel
Ziel. Bewaarder Bewaker aanbidt de Schepper van het fysieke geestelijke
Het universum als **1 God 1 Geloof 1 Kerk!**

Een daad van aanbidding kan worden verricht, in een informele of formele groep, door
individueel of door een aangewezen leider. Veel religieuze tradities verwachten een
regelmatige eredienst met regelmatige tussenpozen, vaak dagelijks of wekelijks. Uitingen
van aanbidding variëren, maar omvatten doorgaans een of meer van de volgende:
gebed, chanten, dans, devotieel lied, festivals, meditatie, muziek,
pelgrimstochten, preken, rituelen, sacramenten, geschriften of gewoon individuele,
individuele daden van toewijding...

1 God wil geen offers, maar het zoeken, verwerven en toepassen van kennis. Daarom
worden altaren vervangen door Lessenaar. CG zoeken, verkrijgen, toepassen
kennis en praktijk kenniscontinuïteit, al het leven.

Religieuze erediensten vinden plaats op een grote verscheidenheid aan locaties: in
speciaal gebouwde gebedshuizen, thuis of in de open lucht. Custodian Guardian aanbidt
overal, behalve op speciaal daarvoor gebouwde plaatsen. **Opmerking! 1 God wil niet
speciaal gebouwde paleizen (kathedralen, kerken, moskeeën, heiligdommen, tempels
Synagogen ...) voor aanbidding.**